

**BOISSON D'EFFORT À 40G DE GLUCIDES**

durée d'activité &gt; à 1h et Température froide &lt;15°C

 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 300 grammes de jus de raisin, pur jus
- 700 grammes d'eau minérale
- 1 gramme de sel blanc

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Ajouter tous les ingrédients et mélanger
- 2° boire de petite gorgée pendant l'activité (boire 150 à 300 ml réparti sur 15 à 30min et boire 600 ml/h pour la femme et 750 ml/h pour l'homme)

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (1001 g)	% AR
ÉNERGIE	21 kcal	208 kcal	10 %
PROTÉINES	0 g	1 g	2 %
GLUCIDES	5 g	49 g	19 %
SUCRES	5 g	48 g	53 %
LIPIDES	0 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	2 %
SODIUM	44 mg	438 mg	18 %