

BOISSON DE L'EFFORT MAISON (POMME OU RAISIN)

Une boisson de l'effort maison dosée à 30G de glucides par litre, riche en sodium et potassium, idéale pour les entraînements d'intensité faible à modéré d'1h30 à 2h30.

 5 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de jus de raisin, pur jus **ou** 200 grammes de jus de pomme, pur jus
- 10 grammes de jus de citron
- 5 grammes de sucre blanc
- 1 gramme de sel
- 800 grammes d'eau du robinet **ou** 850 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients. Peut se conserver plusieurs jours au réfrigérateur. Remarque : Par temps très chaud on peut augmenter la quantité d'eau par rapport à la quantité de glucide. En cas d'effort d'intensité très élevée on peut augmenter la quantité de glucides par rapport à la quantité d'eau (jusqu'à 60g de glucide / litre).

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (1016 g)	% AR
ÉNERGIE	12 kcal	122 kcal	6 %
PROTÉINES	0 g	0 g	1 %
GLUCIDES	3 g	29 g	11 %
SUCRES	3 g	28 g	31 %
LIPIDES	0 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	42 mg	427 mg	18 %