



INTRA-WORKOUT PER SPORT DI ENDURANCE

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 cucchiaino da tè (raso) di zucchero (saccarosio) [5 g]
- un po' di succo di frutta per dare aroma
- 500 ml di acqua
- 1 pizzico di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Unire tutto in una borraccia da 500 ml e sorseggiare durante l'allenamento

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (556 g)	% AR
ENERGIA	6 kcal	35 kcal	2 %
PROTEINE	0 g	0 g	0 %
CARBOIDRATI	2 g	9 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	9 g	10 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	73 mg	404 mg	17 %