

PRÉ-TREINO NATURAL



A beterraba em pó, rica em nitratos, pode ser um excelente suplemento pré-treino, oferecendo benefícios como melhora da resistência muscular, aumento do fluxo sanguíneo e melhor desempenho físico. A beterraba em pó também pode auxiliar na recuperação muscular devido às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

 22.5 Doses

INGREDIENTES

- 200 ml de água ou 200 ml de água de coco
- 50 gramas de beterraba em pó
- 50 gramas de gengibre em pó
- 50 gramas de guaraná em pó
- 50 gramas de maca Peruana em pó
- 50 gramas de farinha de semente de uva

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os compostos e armazene em um recipiente, adicione 2 colheres de sopa rasas (20g) em 200ml de sucos da fruta, água, água de coco ou shakes e consuma 30 minutos antes do treino!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR DOSE (20 g)	% DDR
ENERGIA	96 kcal	19 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	18 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	-	-	-
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	4 %
SÓDIO	1 mg	0 mg	0 %