



PRÉ TREINO DE BETERRABA

Ideal para tomar 1 hora antes do treino.

INGREDIENTES

- 50 gramas de beterraba
- 50 gramas de gengibre em pó Mundo Verde Seleção
- 50 gramas de guaraná em pó Mundo Verde Seleção
- 50 gramas de açaí em Pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente fechado e bem vedado, misture todos os ingredientes;
- 2º Adicione em um copo de água de 200ml a quantidade indicada no plano e beba antes do treino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	149 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	20 mg	1 %