



SUCO PRE TREINO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de água de coco (240 g)
- 1 xícara de chá, peças de manga, crua (165 g)
- 1 unidade pequena de laranja (90 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 3 gramas de creatina

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater tudo no liquidificador e beber 30 min antes do treino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (500 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 37 kcal | 187 kcal | 9 % |
| CARBOIDRATOS | 9 g | 44 g | 15 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 4 g | 5 % |
| GORDURA | 0 g | 1 g | 2 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 7 g | 28 % |
| SÓDIO | 52 mg | 258 mg | 11 % |