



PRÉ TREINO ESTIMULANTE NATURAL

Para dar mais energia no treino, estimular queima de gordura!

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de chá verde [2 g]
- 1 colher de sopa de chá de hibisco [2 g]
- 10 gramas [1 colher de sopa] de guaraná em pó
- 2 colheres de chá de gengibre, cru [4 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 5 ml [colher de chá] de óleo TCM

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fazer a infusão do chá de hibisco e chá verde em 200 ml de água (ferver a água adicionar as folhas e cobrir com um prato. Pode fazer essa infusão um dia antes e deixar na geladeira!
- 2º Num mixer ou liquidificador junte o chá infundado, o suco de limão, o guaraná em pó e o gengibre e o TCM (opcional)
- 3º Se julgar necessário pode adicionar gotas de adoçante da sua preferência
- 4º Adicione gelo, beba 30 min antes do treino!
- 5º Adicione gelo, beba 30 min antes do treino!
- 6º Obs: TCM - triglicerídeos de cadeia média, o uso na musculação auxilia o uso das gorduras como fonte de energia no lugar das reservas de glicose no músculo. Além de dar energia pois são rapidamente absorvidos. Marcas que indico: Pura vida, Vitafor

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (71 g)	% DDR
ENERGIA	82 kcal	58 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	7 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %