

Boisson pour sportifs au citron



Cette boisson est une option idéale à consommer durant un entraînement d'une durée de plus de 60-75 minutes. Elle contient un ratio idéal de glucides pour fournir de l'énergie à l'effort sans causer de troubles digestifs (6%) et fournit des électrolytes pour remplacer les pertes via la transpiration.

Préparation 2 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 130

Lipides 0

Glucides 32

Fibres 0

Protéines 0

Sodium 285

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de limonade
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 1 pincée de sel (1/8 c. à thé)

1. Mélanger tous les ingrédients dans une bouteille (il est possible de simplement remplir sa bouteille avec de l'eau et du jus en quantité égale sans les mesurer).
2. Ajouter des glaçons pour que la préparation demeure bien froide.

Notes

Se conserve 5 jours. Ne se congèle pas.



Clémence Pouit – Nutritionniste Diététiste à Saint-Bruno | Gestionnaire clinique Sénior volet mentorat et stage
Nutritionniste - Diététiste Montréal