

Boisson sportive maison



Lorsqu'on s'engage dans des activités physiques intenses ou prolongées, notre corps a besoin de plus qu'une simple hydratation. C'est là qu'intervient notre boisson sportive maison, conçue pour soutenir votre corps avant, pendant ou après l'effort !

Quand est-ce pertinent de consommer cette boisson sportive ?

- 15 à 30 minutes **avant** l'exercice : pour se pré-hydrater et fournir l'énergie au corps.
- **Pendant** les efforts de plus de 60 minutes : pour maintenir l'hydratation, reconstituer les électrolytes perdus par la transpiration et fournir une source d'énergie continue. Vous aider à aller plus vite, plus loin, plus longtemps !
- **Après** l'exercice, si on a un autre entraînement dans les heures qui suivent : pour réhydrater et remplir la réserve de glycogène (énergie) des muscles.

Composée d'ingrédients simples mais efficaces, cette boisson est très économique versus celles du commerce et est personnalisable selon vos besoins et vos goûts. Suivez notre recette pour préparer une boisson qui vous accompagnera dans vos défis sportifs, tout en étant délicieuse et rafraîchissante !

*Cette recette présente une osmolalité de 410 mmol/L (410 mOsm/L)

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Lipides 0
Glucides 49
Fibres 0
Protéines 0
Sodium 660

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 125 ml (½ tasse) de jus de fruit 100% pur, au choix
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel ou sirop d'érable (voir Note)
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel

Préparation

1. Dans une grande gourde de capacité d'au moins 0,8 L, mélanger tous les ingrédients.

Notes

Se conserve environ 7 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Peut se congeler dans des bacs à glaçons pour une boisson sur le pouce en cas de moment pressé !

- Le jus de pomme, d'orange ou de canneberge sont souvent très appréciés.
- Pour une version végétane, choisir le sirop d'érable.
- Cette recette de base convient à la majorité des sportifs. Cependant, pour une boisson optimale et adaptée en tant qu'athlète, **demandez à votre nutritionniste** de modifier les quantités selon vos besoins en glucides !



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec