

Boisson isotonique

La consommation d'une boisson isotonique est strictement réservée à la pratique sportive intense. Elle ne peut être consommée que dans le cas de séances longues (au moins 2 heures) et intenses, qui entraînent un essoufflement important.



10 minutes



120/500ml



Pour 500 ml



Pour les efforts de plus d'1 heure

Ingrédients



150 ml d'eau de coco



20 g de maltodextrine en poudre



1 CàS de sirop d'agave



Le jus d'1/2 citron



2 pincées de sel



1 CàC de cannelle

Étapes

Mélanger tous les ingrédients dans un bidon de 500ml en complétant avec une eau riche en magnésium comme l'Hépar

Conservation : 2 jours au réfrigérateur

Astuce : On peut remplacer le sirop d'agave par du miel, du sirop d'érable ou du sirop de fruits