

Boisson recup'

La consommation de cette boisson est réservée à la pratique sportive. Elle ne doit être consommée qu'après des séances d'au moins 1 heure qui entraînent un essoufflement important.



5 minutes



120/litre



Pour 1 litre



Hydratant
Reminéralisant
Réénergisant

Ingrédients



750 ml d'eau riche en magnésium (hépar)



250 ml de jus de fruits au choix
(raisin, pomme, ananas..)



2 pincées de bicarbonate alimentaire



1 pincée de sel



1/2 citron

Étapes

Mélanger tous les ingrédients dans une gourde d'un litre

Conservation : 3 jours au réfrigérateur

Astuce : On peut remplacer l'eau plate, le bicarbonate et le sel ajoutés par une eau gazeuse naturellement riche en bicarbonate

St-Yorre : 4368 mg / litre

Vichy Célestins : 2989 mg / litre

Rozana : 1837 mg / litre

Badoit : 1250 mg / litre

Quézac : 1000 mg / litre

Salvetat : 820 mg / litre

Astuce : Varier les eaux minérales. Elles ne contiennent pas toutes les mêmes quantités de minéraux. On privilégie aussi des eaux riches en calcium ou en fluor