

Boisson maison pour sportifs

(donne 2 litres)

Ingrédients :

- ✓ Au choix : 750 mL de jus de raisins
ou 875 mL de jus d'ananas
ou 1 L de jus de pomme
ou 1,125 L de jus d'orange
- ✓ 3 mL de sel
- ✓ Eau pour constituer 2 L de boisson au total
- ✓ Jus de citron, au goût

Préparation :

Bien mélanger et boire frais



Tiré de :
Ledoux, Marielle, Lacombe, Natalie
et St-Martin, Geneviève.
«Nutrition, sport et performance».
Géo plein air, 2006, 255 pages.