

Boisson énergétique naturelle à l'érable

Lors d'entraînements de plus de 60 minutes, il peut être important de fournir des glucides à vos muscles afin de maintenir un bon niveau d'énergie et d'éviter la déshydratation, surtout si votre dernier repas remonte à plus de deux heures avant votre activité physique ou que votre entraînement est très intense. Voici une recette de boisson énergétique à base de sirop d'érable qui vous fournit des sucres facilement utilisables par les muscles et des électrolytes (sodium et potassium) pour remplacer ceux perdus dans la sueur. Voilà une boisson énergétique maison sans aucun ajout de colorant, ni saveur artificielle, ni additif, ni agent de conservation. De l'énergie naturellement de chez nous!

Ingrédients:

850 ml (3 1/2 tasses) d'eau froide
60 ml (1/4 tasse) de jus d'orange
60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable pur
30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
1 ml (1/5 c. à thé) de sel

Préparation:

Mélanger tous les ingrédients.

PAR PORTION de 500 ml (2 tasses)

Calories : 130

Glucides (g) : 32

Protéines (g) : 0

Matières grasses (g) : 0

Fibres (g) : 0

Sodium (g) : 241

Potassium (g) : 168

Source : Fédération des producteurs acéricoles du Québec

<http://jaimelerable.ca/recettes/boisson-energetique-naturelle-lerable>