

BOISSON DU SPORTIF

Boisson destinée à compenser la perte de minéraux et d'électrolytes liés à la pratique sportive

INGRÉDIENTS

- 1 litre d' Eau de source
- 1 cuillère à café de Miel liquide Bio non chauffé
- 5 cl de Jus de Pomme Bio 100% pur jus
- le jus de 1/2 Citron pressé frais
- 1/4 de cuillère à café de Gros Sel de mer non raffiné

RÉALISATION

- Prendre la bouteille d'eau de source et verser l'équivalent d'un verre dans un autre contenant (verre etc.)
- Verser dans la bouteille d'eau 5 cl de jus de pomme.
- Verser le jus de citron fraîchement pressé dans la bouteille.
- Ajouter le 1/4 de gros sel dans la bouteille.
- Ajouter enfin 1 cuillère à café de miel liquide.
- Bien mélanger et réserver au frais.
- Boire dans les 3 jours.

NB : Boire maximum 500 ml/heure et ne pas dépasser ce dosage !

Recette by **Magali Tempère**, 2019.



WWW.MAGALITEMPERE.COM
NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM