



Recettes de boissons énergisantes

Boisson maison pour sportif

Buvez, buvez, buvez

Efforcez-vous de boire suffisamment même si la soif ni est pas

Pour **moins d'une heure**, de l'eau tout simplement

1 litre d'eau (3 tasses d'eau froide et 1 tasse d'eau chaude)

1 citron ou 1 lime ou 1 orange pressé

3 ou 4 cuillérées de miel

1 bonne pincée de sel

Bien dissoudre le miel dans la tasse d'eau chaude et mélanger le tout.

Mélanger moitié "*Gaterade*" et moitié eau

Boisson 6,6 g. de glucides par 100 ml

250 ml de jus d'orange non sucré

350 ml d'eau

15 ml. de sucre

1 pincée de sel

Boisson 6,0 g. de glucides par 100 ml (2 litres)

250 ml. de jus de raisin

416 ml. d'eau

1 pincée de sel

750 ml. de jus de raisin ou 875 ml. de jus d'ananas ou 1 litre de jus de pomme ou encore, 1,125 litre de jus d'orange

3 ml. De sel

de l'eau afin de constituer 2 litres

jus de citron au goût

Bien mélanger et boire frais.

Boire suffisamment avant, pendant et après l'exercice, vous permet de remplacer les pertes de liquides causées par la transpiration et d'éviter les désagréments dus à la déshydratation : fatigue, baisse de performance, et augmentation du risque de malaise liés au coup de chaleur.

JUM – Boisson de récupération

(Jus de l'Université de Montréal)

4 portions de 250 ml

1 boîte de jus d'orange concentré congelé non décongelé (355 ml)

2 boîtes de lait 1 % (2 x 355 ml)

1 pincée de sel

Préparation

- Au mélangeur, fouetter les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un liquide onctueux.
- Pour varier les parfums, ajouter du miel, du sirop ou des fruits au mélange.

Valeur nutritive par portion :

49.3 g de glucides

8.6 g de protéines

2.2 g de lipides