



Boisson effort long T°C
ambiante froide *sauveur pêche*
pot de 450 g

Mode de préparation :

A l'aide la cuillère contenue dans le pot, mettre le nombre de cuillères conseillé selon la contenance de votre bidon ou bouteille (voir tableau) et ajouter de l'eau plate.

Préparation par portion :

Taille du bidon	600 ml	750 ml	1 l
Nombre de cuillères de poudre	2	2,5	3,5

Conseils d'utilisation :

A consommer dès le début de l'effort, régulièrement (toutes les 5 à 15 min.), en essayant de boire 600 à 800 ml de boisson par heure.

Osmolarité :

186 mosm/l

Ingrédients :

Fructose, maltodextrine, sirop de glucose déshydraté, chlorure de sodium, phosphate tricalcique, carbonate de magnésium, chlorure de potassium, vitamine C, vitamine B1, iodure de potassium, arôme.

Analyse nutritionnelle moyenne :

		pour 100 g	% AJR	par cuillère de 20 g	% AJR
Valeur énergétique	kcal	384,0		76,8	
	kJ	1631,8		326,4	
Protéines	g	traces		traces	
Glucides	g	96,0		19,2	
dont sucres	g	48,4		9,7	
Lipides	g	traces		traces	
Calcium	mg	388,2	48,5	77,6	9,7
Chlore	mg	837,4		167,5	
Magnésium	mg	241,0	80,3	48,2	16,1
Potassium	mg	0,6		0,1	
Sodium	mg	559,3		111,9	
Vitamine B1	mg	0,3	22,5	0,1	4,5
Vitamine C	mg	79,5	132,4	15,9	26,5

*AJR = Apports Journaliers Recommandés