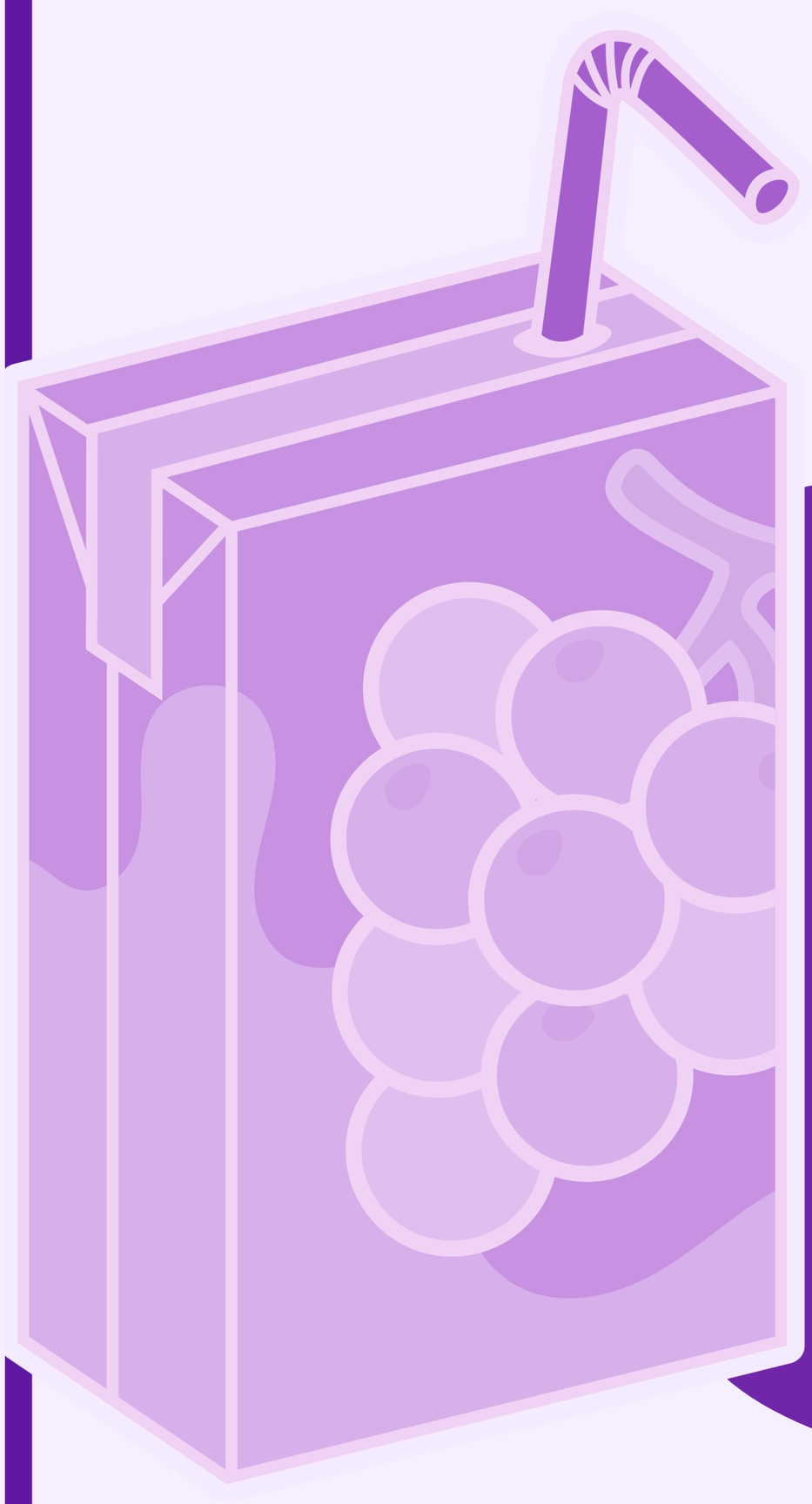
JOUR DE TOURNOI

Recette boisson énergétique



A base de jus de raisin

Pour 1L de boisson :
- **200 à 300mL** de jus de raisin (100% pur jus)
- Remplir le reste de la bouteille avec de l'eau plate
- + **1g de sel** (pour compenser la perte par la transpiration)

REMARQUES

Pendant les **90 premières minutes d'effort** (=1h30), **l'eau suffit**. **Après 1h30**, il est recommandé de boire cette boisson, surtout quand il fait chaud

↪ **Adaptée pour les tournois**

Le jus de raisin (100% pur jus) peut être remplacé par du **jus de pomme** (100% pour jus)