

# Recette

BOISSON POUR  
VOS ACTIVITÉS  
SPORTIVES



POUR UNE GOURDE DE 1 LITRE

700 ml d'eau

200 ml de jus de fruit (10g de sucre/100ml)

1 gr de sel

1/4 de càc de bicarbonate de sodium

[www.nutrihappybycathy.com](http://www.nutrihappybycathy.com)

