

## Boisson d'attente maison


### Les ingrédients



### La recette

- pour une bouteille de 500 ml



Eau	500 ml		
Électrolytes	1 comprimé		
Fructose	15 à 20 gr	2 c. à s.	
Jus de lime	1 filet	selon goût personnel	

Prix de revient pour 500 ml

environ **-.60 ct**

#### Conseils :

1. Ne pas dépasser 30 gr de fructose par ½ litre au risque de souffrir de problèmes digestifs
2. 1 cuillère à soupe équivaut à environ 10 grammes

**Boisson d'attente à boire par petites gorgées (150 à 250 ml par demi-heure) durant l'intervalle d'une heure et demie et 30 minutes avant le départ...**

**Le fructose permet de maintenir une bonne glycémie sans provoquer d'hypoglycémie...**

**Attention à passer au WC avant le départ pour éviter des désagréments pendant la course**

