

BOISSON D'EFFORT

POUDRE A DILUER DANS DE L'EAU, POUR BOISSON ENERGETIQUE

DOSAGE

EAU-VOLUME		POUDRE-VOLUME
1 L	=	30 ml
0,5 L	=	15 ml *
0,3 L	=	10 ml
0,25 L	=	7,5 ml

*** (15 ml = 1 cuillère a soupe rase)**

Capacité maximale d'absorption horaire : 12 ml/kg/h

AVANT L'EFFORT

0,5 L (REPARTIR EN PLUSIEURS PRISES)

La prise de la boisson doit être terminée ½ heure au plus tard avant le départ