

Bebida Recovery Fresa 450g

Para una buena recuperación muscular después del ejercicio.

Durante los entrenos, los músculos trabajan duro y cuando terminas, las reservas de glicógeno habrán disminuido considerablemente. Para rellenar tus reservas, es importante tomar carbohidratos una vez finalizado el ejercicio físico.

Cuando se combina la toma de carbohidratos con proteína, la puesta a punto de los músculos se acelera con lo que se asegura una recuperación más rápida. El cuerpo se prepara mejor para el próximo entreno.

Ingredientes:

Proteína de suero (leche), lactosa, suero en polvo, sucrosa, maltodextrina, aromas, emulgente (lecitina de soja), colorante (remolacha), vitaminas (C, niacina, E, ácido pantoténico, B6, B2, B1, biotina, B12).

Análisis	Por 100g	Por 50g	Por 50g + 250ml leche desnatada
Energía	1618 kJ/381 kcal	809 kJ/191 kcal	1223 kJ/288 kcal
Proteína	33,1 gr	16,6 gr	27,3 gr
Carbohidratos	60,5 gr	30,2 gr	42,8 gr
<i>de los cuales azúcares</i>	<i>47,3 gr</i>	<i>23,7 gr</i>	<i>36,2 gr</i>
Grasa	0,7 gr	0,4 gr	0,9 gr
<i>y saturada</i>	<i>0,3 gr</i>	<i>0,2 gr</i>	<i>0,5 gr</i>
Fibra dietaria	0,2 gr	0,1 gr	0,1 gr
Sodio	0,28 g	0,14 g	0,28 g
Vitamina B1	1,0 mg (71%*)	0,6 mg (43%*)	0,4 mg (29%*)
Vitamina B2	1,2 mg (73%*)	0,7 mg (44%*)	0,5 mg (29%*)
Niacina	11 mg (62%*)	6,6 mg (37%*)	4,4 mg (25%*)
Acido pantoténico	3,5 mg (58%*)	2,1 mg (35%*)	1,4 mg (23%*)
Vitamina B6	1,2 mg (58%*)	0,7 mg (35%*)	0,5 mg (23%*)
Biotina	0,08 mg (55%*)	0,05 mg (33%*)	0,03 mg (22%*)
Vitamina B12	0,58 mcg (58%*)	0,35 mcg (35%*)	0,23 mcg (23%*)
Vitamina C	100 mg (167%*)	60 mg (100%*)	40 mg (67%*)
Vitamina E	5,8 mg (58%*)	3,5 mg (35%*)	2,3 mg (23%*)

* porcentaje diario recomendado.

Alérgenos:

Contiene leche y soja. Puede contener rastros de huevo.

Elaborado en instalaciones que procesan leche, soja, huevo y pescado.

Cómo Tomar

Poner 3 cucharadas rasas (medidor) de polvos de recuperación Recovery (50g) en una botella o similar. Añadir 250 ml de agua o leche desnatada y mezclar bien. Beber 250 ml de bebida Recovery dentro de la primera hora después de la actividad física. Una vez mezclado, consumir en 10 minutos.

