

BOISSONS HYDRATANTES :

N°1

Ingrédients :

1. 1 litre d'eau
2. 30 ml de sirop
3. 2 pincée de sel
4. un peu de jus de citron (1/2 citron)
- 5.

Préparation :

1. mélanger le tout
2. servir frais ou selon convenance de chacun



N°2

Ingrédients :

1. le jus de un citron
2. le jus d'une orange
3. 1 cuillère à café de sel
4. 7 cuillère à soupe de sucre brun ou de la de **stévia** ou de xylite
5. 1 litre d'eau

Préparation :

1. mélanger le tout
2. servir bien frais
3. peut être préparé le matin : pour l'après-midi et ou le soir.



Attention la stévia à un pouvoir sucrant de 40 à 200 x plus puissant que le sucre à dose égale.

N°3

Ingrédients :

1. 7dl d'eau gazeuse
2. 3 dl de jus de pomme
3. 2 pincée de sel

Préparation :

1. mélanger délicatement tous les ingrédients
2. laisser reposer avant d'ouvrir...risqué d'éclaboussure !!!





Les recettes :

-composée à partir d'ingrédients facile à trouver dans les commerces de proximité et de nos partenaires.

BOISSON ENERGISANTE STYLE « GATORADE® »

Ingrédients

1. 1 litre de liquide (au choix : thé vert, infusions, jus de coco, eau plate, etc.)
2. 1/8 à 1/4 cuillère à café de sel de l'Himalaya (ou du sel de table ordinaire mais il ne possède pas tous les oligo-éléments)
3. 1/4 verre ou plus de jus (au choix : raisin, pomme, citron, citron vert, ananas, etc.)
4. 1 à 2 cuillère à soupe d'édulcorant (facultatif) : on peut utiliser du miel, de la stévia, etc. Je vous suggère de faire infuser les feuilles de stévia dans le liquide de base pour un résultat plus naturel.

Préparation

5. Infuser le thé si vous en utilisez ou bien faire chauffer légèrement le liquide de base
6. Ajouter le sel
7. Ajouter le jus, mélanger ou agiter à l'aide d'un shaker
8. Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

BARRE ÉNERGISANTE MAISON

Ingrédients

1. 3 bananes
2. 300gr de farine
3. 100gr de sucre
4. 1 oeuf
5. sachet sucre vanillé
6. sel 1/2 c à café
7. 4 c à s de raisin sec
8. 1 sachet de levure chimique
9. 4 c à s huile de colza.

Préparation et cuisson

1. écraser ou mixer les bananes. ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel, l'huile et l'oeuf mélanger
2. mélanger la levure la farine et les raisins secs
3. mélanger les 2 parties
4. verser dans un moule à cake
5. enfourner à 180° four préchauffé et cuire 45 minutes

Vous trouverez d'autres recettes sur le site <http://www.ufsr.ch>

Version Aout 2106 / JMZ / jmz