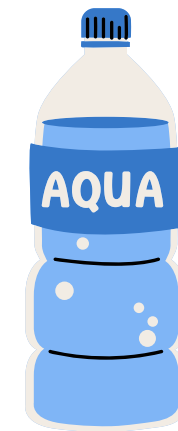


Domowy izotonik

WYMAGANIA

Osmolalność	270–330 mOsm/kg
Węglowodany (cukry proste)	60 - 80 g/L
Sód	460 - 1150 mg/L

PRZEPIS



1 litr
WODA ŹRÓDLANA/MINERALNA
ŚREDNIOZMINERALIZOWANA



60 g (6 łyżek stołowych)
CUKIER



2,5 g (0,5 łyżeczki do herbaty)
SÓL KUCHENNA



150 g (1 cała cytryna zważona ze skórką)
CYTRYNA



Izotoniki nie są przeznaczone do picia na co dzień.
**Nie pij po raz pierwszy nowych napojów na akcji,
wypróbuj je najpierw w czasie wolnym.**