



Przepis na:

Domowy izotonik

dobry
dietetyk®

Składniki:

woda	900 ml
sól	szczypta
miód lub sok zagęszczony owocowy	90-100 g
sok z cytryny	do smaku

Sposób przygotowania:

- Miód i sól rozpuścić w wodzie. Wodę można wcześniej lekko podgrzać, aby składniki łatwiej się połączyły.
- Na końcu dodać sok wyciśnięty z cytryny tak, by uzyskać preferowaną kwasowość napoju.



dobrydietetyk.pl