

RECETTE RECUPERATION



Cette recette sportive m'a été inspirée lors de mon séjour à Miami en 2020. Sur nos sessions vélo du matin faites à l'aube et à jeun, nous avons pris l'habitude de prendre une banane lors de nos pauses sur Virginia Key pour contempler le lever de soleil. Dédicace au Brickell Bike Club.



L'atelier du
Coach



SHAKE IT UP!
Miami
by SBT
BRICKELL

Cette recette sportive est conçue pour la récupération des séances d'entraînement, ou des compétitions (dans les 30-45 min)

Ce milkshake est riche en acides aminés essentiels, et vous apportera 20 g de protéines à la portion et 16% de l'apport journalier recommandé en Leucine, isoleucine et valine (les BCAA !).

INGREDIENTS

- 150 ml de lait de riz
- 300 ml de lait ½ écrémé
- 1 banane
- 1 c à café de beurre de cacahuète
- 1 c à s de miel
- 125 g de yaourt

COMMENT FAIRE ?

- Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène.
- Boire frais mais non glacé.

