Getränke-Check

Auf was sollten **bei einem Sportgetränk geachtet werden?**

BRAJAN
NUTRITION & SPORTS

KEIN LEITUNGSWASSER!

Leicht temperiert
(ca. 10°C)

Natrium
400-1000mg/Liter

Magnesium
>100mg/Liter

Ca-Mg-Verhältnis
2:1

Kohlenhydrate
20-60g/Liter

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

brajan.nutrition