

Bananes - le pouvoir-nutrition

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:11 -



Bananes: le pouvoir-nutrition

Les bananes sont une excellente source d'énergie tout en haut dans la vitamine B6, ce qui est essentiel dans la synthèse des protéines. Lorsque vous quittez la formation, mélanger 1 ou 2 bananes dans votre boisson protéinée. Cela vous garantira une bonne source de protéines et aider votre corps à se remettre de la formation de manière optimale. Votre récompense sera la croissance musculaire.

?