

Guide de Préparation : Boissons Énergétiques à la L-Carnitine

Comprendre la L-Carnitine en cuisine

- La L-carnitine est un acide aminé essentiel au transport des acides gras vers les mitochondries pour la production d'énergie.
- Elle se présente généralement sous forme de poudre cristalline, facile à intégrer dans des boissons froides ou des smoothies.
- Important : La L-carnitine est sensible à la chaleur. Ne jamais l'ajouter à des préparations bouillantes ou destinées à la cuisson au four.

Ingrédients pour un Smoothie Énergisant (1 portion)

- 1 dose (500mg à 2g selon vos besoins) de L-carnitine en poudre
- 200 ml de thé vert infusé et refroidi (pour une synergie avec la caféine naturelle)
- 1/2 tasse de baies surgelées (myrtilles ou framboises pour les antioxydants)
- 1 cuillère à café de jus de citron frais
- 1 cuillère à café de graines de chia ou de lin (pour la texture et les oméga-3)

Étapes de préparation

- Infusez le thé vert et laissez-le refroidir complètement à température ambiante ou au réfrigérateur.
- Versez le thé refroidi, les baies et le jus de citron dans un mixeur haute performance.
- Ajoutez la poudre de L-carnitine en dernier pour éviter qu'elle ne colle aux parois du récipient.
- Mixez à haute vitesse pendant 30 à 45 secondes jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Ajoutez les graines de chia, mélangez brièvement à la cuillère et servez immédiatement.

Conseils d'utilisation et conservation

- Moment idéal : Consommez cette boisson 30 à 60 minutes avant votre séance d'entraînement pour un effet optimal.
- Conservation : Si vous ne consommez pas la boisson immédiatement, conservez-la dans une bouteille hermétique au réfrigérateur pendant maximum 24 heures.
- Astuce : Si le mélange a épaissi, secouez vigoureusement la bouteille avant de boire.
- Précautions : Consultez un professionnel de santé avant d'intégrer des suppléments à votre routine quotidienne.