

Im Naturkosthandel erhältlich ist dazu

„Dr. Martins Coco Drink“.

Er enthält reines Kokoswasser von frisch geernteten grünen Kokosnüssen und hat mit 24 kcal pro 100 ml einen sehr niedrigen Energiegehalt. Das erfrischende Getränk zeichnet sich aber durch eine ausgewogene

Konzentration von

Kalium, Kalzium, Magnesium und Natrium aus. Gerade diese Kombination ist für die Regenerationsphase wichtig. So dient etwa Magnesium als Türöffner in die Zellen für Kalium, das zur Glykogeneinlagerung benötigt wird.

