

Meloen en witte druiven

Kan gebruikt worden: tijdens de inspanning

na de inspanning

Dit isotone drankje is vooral geschikt wanneer je extra energie nodig hebt of wanneer je aan duursport doet en behoefte hebt aan een dorstlesser. Druiven zijn een uitstekende bron van kalium en zijn een prima energiebron na allerlei vormen van sport.

$\frac{1}{2}$ galiameloen (ca 300g)

200 g pitloze witte druiven

300 ml water

Verwijder de schil en de pitten van de meloen en snijd het vruchtvlees in gelijkmatige stukken. Was de druiven. Doe het fruit in de sapcentrifuge en roer er daarna het water door. Giet het sap in een glas en voeg er een paar ijsblokjes aan toe

- Voor 600 ml; 2 porties

Per portie

Kcalorieën: 180

Vetten: 0,5 g

Koolhydraten: 44 g

Ijzer: 1 mg

(7% van de ADH)

Calcium: 62 mg

(9% van de ADH)

Voedingsnoot

Dit sap is een prima bron van vitamine C, B1, B6, koper, magnesium en fosfor