

# Aardbei en Kiwi

Kan gebruikt worden: tijdens de inspanning

*Dit sapje zit boordevol vitamine C en is een prima keuze om te drinken tijdens de inspanning, aangezien de vitamine C de zuurstofopname door het lichaam bevordert en goed is voor de aerobe energieproductie. Kiwi's zijn daarnaast een goede bron van kalium, dat nodig is voor de zenuw- en spierfuncties.*

150 gr aardbeien

2 kiwi's

Was de aardbeien en ontdoe deze van hun kroontje. Schil de kiwi's en snijd ze in gelijkmatige stukken. Doe het fruit in de sapcentrifuge. Giet het sap in een glas en voeg er eventueel een paar ijsblokjes aan toe/

- Voor 300 ml; 1 porties

## Per portie

Kcalorieën: 100

Vetten: 0.8 g

Koolhydraten: 22 g

Ijzer: 1 mg

(7% van de ADH)

Calcium: 54 mg

(8% van de ADH)

## Voedingsnoot

Dit sap is een uitstekende bron van vitamine C, kalium, koper, magnesium en fosfor en is een goede keuze om tijdens de inspanning te drinken wanneer het lichaam veel voedingsstoffen nodig heeft om goed te kunnen presteren.