

Appel, mango en passievrucht

Kan gebruikt worden: voor de inspanning

Voor dit drankje kun je het beste een zure appelsoort gebruiken omdat het drankje anders te zoet wordt. Het bevat veel koolhydraten en geeft je veel energie. Vandaar dat het het best geschikt is om na de inspanning te drinken. Je kunt het drankje echter ook heel goed voor aanvang van een duursport (wielrennen) nuttigen om voldoende energie te hebben tijdens de inspanning. Voor aanvang van een wedstrijd is een drankje vaak een goed alternatief voor vast voedsel omdat het lichter verteerbaar is.

3 appels, het liefst een rode appelsoort

1 mango

2 passievruchten

Was de appels, schil de mango en haal de pit eruit. Snijd de mango en de appels in gelijkmatige stukken. Snijd de passievruchten doormidden, schep het vruchtvlees eruit en verwijder de zaadjes. Doe alle fruit in de sapcentrifuge. Giet het sap in een glas en voeg er een paar ijsblokjes aan toe.

- Voor 300 ml; 1 portie

Per portie

Kcalorieën: 240

Vetten: 0,7 g

Koolhydraten: 58 g

Ijzer: 1,7 mg

(12% van de ADH)

Calcium: 33 mg

(5% van de ADH)

Voedingsnoot

Dit sapje is een uitstekende bron van vitamine A, C, kalium, magnesium en fosfor en levert bovendien een redelijke hoeveelheid ijzer.