

Bieten, appel en wortel

Kan gebruikt worden: voor de inspanning

tijdens de inspanning

na de inspanning

Aangezien rode bieten een zeer sterke smaak hebben, kun je dit sap het beste verdund drinken. Het vormt een prima isotoon drankje dat geschikt is om te drinken voor, tijdens en na de inspanning. Vitamine C, foliumzuur en ijzer zijn belangrijke voedingsstoffen voor sporters, vandaar dat dit sapje een uitstekende keuze is voor veel sporters.

2 kleine, rode bieten

1 wortel

2 appels

300 ml water

Schraap de bieten en de wortel. Was de appels. Snijd alle ingrediënten in gelijkmatige stukken en doe deze in de sapcentrifuge. Voeg het water toe en giet het drankje in een glas met een paar ijsblokjes

- Voor 600 ml; 2 porties

Per portie

Kcalorieën: 165

Vetten: 0,6 g

Koolhydraten: 39 g

Ijzer: 1,5 mg

(10% van de ADH)

Calcium: 53 mg

(8% van de ADH)

Voedingsnoot

Bieten bevatten veel oxaalzuur en moeten daarom niet worden genuttigd door mensen met nierstenen. Dit sapje is een uitstekende bron van vitamine A, C, B1, B6, foliumzuur, kalium, en fosfor en levert bovendien een redelijke hoeveelheid ijzer