

Meloen, kiwi en witte druiven

Kan gebruikt worden: voor de inspanning

na de inspanning

Dit is een prima drankje om te drinken voor aanvang van een duursport, wanneer je lichaam van zoveel mogelijk voedingsstoffen wilt voorzien zonder een te zwaar drankje te drinken. Dit sap levert goede hoeveelheden calcium en koolhydraten en het hoge vitamine C-gehalte in de kiwi beschermt je spieren tijdens en na de inspanning.

400 g honingmeloen

2 kiwi's

150 g pitloze witte druiven

Verwijder de schil en de pitten van de meloen .
Schil de kiwi's. Snijd het fruit in gelijkmatige stukken en doe die 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: 232

Vetten: 1 g

Koolhydraten: 55 g

Ijzer: 1,2 mg

(8% van de ADH)

Calcium: 78 mg

(11% van de ADH)

Voedingsnoot

Dit sap is een prima bron van vitamine C, B1, B6, koper, kalium, magnesium en fosfor en het levert bovendien een goede hoeveelheid calcium, wat van essentieel belang is voor gezonde en sterke botten. Calcium beschermt je lichaam tegen osteoporose.