

Sinaasappel, appel en peer

Kan gebruikt worden: na de inspanning

Dit sapje is vooral goed om na de inspanning te drinken, aangezien het grote hoeveelheden koolhydraten bevat die van belang zijn voor het weer aanvullen van je verbruikte energie. Bovendien is het een goede bron van calcium. Veel sporters kunnen direct na de wedstrijd of inspanning geen vast voedsel verdragen, dan is dat een ideaal sapje. De toevoeging van honing geeft het drankje net dat extra beetje energie, dat heel welkom is na een grote inspanning.

2 sinaasappels

1 rode appel

1 peer

1 tl vloeibare honing

Pel de sinaasappels en verdeel ze in partjes. Was de appel en de peer en snijd die in gelijkmatige stukken. Doe het fruit in de sapcentrifuge en giet het vervolgens in een glas. Roer de honing door het sap en voeg er een paar ijsblokjes aan toe.

- Voor 350 ml; 1 portie

Per portie

Kcalorieën: 218

Vetten: 0,6 g

Koolhydraten: 52 g

Ijzer: 0,7 mg

(5% van de ADH)

Calcium: 162 mg

(23% van de ADH)

Voedingsnoot

Dit sap is een uitstekende bron van vitamine C, B1, B2, B6, foliumzuur, calcium, koper, kalium, magnesium en fosfor. Het is prima geschikt voor met name duursporters om na een inspanning te drinken om zo hun verbruikte voedingsstoffen aan te vullen.