

# Smoothie van aardbei en ananas

Kan gebruikt worden: na de inspanning

*Zoals zoveel smoothies is ook deze bijzonder geschikt voor het aanvullen van je energie na de inspanning, wanneer je meestal geen zin hebt in vast voedsel. Deze smoothie bevat veel calcium, wat essentieel is voor een gezond beenderstelsel en een normale bloeddruk en een rol speelt bij de neurotransmissie, de bloedstolling en despierfuncties - allemaal uiterst belangrijke lichaamsfuncties voor sporters*

150 g aardbeien

150 ml ananassap

150 g aardbeienyoghurt

Was de aardbeien, ontdoe ze van het kroontje en snijd ze in stukjes. Vries de aardbeien ten minste 2 uur of een nacht in. Pureer alle ingrediënten in de blender tot een gladde massa. Giet de smoothie in een glas en voeg er een paar ijsblokjes aan toe. Versier het drankje eventueel met een paar aardbeien en drink het meteen op.

- Voor 470 ml; 1 portie

## Per portie

Kcalorieën: 260

Vetten: 4,5 g

Koolhydraten: 48 g

Eiwitten: 9 g

Ijzer: 0,9 mg

(6% van de ADH)

Calcium: 276 mg

(39% van de ADH)

## Voedingsnoot

Deze smoothie is een uitstekende bron van vitamine C, B2, B6, foliumzuur, calcium, zink, magnesium en fosfor.