

Smoothie van tropische vruchten

Kan gebruikt worden: voor en na de inspanning

Deze smoothie is heel veelzijdig. Aangezien deze smoothie isotoon is zal deze goed worden opgenomen door het lichaam. Het levert veel koolhydraten die je energie geven en die je energie na de inspanning weer aanvullen. Het is bovendien een goede bron van calcium, dat van belang is voor gezonde botten en kracht. Bananen en mango's bevatten ook voedingsvezels, wat er voor zorgt dat deze smoothie je een gevuld en voldaan gevoel geeft.

1 grote banaan

1 grote rijpe mango

150 g biologische yoghurt

300 ml ananassap

Pel de banaan en snijd hem in stukjes. Vries de bananen stukjes vervolgens ten minste 2 uur of een nacht in. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukjes. Doe alle ingrediënten in de blender en pureer alles tot een gladde massa. Versier de smoothie eventueel met een paar stukjes ananas en drink meteen op.

- Voor 60 ml; 2 poties

Per portie

Kcalorieën: 230

Vetten: 2,8 g

Koolhydraten: 48 g

Eiwitten: 6 g

Ijzer: 1,1 mg

(8% van de ADH)

Calcium: 176 mg

(25% van de ADH)

Voedingsnoot

Deze smoothie is een uitstekende bron van vitamine A, C, B1, B2, B6, foliumzuur, koper, calcium, kalium, magnesium en fosfor. Wanneer je yoghurt toevoegt aan een smoothie zorg je ervoor dat je voldoende calcium binnen krijgt.