

Wortel en rode grapefruit

Kan gebruikt worden: voor de inspanning

tijdens de inspanning

na de inspanning

Rode grapefruits zijn een goede bron van foliumzuur, wat belangrijk is voor sporters. Een tekort aan deze stof kan de aerobe prestatie verslechteren. Rode grapefruits bevatten verder lycopene, een antioxidant die het lichaam beschermt tegen sommige soorten kanker en die de kans op het krijgen van hartziekten verkleint. Dit sapje is isotoon en ideaal om voor, tijdens en na de inspanning te drinken. Rode grapefruits zijn zoeter dan gele waardoor dit drankje een echte lekkernij wordt.

2 wortels

2 appels

1 rode grapefruit

400 ml water

Schraap de wortels en was de appels. Pel de rode grapefruit en verdeel de vrucht in partjes. Doe de wortel en het fruit in de sapcentrifuge en voeg er na het persen het water aan toe. Giet het sap in een glas en voeg er een paar ijsblokjes aan toe. Versier het drankje eventueel met een paar schijfjes appel.

- Voor 750 ml; 2 porties

Voedingsnoot

Rode grapefruit is een goede bron van lycopene. Dit sapje is een uitstekende bron van vitamine A, C, B1, B6, foliumzuur en kalium en levert bovendien een redelijke hoeveelheid calcium, dat van belang is voor gezonde botten.

Per portie

Kcalorieën: 210

Vetten: 1 g

Koolhydraten: 50 g

Ijzer: 1 mg

(7% van de ADH)

Calcium: 95 mg

(13% van de ADH)