

# Appel en pruim

Kan gebruikt worden: voor de inspanning

na de inspanning

*Als je kiest voor rijpe maar niet overrijpe pruimen, zal je merken dat je de pit heel makkelijk kunt verwijderen. Dit sapje bevat behoorlijk veel kalium, het mineraal dat vitaal is voor de spieren en zenuwen en dat de bloeddruk helpt reguleren. Sporters kunnen dit drankje goed voor of na de inspanning drinken, vooral wanneer je weinig eetlust hebt maar je wel koolhydraten en vocht aan moet vullen.*

5 rijpe pruimen

3 rode appels

Was het fruit. Snijd de pruimen in vieren en verwijder de pitten. Snijd de appels in gelijkmatige stukken en doe al het fruit 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: 210

Vetten: 0,5 g

Koolhydraten: 52 g

Ijzer: 1 mg

(7% van de ADH)

Calcium: 36 mg

(5% van de ADH)

## Voedingsnoot

Appels zijn een goede bron van pectine, een soort oplosbaar voedingsvezel dat kan helpen het cholesterolgehalte te verlagen. Omdat pectine oplosbaar is in water, bevat ook appelsap nog redelijke hoeveelheden pectine. Dit sapje is een uitstekende bron van vitamine A, C, B6, niacine, koperen kalium