

# Aardbei, rode bessen en sinaasappel

Kan gebruikt worden: voor de inspanning

tijdens de inspanning

*Dit sapje levert goede hoeveelheden calcium en ijzer, zodat dit sapje een goede keuze is om voor aanvang van de meeste takken van sport te nuttigen. Calcium is belangrijk voor goede en gezonde botten terwijl ijzer je helpt te beschermen tegen vermoeidheid en de algehele prestaties verbetert. Voldoende ijzer is vooral van belang voor mensen die aan sport doen waarbij veel lichamelijk contact is en voor vrouwelijke sporters, vegetarische en zwangere sporters.*

200 g aardbeien

150 g rode bessen

1 sinaasappel

250 ml water

1 tl vloeibare honing  
(optioneel)

Was de aardbeien en ontdoe ze van hun kroontje. Was en ris de rode bessen. Pel de sinaasappel en verdeel deze in partjes. Doe al het fruit in de sapcentrifuge. Giet het sap in een glas, roer er eventueel de honing door en voeg er een paar ijsblokjes aan toe.

- Voor 500 ml; 2 porties

## Per portie

Kcalorieën: 150

Vetten: 0,4 g

Koolhydraten: 33 g

Ijzer: 2,8 mg

(19% van de ADH)

Calcium: 161 mg

(23% van de ADH)

## Voedingsnoot

Dit sapje is een uitstekende bron van vitamine C, B1, B2, niacine, B6, foliumzuur, koper, kalium, calcium, magnesium, fosfor e, levert bovendien een goede hoeveelheid aan ijzer. Het is een prima keuze voor allerlei sportieve activiteiten.