

# Appel en bramen

Kan gebruikt worden: voor de inspanning

Tijdens de inspanning

*Dit is een klassieke combinatie. Bramen kunnen zuur zijn, dus kun je deze het beste combineren met een zoete appelsoort, pink lady, cox's orange pippin of golden delicious. Bramen zijn rijk aan de antioxidante vitaminen C en E en dit sapje levert dus een prima hoeveelheid vitamine E*

3 appels

150 g bramen

300 ml water

Was het fruit. Snijd de appels in gelijkmatige stukken, doe het fruit in de sapcentrifuge en roer er vervolgens het water door. Giet het sap in een glas en voeg er een paar ijsblokjes aan toe.

- Voor 600 ml; 2 porties

## Per portie

Kcalorieën: 179

Vetten: 0,6 g

Koolhydraten: 43 g

Ijzer: 1,3 mg

(9% van de ADH)

Calcium: 74 mg

(10% van de ADH)

## Voedingsnoot

Dit sap is een uitstekende bron van vitamine C, E, B6, koper, magnesium en fosfor en levert een redelijke hoeveelheid calcium, dat belangrijk is voor gezonde botten.