

Bosvruchtensmoothie

Kan gebruikt worden: tijdens en na de inspanning

Bosvruchten zitten boordevol vitamine C en B- vitaminen. Ze hebben een mooie kleur en een rijke smaak en zijn dus ideaal om te gebruiken in smoothies. Bevroren fruit bevat evenveel voedingsstoffen als verse ingrediënten en het is bovendien het hele jaar door verkrijgbaar. Soja melk is een goed alternatief voor koemelk voor mensen met lactose-intolerantie. Kies wel het liefst voor een merk dat is verrijkt met calcium, zodat je zeker weet dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt. Deze smoothie is isotoon en kan tijdens de inspanning worden genuttigd, vooral wanneer het een laagintensieve activiteit betreft.

1g ingevroeren gemengde bosvruchten

300 ml sojamelk met vanillesmaak

1 tl vloeibare honing

Doe de bosvruchten, de sojamelk en de honing in de blender en pureer alles tot een dikke massa.

Serveer de smoothie meteen en versier deze eventueel met een paar bosvruchten

- Voor 500 ml; 2 porties

Per portie

Kcalorieën: 160

Vetten: 6 g

Koolhydraten: 18 g

Eiwitten: 10 g

Ijzer: 2,2 mg

(15% van de ADH)

Calcium: 80 mg

(11% van de ADH)

Voedingsnoot

Deze smoothie is een uitstekende bron van vitamine C, B1, B2, B6, foliumzuur, koper, kalium, magnesium, zink en fosfor en levert bovendien redelijke hoeveelheden ijzer en calcium. Het is een goede smoothie voor algemene fitnessactiviteiten.