

Peer en ananas

Kan gebruikt worden: voor de inspanning

na de inspanning

Een goed drankje om voor of na de meeste activiteiten te drinken, ook voor ultra duursporten zoals conditietraining of basketbal. Ananas bevat het enzym bromeline dat eiwit afbreekt. Dit sap is rijk aan B-vitaminen. Deze helpen de energie uit koolhydraten vrij te laten komen die van essentieel belang zijn voor alle sporters, vooral degenen die aan aerobics, duursport of een extra energie vereisende sport doen.

2 peren

$\frac{1}{4}$ ananas (ca. 200g vruchtvlees ontdaan van schil en kern)

$\frac{1}{2}$ limoen rode grapefruit

Was de peren. Schil ze en haal het klokhuis eruit. Pel de limoen. Snijd het fruit in gelijkmatige stukken en doe alle 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: 212

Vetten: 0,8 g

Koolhydraten: 53 g

Ijzer: 1 mg

(7% van de ADH)

Calcium: 74 mg

(10% van de ADH)

Voedingsnoot

Dit sap is een uitstekende bron van vitamine C, B1, B6, calcium en koper.