

Peer , kiwi en limoen

Kan gebruikt worden: voor de inspanning

In verhouding tot hun gewicht bevatten kiwi's zelfs nog meer vitamine C dan sinaasappels. Sporters lijden vaak aan spierblessures tijdens de training en ook al neem je de tijd voor een goede warming-up, toch krijg je vaak te maken met valpartijen, botsingen of andere vormen van letsel. Als je ervoor zorgt dat je voldoende vitamine C binnenkrijgt, help je je lichaam beschermen tegen blessures en verminder je het risico op stijve en pijnlijke spieren en bevordert je de algehele gezondheid. Vitamine C kan ook de zuurstofopname vergroten en bevordert de aerobe energieproductie.

2 rijpe peren

3 kiwi's

$\frac{1}{2}$ limoen

Was de Peren, schil de kiwi's en pel de limoen.

Snijd het fruit in gelijkmatige stukken en doe die in de sapcentrifuge. Giet het sap in een glas, voeg er een paar ijsblokjes aan toe en versier het drankje eventueel met een paar schijfjes peer.

- Voor 300 ml; 1 portie

Per portie

Kcalorieën: 210

Vetten: 1,2 g

Koolhydraten: 49 g

Ijzer: 1,3 mg

(9% van de ADH)

Calcium: 78 mg

(11% van de ADH)

Voedingsnoot

Dit sap is een prima bron van vitamine C en B6, koper, magnesium en fosfor levert bovendien een redelijke hoeveelheid calcium.