

# Rode grapefruit en ananas

Kan gebruikt worden: tijdens de inspanning

*Deze verrukkelijke dorstlesser combineert de zoete smaak van de ananas met de zure smaak van de grapefruit. Het is een ideaal drankje om voorafgaand aan vrijwel iedere inspanning te drinken maar denk eraan dat de fytochemicaliën in het grapefruitsap de werking van bepaalde medicijnen teniet kan doen, denk hierbij aan medicijnen tegen hoge bloeddruk, hartkwalen en astma. De combinatie van grapefruit en dergelijke medicijnen kan ertoe leiden dat je eerder last krijgt van bepaalde bijwerkingen.*

1 rode grapefruit

¼ ananas (ca. 200g vruchtvlies  
ontdaan van schil en kern)

300 ml water

Pel de grapefruit en verdeel hem in partjes.

Verwijder de schil en de harde kern van de ananas en snijd het vruchtvlies in gelijkmatige stukken.

Doe het fruit in de sapcentrifuge en roer er na het persen 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: 140

Vetten: 0.6 g

Koolhydraten: 33 g

Ijzer: 0.6 mg

(4% van de ADH)

Calcium: 77 mg

(11% van de ADH)

## Voedingsnoot

Dit sap is een uitstekende bron van vitamine C, B6, foliumzuur, koper, en kalium en levert bovendien redelijke hoeveelheid calcium.