

# Sinaasappel, cranberry en mango

Kan gebruikt worden: voor de inspanning

*Sinaasappel, cranberry en mango zitten boordevol vitamine C. Cranberry's zijn een goede, natuurlijke behandeling voor vrouwen met urinewegontstekingen. Wanneer er geen verse cranberry's verkrijgbaar zijn, kun je ook cranberry's uit de diepvries gebruiken, maar deze moet je wel eerst ontdooien.*

150 g cranberry's

1 mango

1 sinaasappel

100 ml water

1 tl vloeibare honing

Was de cranberry's. Schil de mango en verwijder de pit. Pel de sinaasappel en verdeel deze in partjes. Doe het fruit in de sapcentrifuge, giet het sap in een glas en roer er vervolgens het water en de honing door. Versier het drankje eventueel met een paar cranberry's en voeg er een paar ijsblokjes aan toe. Drink het meteen op.

- Voor 400 ml; 1 portie

## Per portie

Kcalorieën: 183

Vetten: 0,6 g

Koolhydraten: 44 g

Ijzer: 2,1 mg

(15% van de ADH)

Calcium: 104 mg

(15% van de ADH)

## Voedingsnoot

Dit sap is een prima bron van vitamine A en C en levert redelijke hoeveelheden B1, B6, koper, kalium, calcium en ijzer. Drink dit drankje bij voorkeur voorafgaand aan de inspanning omdat het blessures helpt tegen te gaan.