

Smoothie van banaan en mango

Kan gebruikt worden: voor, tijdens en na de inspanning

Aangezien ze veel koolhydraten en kalium leveren, zijn bananen een populaire fruitsoort onder duursporters. Ze bevatten daarnaast ook fructo_oligosacaride. Dat is een soort vezel die de groei van goede bacteriën in de darmflora bevordert. Deze bacteriën helpen de groei van slechte bacteriën voorkomen die tot gezondheidsproblemen en spijsverteringsproblemen kunnen leiden.

1 rijpe banaan

1 rijpe mango

200 ml sinaasappelsap

200 ml halfvolle melk

3 el kwark

Pel de banaan en snijd hem in stukjes. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in gelijkmatige stukken. Pureer alle ingrediënten in de blender tot een gladde massa. Giet de smoothie in 2 glazen en voeg er eventueel een paar ijsblokjes aan toe. Drink meteen op.

- Voor 500 ml; 2 porties

Per portie

Kcalorieën: 190

Vetten: 3 g

Koolhydraten: 37 g

Eiwitten: 6 g

Ijzer: 0.95 mg

(6% van de ADH)

Calcium: 155 mg

(22% van de ADH)

Voedingsnoot

Deze smoothie is een uitstekende bron van vitamine A, C, B1, B2, B6, B12, foliumzuur, calcium, kalium, magnesium en fosfor.