

Smoothie van kiwi, meloen en passievrucht

Kan gebruikt worden: voor en na de inspanning

Dit is een heerlijk, zoet maar toch verfrissend drankje. Als je geen passievrucht kunt vinden, kun je dit drankje met ananassap maken. Deze smoothie is goed om na bijna iedere sportieve activiteit te drinken, vooral na een sport die extra energie vereist, een duursport of een spierversterkende activiteit waarbij de glycogeenvoorraden vaak snel worden opgebruikt.

¼ watermeloen

2 kiwi's

2300 ml passievruchtsap

Verwijder de pitjes uit de watermeloen en snijd het vruchtvlees in stukjes. Vries het vruchtvlees ten minste 2 u of een nacht in. Schil de kiwi's en snijd het vruchtvlees in stukjes. Pureer alle ingrediënten in de blender tot een gladde massa. Giet het drankje in een glas en drink het meteen op.

- Voor 400 ml; 1 portie

Per portie

Kcalorieën: 250

Vetten: 1,7 g

Koolhydraten: 55 g

Eiwitten: 4,5 g

Ijzer: 2,4 mg

(18% van de ADH)

Calcium: 65 mg

(10% van de ADH)

Voedingsnoot

Deze smoothie is een uitstekende bron van vitamine A, C, B1, B2, B6, koper, kalium, zink, magnesium en fosfor en levert bovendien redelijke hoeveelheden ijzer en calcium. Door de rijkdom aan voedingsstoffen is deze smoothie geschikt om na allerlei sporten en andere vormen van inspanning te drinken.