

Smoothie van sinaasappel, mango en aardbeien

Kan gebruikt worden: na de inspanning

Deze smoothie bevat veel calciu, ijzer en koolhydraten en weinig vetten en is daarop geschikt voor duursporters en voor atleten die met gewichten trainen. Dit komt doordat het drankje je energie weer aanvult en je ijzergehalte verhoogt zodat het je botten goed gezond houdt.

150 g aardbeien

1 kleine rijpe mango

300 ml sinaasappelsap

Per portie

Kcalorieën: 230

Vetten: 0.7 g

Koolhydraten: 55 g

Eiwitten: 3,5 g

Ijzer: 2,1 mg

(15% van de ADH)

Calcium: 68 mg

(10% van de ADH)

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes. Vries ze daarna ten minste 2 uur of een nacht in. Schil de mango en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlies in stukken en pureer alle ingrediënten in de blender tot een dikke massa. Giet het drankje in een glas en versier het eventueel met een paar schijfjes sinaasappel. Drink het meteen op.

- Voor 400 ml; 1 portie

Voedingsnoot

Deze smoothie is een uitstekende bron van vitamine A, C, B1, B2, B6, foliumzuur, koper, kalium, magnesium en fosfor en bevat oo redelijke hoeveelheden ijzer en calcium.