

Watermeloen en sinaasappel

Kan gebruikt worden: voor de inspanning

na de inspanning

Dit is het ideale sapje om te drinken voor je aan een duursport of een sport die extra energie vereist, gaat doen en kan heel goed worden gedronken na een algemene fitnessactiviteit. Het bevat niet alleen veel vitamine C, maar ook veel kalium dat belangrijk is voor het herstel van de spieren en de zenuwen. Watermeloen heeft een hoge glycemische waarde en is dus bijzonder geschikt om te drinken wanneer er veel vocht moet worden aangevuld en wanneer de spieren behoefte hebben aan extra brandstof.

$\frac{1}{4}$ watermeloen (ca 300g vruchtvlees)

2 sinaasappels

Verwijder de schil en de pitten van de watermeloen en snijd het vruchtvlees in gelijkmatige stukken. Pel de sinaasappels en verdeel deze in partjes. Doe het fruit in de sapcentrifuge. Giet het sap in een glas en voeg er een paar ijsblokjes aan toe. Versier het drankje eventueel met een schijfje sinaasappel.

- Voor 300 ml; 1 portie

Per portie

Kcalorieën: 200

Vetten: 1 g

Koolhydraten: 47 g

Ijzer: 1,2 mg

(8% van de ADH)

Calcium: 162 mg

(23% van de ADH)

Voedingsnoot

Dit sap is een uitstekende bron van vitamine C, B6, foliumzuur, calcium, koper en kalium, dat energie levert en de functie van spieren en zenuwen verbetert.