



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

WEEKRECEPTEN 2022

08. Bietensap

Ingrediënten:

1 (voor) gekookte rode biet

1 appel

1 citroen

Klein stukje gember

Halve komkommer

Handje frambozen (kan ook weggelaten worden)

Bereiding:

Verwijder het klokhuis van de appel en snijd deze in stukken. Doe de appel samen met stukken biet, komkommer en frambozen in de blender. Rasp er een klein stukje gember bij en het sap van een hele citroen. Meng het geheel tot een lekker gezond sapje. Is het sap te dik, voeg dan een beetje water of appelsap of sinaasappelsap erbij.

Eet/drink smakelijk en gezond 😊



WEEKRECEPTEN 2022

08. Waarom deze bietensap? (“weet wat je eet/drinkt”)

Bieten zijn super gezond. Ze bevatten veel foliumzuur, mangaan, kalium, koper, ijzer, vezels en magnesium.

Bieten geven tevens krachtige antioxidanten en nitraat.

Nitraat geeft positieve effecten op het uithoudingsvermogen en het zorgt ervoor dat de bloedvaten zich verwijden, de bloeddruk daalt en je minder zuurstof gebruikt tijdens inspanning. Veel duur- en topsporters gebruiken hierom regelmatig bieten(sap).

De voordelen van de rode biet:

1. Het verbetert de doorbloeding van de aderen en de hersenen;
2. Het verlaagt de bloeddruk;
3. Het verbetert sportprestaties;
4. Het gaat ontstekingen tegen;
5. Het beschermt tegen hart- en vaatziekten.