



SLAAPVERWEKKEND *lekker*

Sla en bleekselderij worden van nature gebruikt als slaapverwekkende groenten. Bleekselderij is een bron van kalium en magnesium, sla levert lactucarium.

Smoothie voor 2 personen

- 1 kropsla
- 1 stengel bleekselderij
- 100 gram aardbeien
- 1 banaan
- 400 milliliter water
- 1 afgestreken maatlepel Magnesan Forte plus poeder

Voedingswaarde

Energie	161 kcal	
Koolhydraten	30 gram	
Eiwitten	6 gram	
Vetten	2 gram	
Vitamine C	123 mg	154% ADH
Calcium	174 mg	22% ADH
Magnesium	194 mg	51% ADH
Kalium	1390 mg	70% ADH

