



Energiek GOEDJE

Alles draait om energie. Dankzij de MCT's uit kokosolie en de langzame en snelle suikers van banaan en sinaasappel voel je je snel superfit.

Smoothie voor 2 personen

- 1 1/2 banaan, gepeld en in stukjes
- 1 glas versgeperste sinaasappelsap
- 3 eetlepels kokosolie (vierge)
- 3 ijsklontjes
- 1 afgestreken maatlepel Magnesan Forte plus poeder

Voedingswaarde

Energie	637 kcal	
Koolhydraten	53 gram	
Eiwitten	4 gram	
Vetten	45 gram	
Vitamine C	131 mg	164% ADH
Calcium	51 mg	6% ADH
Magnesium	184 mg	49% ADH
Kalium	1025 mg	51% ADH

