



VOEDING VOOR DE *hersenen*

In avocado's zit veel kalium. Deze stof beïnvloedt je hersenen op een positieve manier. Alfalfa is rijk aan antioxidanten die het voor oxidatie gevoelige zenuwweefsel extra beschermt.

Smoothie voor 2 personen

- 1 avocado (vruchtvlees, dus zonder pit en schil)
- 1 banaan, gepeld en in stukjes
- 1 1/2 glas biologische amandelmelk (ongezoet)
- 50 gram alfalfa
- 1 maatlepel Magnesan Forte plus poeder

Voedingswaarde

| | | |
|--------------|----------|---------|
| Energie | 343 kcal | |
| Koolhydraten | 24 gram | |
| Eiwitten | 7 gram | |
| Vetten | 18 gram | |
| Vitamine C | 18 mg | 23% ADH |
| Calcium | 242 mg | 30% ADH |
| Magnesium | 185 mg | 49% ADH |
| Kalium | 760 mg | 38% ADH |

