

Zelf een sportdrink maken is energierijker en veel gezonder.

Wist u dat iedere Nederlander gemiddeld 45 kilo suiker per jaar consumeert en dat daarom een op de drie kinderen veel te zwaar is. Op 94 scholen in Nederland is het zelf meebrengen van limonade en snoep verboden. Want kijk om je heen en je ziet dat suiker overal is en onvermijdelijk. Je wilt het misschien niet geloven maar zelfs in katten voer zit suiker. De voedingsindustrie manipuleert enorm met deze sluipmoordenaar. Overal vind je camouflagevormen van suikers: glucose, fructose, sucrose, dextrose, melasse, vruchtenconcentraat. Wanneer we dagelijks goed opletten kan de opbrengst zo'n 112 suikerklontjes minder dan normaal betekenen en dat in slechts een week. Daarom wilde ik u een beknopte weergave om zelf je sportdrink te maken niet onthouden en dat scheelt mooi 12 suikerklontjes in elk flesje sportdrink. Na speurwerk op het internet heb ik met verbazing gelezen wat een gezonde voordelen dit heeft voor kinderen. Wil je een uitgebreide informatie lees dan wat voedingsdeskundigen schrijven in de groeiende zwerm bloggers die online als aasgieren op deze hype duiken.



Ingrediënten voor een gezonde sportdrink met een enorme energieboost.

500 ml kokoswater/mango (100 % natuurlijk)
1 tl biologische kokosbloesemsuiker
1/2 tl gember siroop
1/2 uitgeperste citroen
1 snufje zeezout
1 el honing



Voordelen van heerlijk fris kokoswater met mango smaak (100% natuurlijk)

Kokoswater onderscheidt zich van water door een hoger gehalte aan mineralen, met name kalium en natrium. Dat helpt bij het herstel van je vochtbalans na lichamelijke inspanning. Bovendien is het vetarm en laag in calorieën. We moeten vitamine C uit onze voeding halen omdat ons lichaam het zelf niet aanmaakt. Dagelijks heeft u vitamine C nodig het is belangrijk voor uw afweersysteem en voor het herstel van uw lichaam na inspanning. Vind u kokoswater met mango smaak niet lekker neem dan gewoon water.

Waarom is kokosbloesemsuiker een verantwoord alternatief voor tafelsuiker.

Omdat het volledig ongeraffineerde (onbewerkte) suiker is, boordevol goede voedingsstoffen zit (denk aan B-vitaminen, magnesium, ijzer, zink en kalium) en zeer laag scoort (waarde 30–35) op de glycemische index. Dit betekent dat kokosbloesemsuiker je veel en gedurende een lange tijd energie geeft. Met kokosbloesemsuiker krijg je minder last van die vervelende en waarschijnlijk welbekende suikerdip. (trek in meer zoet). Overige goede suikervervangers zijn Palmsuiker, Ahornsiroop, Agavesiroop en Stevia puur.

Gember siroop.

Natuurlijk ben je niet verplicht om gember in je sportdrink te mengen er zijn mensen die gember niet lekker vinden. Maar bedenk wel dat er in gember allerlei vitamines, mineralen, water, eiwitten, koolhydraten en vezels zitten. De vitaminen die je in gember zult vinden zijn B1, B2, B6, en vitamine C. De mineralen die je in gember zitten zijn natrium, kalium, calcium, fosfor, ijzer, magnesium, koper en zink. Helaas is gembersiroop die je kant en klaar koopt niet suikervrij wanneer u het zelf maakt wel.

Uitgeperste citroen.

De citroen bevat ontzettend veel vitamine C en antioxidanten. (help ter voorkomen van kwalijke ziektes). Vooral het citroensap staat ook bekend om zijn helende werking het is een uitstekende dorstlesser en in uw sportdrink een smaakmaker.

Snufje zeezout.

Zout is eigenlijk niet nodig omdat wij voldoende binnen krijgen via onze dagelijkse voeding. Zout staat er wel om bekend dat het vocht in je lichaam langer vasthoudt. Wellicht is zeezout de oplossing. Let wel een overdaad aan zout is schadelijk.

Honing.

Honing is verbazingwekkend zoet, aangezien de suikers (82%) direct worden omgezet in een energieboost voor het lichaam. Ook wel vruchtensuiker genoemd is zo bij de bloedsomloop, waardoor je eigenlijk gelijk gebruik moet maken van deze extra lading energie.

Wat zit er niet in.

Deze sportdrink is vrij van o.a. conserveringsmiddelen, natuurlijke aroma's, valiumfosfaat, stabiliseer middelen, vetten, kleurstoffen, verdikkingsmiddelen, voedingszuren, kunstmatige zoetstoffen en nog veel meer van dat soort ongein. Deze sportdrink smaakt overigens heerlijk en doet niet onder voor limonade.

