



Lekkere vers sapje of smoothie uit de supermarkt?

Er zijn meerdere redenen om geen verse smoothies of vruchtensapjes uit de supermarkt te kopen:

1. Veel suiker, weinig vezels

Zelfs als er geen suiker aan is toegevoegd, bevatten deze drankjes vaak net zoveel suikers als frisdrank. Dit komt omdat het fruit wordt geperst of gepureerd, waardoor de natuurlijke vezels verloren gaan. Hierdoor stijgt je bloedsuikerspiegel sneller dan wanneer je een heel stuk fruit eet.

2. Weinig voedingsstoffen door verwerking

Hoewel ze als 'vers' worden verkocht, zijn veel supermarkt-sapjes gepasteuriseerd om langer houdbaar te blijven. Dit proces vernietigt een deel van de vitamines en antioxidanten.

3. Fructose zonder verzadiging

Omdat vezels ontbreken, worden de suikers sneller opgenomen in je bloedbaan. Dit kan op lange termijn bijdragen aan insulineresistentie en gewichtstoename. Bovendien geven vloeibare calorieën minder verzadiging dan vast voedsel, waardoor je sneller weer trek krijgt.

4. Verborgene toevoegingen

Sommige smoothies en sapjes bevatten extra suikers, geconcentreerde vruchtensappen of andere toevoegingen zoals conserveermiddelen en stabilisatoren, waardoor ze minder gezond zijn dan je zou denken.

5. Duurder dan zelf maken

Verse supermarkt-smoothies zijn vaak prijzig, terwijl je thuis voor minder geld een gezondere versie kunt maken met vers fruit, groenten en eventueel gezonde vetten zoals noten of zaden.

Wil je toch een gezond sapje? Dan kun je het beste zelf een smoothie maken met heel fruit, groenten en eventueel een bron van eiwitten of vetten, zodat je lichaam alle voedingsstoffen beter benut. Denk aan een avocado bijvoorbeeld! Internet staat er vol van! Dus ga lekker zelf aan de slag.



Marco van den Berg
06-22755664



Grote Noord 4B
1621 KJ, Hoorn



www.marcoachvandenbergh.nl
info@marcoachvandenbergh.nl