

Voorbeelden ontbijt:

2-3 volkoren boterhammen met halvarine en kaas / vleeswaren of pindakaas, en een glas melk.

Schaaltje halfvolle yoghurt of kwark met fruit erdoor (zoals aardbeien, banaan, kiwi) en een kop thee.

Schaaltje halfvolle yoghurt met muesli of havermout erdoor en een glas versgeperste sinaasappelsap.

Voorbeelden lunch:

3 volkoren boterhammen met kaas, ham of pindakaas en een gekookt ei.

2 volkoren boterhammen met kipfilet en 1 snee roggebrood.

2 volkoren boterhammen, een krentenbol en een gekookt ei.

1 volkoren boterham, een snee roggebrood en een kom yoghurt.

Drink er een glas melk bij en eet er nog wat rauwkost bij zoals snackkommers, snoeptomaatjes of een stuk paprika.

Een gezonde warme maaltijd kan bestaan uit:

3-4 aardappelen met 250 gram groente en een stukje vlees(75gram)

4 opscheplepels zilvervliesrijst met 200 gram groente, kip en saus

4 opscheplepels volkoren macaroni met 200 gram groente, gehakt en saus.

Kies voor bruine of volkoren brood/rijst/pasta ipv wit. Volkoren bevat meer vezels.

Je mag altijd nog een schaalje rauwkost erbij eten zodat je zeker weet dat je genoeg groente binnen krijgt. Goed voor vezels, vitamines en mineralen.

Tips tussendoortjes:

2 stuks fruit per dag, een volkoren cracker met kaas, een handjevol ongezouten noten, schaalje rauwkost, plak ontbijtkoek of een mueslibol.

Eet na een wedstrijd of training altijd iets. Ook als je geen trek hebt. Bijv. een boterham met kaas of ei. Of een schaalje kwark.

Drink over de gehele dag veel water. Ook kun je thee zonder suiker nemen of een glas melk.