

**Brood, een goede energieleverancier maar welk soort?**

Om meer energie binnen te krijgen als sporter is het beter om lichtbruinbrood te nemen. Deze soorten brood bevatten namelijk minder vezels waardoor je minder snel een vol gevoel krijgt. Bruinbrood en volkorenbrood zijn gezonder doordat ze meer vezels en daardoor ook meer vitamines B bevatten. Lichtbruinbrood en witbrood zijn gunstig in het geval van een te laag gewicht of lichaamsvet.

**Zuivelproducten,**

Zuivelproducten bevatten veel eiwitten die belangrijk zijn voor sterke spieren en botten. Magere en halfvolle zuivel bevatten weinig tot geen vet. Volle melkproducten zijn rijk aan vet en bevatten hierdoor meer energie. Voorbeelden zijn volle melk, volle yoghurt en volle kwark.

**Sappen en dranken gezond?**

Verse sappen bevatten de meeste vitamines. Vruchtensappen en sappen uit pak kunnen vooral goed worden gedronken om aan extra energie te komen. Vruchtsappen uit pak bevatten vaak toegevoegd suiker waardoor het energierijk is. Neem bijvoorbeeld een pakje drinken mee naar school voor tussendoor in de pauze. Voorbeelden zijn bijvoorbeeld Wickey, Appelsientje.

**Vette vis, boordevol gezonde vetten**

Vette vis bevatten veel gezonde vetten die essentieel zijn voor het lichaam. Deze vetten zijn belangrijk voor een goede bloeddoorstroming en hersenactiviteit, goed voor een betere conditie en scherpte tijdens de trainingen en wedstrijden. Hiernaast levert het vet in de vis veel energie. Vette vis is bijvoorbeeld haring, paling, makreel en zalm.

**Ontbijt, de opstart boost van de dag**

Een goed ontbijt brengt de motor op gang om een energievolle dag te beginnen. Daarom is het van belang om iedere dag te ontbijten. Als sporter beweeg je meer en heb je meer energie nodig. Een goed ontbijt helpt om je gedurende de dag fitter te voelen.

**Groenten en fruit voor een goede basisvoeding**

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan groenten is voor jonge sporter 3-4 opscheplepels en 2 stuks fruit per dag. Groenten en fruit zitten boordevol vitamines en mineralen die een belangrijke rol spelen bij de gezondheid en weerstand van de sporter. Ook is dit van belang voor bescherming tegen ziekteverwekkers en voor fitheid tijdens inspanning.

**Regelmaat is het halve werk**

Door regelmatig en goed verdeeld over de dag te eten blijft het energiegehalte op peil en voelt de sporter zich gedurende de hele dag fitter. Zorg voor 3 hoofdmaaltijden neem minimaal 3 tussendoormomenten. Dat ziet er als volgt uit: Ontbijt, tussendoortje, lunch, tussendoortje, avondmaaltijd en tussendoortje.

## Voorbeelden tussendoortjes

### **Brood/graanproducten**

- Boterham
- Bolletje
- Krentenbol
- Mueslibol
- Kaasstengel
- Muesli
- Cruesli
- Ontbijtgranen
- Brinta
- Havermout
- Beschuit

### **Zuivel**

- Yoghurt met siroop of suiker
- Melk
- Milkshake
- Knijpyoghurt
- Yogidrink
- Vlaflip
- Vruchtenkwark
- Vruchtenyoghurt
- Melk- en yoghurt dranken

### **Fruit**

- Alle soorten fruit
- Gedroogd fruit zoals abrikozen
- Fruitsalade

### **Rauwkost**

- Snoep tomaatjes
- Mini worteltjes
- Stukje komkommer

### **Vis**

- Vette vis op een cracker bijvoorbeeld makreel of paling
- Haring met uitjes en zuur
- Blikje vis op brood (zoals zalm, sardientjes of tonijn)
- Kabeljauw, schol, tong, pangafilet

### **Dranken**

- Limonade(siroop)
- Versgeperste sap
- Vruchtensap uit pak
- Chocomel
- Sojadrink
- Sportdrink: water met appelsap

### **Overige tussendoortjes**

- Eierkoek
- Rijstwafel
- Mueslireep
- Ontbijtbiscuit
- Japanse rijstcrackers
- Rozijnen
- Wrap met gerookte kip of kruidenkaas of zalm
- Notenmix zoals studentenhaver
- Yoghurtrozijnen