



MENU

VLAAMSE FAVORIETEN IN EEN SPORTIEVER JASJE

Vraag de Vlaming naar zijn favoriete gerecht en de volgende klassiekers zullen er ongetwijfeld tussen staan, ook bij sporters. Met kleine aanpassingen kunnen sporters hun Vlaamse favorieten beter afstemmen op hun sportschema. Verder aan te vullen met een ontbijt, lunch en tussendoortjes op maat van de geplande sportactiviteiten.

BALLETJES IN TOMATENS AUS

Zo zet je meer in op brandstoffen

- Serveer met gekookte aardappelen, puree, brood, pasta of rijst in plaats van met frietjes.
- Kies op dagen met intensieve en/of langdurige sportactiviteiten voor meer koolhydraten. Serveer met pasta of rijst in plaats van met aardappelen.
 - een portie (150 g) gekookte pasta: 43 g koolhydraten
 - een portie (150 g) gekookte aardappelen: 24 g koolhydraten
- Vul de helft van het bord met een koolhydraatbron.

Zo zet je meer in op bouwstoffen

- Kies op intensieve sportdagen en dagen met krachttraining voor een meer efficiënte eiwitbron zoals vlees-, gevogelte- of visballetjes.
- Op een rustdag of voor een rustige training kan je variëren met balletjes op basis van peulvruchten of groenteballetjes.
- Vul een kwart (max. een derde) van het bord met een eiwitbron.

Zo zet je meer in op vitaminen, mineralen en vezels

- Voeg een extra portie groenten toe aan de tomatensaus zoals stukjes wortel, selder, champignons, paprika.

- Balletjes op basis van mager rundvlees bevatten gemiddeld meer ijzer. Heemijzer uit vlees wordt beter opgenomen dan niet-heemijzer uit plantaardige bronnen.
- Kies volkoren pasta, brood of rijst.

Zo maak je het lichter verteerbaar voor een training of wedstrijd

- Kies mager gehakt en hou je aan de aanbevolen portie.
- Mix de tomatensaus glad. Overlaad je bord niet met saus.
- Gebruik geen pikante ingrediënten zoals tabasco, knoflook, chilipepers, paprika's.
- Maak aardappelpuree smeug met een scheut halfvolle melk. Laat boter, ei of kaas achterwege.

KONINGINNENHAPJE

Zo zet je meer in op brandstoffen

- Serveer met aardappelpartjes uit de oven of met puree in plaats van met frietjes of een bladerdeegkoekje.
- Kies op dagen met intensieve en/of langdurige sportactiviteiten voor meer koolhydraten. Combineer de vulling met brood (bv. 100 g ciabatta: 50 g koolhydraten)
- Vul de helft van het bord met een koolhydraatbron.

Zo zet je meer in op bouwstoffen

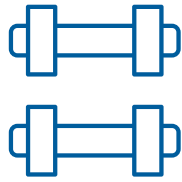
- Geef kip de hoofdrol in de vulling en saus een bijrol.
- Kant-en-klare vol-au-vent: vis vooral de stukjes kip uit de vulling.
- Varieer eens met een andere eiwitbron, bijvoorbeeld kalkoen of parelhoen.
- Op een rustdag of voor een rustige training kan je ook variëren met een plantaardige eiwitbron. Check het etiket van het alternatief want er is veel variatie – ook qua voedingswaarde – binnen dit aanbod.
- Maak bechamelsaus met melk in plaats van met bouillon.
- Vul een kwart (max. een derde) van het bord met een eiwitbron.

Zo zet je meer in op vitaminen, mineralen en vezels

- Serveer met kleurrijke frietjes van verschillende soorten (vergeten) groenten zoals pastinaak, wortelpeterselie, pompoen, zoete aardappel en paarse, rode en gele wortelen.
- Voeg naast extra champignons bijvoorbeeld ook eens asperges of schorseneren toe.
- Een bechamelsaus met melk brengt extra calcium aan.

Zo maak je het lichter verteerbaar voor een training of wedstrijd

- Laat het bladerdeegkoekje volledig weg of beperk je voor de krokante toets tot het hoedje van het koekje.
- Gebruik de saus eerder als smaakmaker. Overdrijf er dus niet mee.
- Laat de champignons en eventueel ook de balletjes weg.
- Bind de bechamelsaus met maïzena in plaats van met een roux op basis van boter en bloem.
- Laat room achterwege.



SPAGHETTI BOLOGNESE

Zo zet je meer in op brandstoffen

- Eet het zoals de echte Italianen: pasta met een beetje saus.
- Varieer eens met bv. Griekse pasta of aardappelslierten.
- Vul de helft van het bord met een koolhydraatbron.

Zo zet je meer in op bouwstoffen

- Kies op intensieve sportdagen of dagen met krachttraining voor meer hoogwaardige eiwitbronnen, zoals rundergehakt, gevogeltegehakt of gemengd gehakt of meng er een gekookt eitje onder.
- Op een rustdag of voor een rustige training kan je ook combineren of variëren met plantaardige eiwitbronnen, bijvoorbeeld linzen, blokjes tofu of een ander plantaardig alternatief (check het etiket).
- Vul een kwart (max. een derde) van het bord met een eiwitbron.

Zo zet je meer in op vitaminen, mineralen en vezels

- Voeg meer groenten toe aan de saus en breng ze verder op smaak met verschillende soorten (verse) kruiden.
- Op een rustdag of voor een rustige training kan je de pasta eens vervangen door courgetti.

Draai enkele courgetten door een spiraalsnijder en stooft de sliertjes in een pan met een teentje look.

- Kies volkoren pasta.

Zo maak je het lichter verteerbaar voor een training of wedstrijd

- Kies witte pasta in plaats van volkoren pasta.
- Verwerk geen peulvruchten in de saus.
- Mix de saus.
- Beperk pikante smaakmakers, zoals tabasco of chilipepers.
- Overdrijf niet met gemalen kaas.

LASAGNE

Zo zet je meer in op brandstoffen

- Bouw de lasagne op met dunne laagjes saus en met extra lasagnevellen.
- Combineer een kleine portie lasagne met een extra stuk brood.

Zo zet je meer in op bouwstoffen

- Kies op intensieve sportdagen of dagen met krachttraining voor een hoogwaardige eiwitbron (bv. gehakt of kippenblokjes) of serveer een portie groentelasagne apart met een stukje vlees, vis of gevogelte (een vierde tot max. een derde van het bord).
- Op een rustdag of voor een rustige training kan je variëren met

een groentelasagne of een lasagne met linzenragout.


- Vervang de bechamelsaus door ricotta. Ricotta (12 g eiwitten per 100 g) brengt bijna vier keer zoveel eiwitten aan als een bechamelsaus.

Zo zet je meer in op vitaminen, mineralen en vezels

- Voeg extra groentelaagjes toe volgens het seizoen, bijvoorbeeld aubergine, courgette en tomaat, of wortel, knolselder en pastinaak.
- Kies volkoren lasagnevellen.
- Gratineer met gemalen kaas voor extra calcium.
- Varieer eens met een vislasagne voor extra omega 3-vetzuren.

SUGGESTIE

Voor meer berekende aanpassingen op maat, raadpleeg een voedingsdeskundige.

 **Meer info over voeding en sport**
www.nice-info.be

Nutrinews juni 2022

- > Voeding en beweging:
hand in hand, ook op het bord
- > Koken met een sportieve twist