

GET FUELED & GO FAST

# RE- CEP- TEN

EBOOK

## SPORT ONTBIJT

  
**DUURSPORT**  
SPORTVOEDING

[www.duursport.nl](http://www.duursport.nl) | [www.duursport.be](http://www.duursport.be)

# GA SLIM OM MET DE VOEDINGSWAARDE IN JOUW SPORTONTBIJT

# RECEPTEN

Tijdens een toertocht, cyclo, marathon en/of wedstrijd is het belangrijk dat je met een licht gevoel aan de inspanning begint. Een goed en uitgebalanceerd sportontbijt is belangrijk op de dag goed te starten. Het is zonde als maanden van voorbereiding teniet worden gedaan door verkeerde voeding. Deze recepten kunnen voor jou als leidraad werken en je ondersteunen in het behalen van je sportieve doelen.

## INHOUD SPORTONTBIJT EBOOK

Overnight Oats	p.3
Bananen Pannenkoekjes	p.4
Overnight appeltaart oats	p.6
Havermout met bananen	p.7
Skyr met eigengemaakte granola en vers fruit	p.9
Volkoren brood met vetarme kaas	p.10

# OVERNIGHT OATS

## Ingrediënten:

- 70 GR HAVERMOUT OF HAVERVLOKKEN
- 20 GR KOKOSRASP
- 300 ML AMANDELMELK
- 60 GR AARDBEIEN
- 50 GR FRAMBOZEN
- 20 GR HAZELNOTEN

Na een nachtje in de koelkast vormt zich vanzelf een heerlijke pap, die perfect samengaat met vers fruit. Wakker worden met een gezond ontbijt zorgt voor een fijne start van je dag. Je kunt natuurlijk je favoriete fruit gebruiken!

## Bereidingswijze:

Verdeel de haver en de kokosrasp over twee grote glazen, meng goed door elkaar.

Giet de amandelmelk over het haver. Tip: als je van zoet houdt, kun je ook nog wat honing toevoegen.

Schenk in ieder glas ook nog 50 milliliter water en meng goed door elkaar.

Zet de glazen in de koelkast. Haal de glazen 's ochtends uit de koelkast en verdeel de aardbeien, frambozen en hazelnoten over de twee glazen.

# BANANEN PANNENKOEKJES

## Ingrediënten:

- 2 EIEREN
- 1 TL BAKPOEDER
- 2 (RIJPE) BANANEN
- (KOKOS)OLIE
- AHORNSIROOP
- BLAUWE BESSEN OF ANDER  
(SEIZOENS) FRUIT
- KANEEL
- GERASPT KOKOS

## Bereidingswijze:

Prak de bananen en kluts de eieren in een kommetje. Voeg de bananen en het bakpoeder toe aan de eieren en meng goed door. Verwarm de olie in een pan en laat deze goed heet worden. Schep een kleine (jus)lepel van het beslag in de pan (je kunt ook een bakring gebruiken, wel even invetten...) Laat een paar minuten goed stollen (als je te vroeg wilt omdraaien, dan valt de pannenkoek uit elkaar). Draai om met een spatel (best lastig...) Leg de pannenkoekjes op een bord en versier met de ahornsiroop, kaneel, blauwe bessen en de kokosrasp.

### SPORT TIP

Door de bananen is dit een prima ontbijt om voor een training te nemen. Je kunt er ook voor kiezen deze al een dag eerder te maken en voor het sporten op te warmen. Je hebt tijdens de training profijt van de bananen. Heb je echter een lange training dan zou je ervoor kunnen kiezen om nog een gelletje mee te nemen voor extra energie.



**GET FUELED  
& GO FAST!**

*duur*  
**DUURSPORT**  
SPORTVOEDING

# OVERNIGHT APPELTAART OATS

## Ingrediënten:

- 35 GRAM HAVERVLOKKEN
- 1 EL CHIAZAAD
- 20 GRAM ROZIJNEN
- KANEEL NAAR SMAAK
- 200 ML PLANTAARDIGE MELK
- ½ APPEL, GERASPT

## Bereidingswijze:

Doe de haver, chiazaad, rozijnen en kaneel in een groot glas of kom en meng alles door elkaar. Schenk de melk er over. Dek het af met plastic folie en zet het in de koelkast. Roer het de volgende dag goed door en voeg de geraspte appel en nog wat kaneel toe.



Havermout staat bekend als een geliefd sportontbijt. Het is rijk aan proteïnen en complexe koolhydraten, die langzaam worden verteerd, waardoor je bloedsuikerspiegel stabiel blijft en je energie tijdens je training over een langere periode op peil blijft. Voeg er wat blauwe bessen aan toe voor een goede balans tussen proteïnen en koolhydraten. Blauwe bessen zorgen ervoor dat je ook vitamine C en kalium binnenkrijgt. Daarbij is het een heel makkelijk en snel klaar te maken maaltijd.



Met een scoop whey poeder maak je dit ontbijt nog rijker aan eiwitten waar je spieren bij intensieve inspanning veel profijt van hebben. Je kunt dit zowel voor als na de activiteit toevoegen.



# HAVERMOUT MET BRAMEN

## Ingrediënten:

- 50 GR HAVERMOUT
- 100 ML AMANDELMELK
- 1 EL HONING
- 10 BRAMEN (VERS OF DIEPVRIES)

## Bereidingswijze:

Breng de havermout met de amandelmelk in een pan aan de kook. Laat zachtjes koken en voeg na 5 minuten de honing toe. Prak 5 bramen tot moes en voeg deze toe. Laat het mengsel nog 10 minuten zachtjes koken en roer regelmatig door. Doe de havermout in een bak en garneer met de overgebleven bramen.



**GO  
FOR IT!**

**AMACX**<sup>TM</sup>  
SPORTS NUTRITION



# SKYR MET EIGENGEMAAKTE GRANOLA EN VERS FRUIT

## Ingrediënten:

- 50 G GEDROOGDE DADELS
- 100 G HAVERMOUTVLOKKEN
- 2 EL HONING
- 85 GR. NOTEN ONGEBRAND GEMENGD
- 15 GR. RAUWE POMPOENPITTEN
- 3 EL OLIJFOLIE
- GEDROOGD FRUIT (ABRIKOZEN, VIJGEN, CRANBERRIES ED.)

## Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 160 C

- Kook de dadels in 1 cm water tot ze zacht zijn en pureer ze dan tot je een glad resultaat hebt. Roer de rest van de ingrediënten er goed doorheen.
- Verspreid het mengsel over een bakplaat en zet 15 minuten in de oven tot alles goudkleurig is, draai dan de oventemperatuur naar 110 C en bak nog 30 minuten of tot alles droog en knapperig is.
- Voeg het gedroogde fruit toe.
- Laat helemaal afkoelen en bewaar in een luchtdichte doos.

Doe de Skyr in een bakje en verdeel er de granola en vers fruit overheen met eventueel wat honing.

### SPORT TIP

Vijwel elke soort noot bevat een hoop proteïne, gezonde vetten én vezels, vooral amandelen. Een portie van 100 gram amandelen is al een ideale hoeveelheid voor zelfs de heftigste sportsessies. Mocht je niet van amandelen houden, dan zijn walnoten ook een goede optie. Vergeet niet om genoeg water te drinken na het eten van de noten, zodat je goed gehydrateerd blijft. Kies daarnaast altijd voor de ongezouten variant!

### SPORT TIP

Na de inspanning kun je ook hier een scoop eiwitpoeder aan toevoegen voor optimaal herstel van de spieren!

# VOLKOREN BROOD MET VETARME KAAS

## Ingrediënten:

- BROOD
- KAAS VETARM

Geloof het of niet: je standaard boterham met kaas is een goede keus voor het sporten. Er zitten namelijk genoeg proteïnen en koolhydraten in deze snack. Welke soort kaas je je boterham mee belegt is je eigen keus, zolang deze maar vetarm is.

### SPORT TIP

Zorg ervoor dat je voor het sporten zo min mogelijk vetten eet, omdat deze niet snel genoeg verteerd kunnen worden en je daar last van kan krijgen tijdens het sporten.

# RE- CEP- TEN

E BOOK

**SPORT**  
ONTBIJT

Written by Susan Janssen  
Voedingsdeskundige/lifestyle-coach  
SUUS, Voeding en Sport

[www.suusvoedingensport.com](http://www.suusvoedingensport.com)

  
**DUURSPORT**  
SPORTVOEDING