

Voorbeeld van een lekker en voedzaam ontbijt voor een voetballer

Ingrediënten:

Muesli

Corn Flakes

een banaan

een appel

een kiwi

2 sinaasappels

magere yoghurt

een geut rijststroop

Bereiding:

- Pers de sinaasappelen als drank bij het ontbijt. Heb je het liever iets zuurder, kan je er een halve citroen bij persen.
- Snij de rest van het fruit in hapklare stukjes. Tip: doe dit boven het bord of de kom waar je nadien uit zal eten. Zo gaat er geen sap verloren.
- Gooi een handvol muesli en ongeveer even veel corn flakes in je bord of kom, waar ook al de stukjes fruit in liggen.
- Overgoiet alles met de yoghurt, en voeg er naar eigen smaak wat rijststroop of honing aan toe. Roer alles goed door elkaar.
- Vergeet niet voldoende te drinken tijdens en na het ontbijt. Elke gram koolhydraten heeft namelijk 1ml water nodig zich aan te binden. Een gouden regel is een grote slok water elke 10 minuten van de dag