

Workshop sportrepen maken

**Workshop**

*Zelf sportrepen maken met Elisabeth de Nooijer*


**Welkom!**

9 juni 2017





Workshop sportrepen maken




**Opname**  
Eten & drinken

- = bouwstoffen
- = energie-opname
- = opname beschermstoffen

**Verbruik**  
Verbranding & beweging

- = afbraak
- = energie-verbruik
- = prikkelen beschermmechanisme





Workshop sportrepen maken

**Behoefte**

- ♂ 2.500 kcal
- ♀ 2.000 kcal

**Verbruik bij beweging**

Activiteit	Energieverbruik Kcal/kg/u	60 kg Kcal/u
Fietsen 15 km/u	6	360
wandelen	4,8	288
Hardlopen 8,4 km/u	9,5	570
Hardlopen 12,9 km/u	14	840
Zwemmen	10	600
Fitness	5,5	330





Workshop sportrepen maken

**Opname**

120 gram naturel chips  
649 kcal

180 gram pure chocolade  
1013 kcal

**Verbruik**

2 uur wandelen  
1 uur zwemmen

3 uur fitness  
3 uur fietsen





Workshop sportrepen maken

**Gezonde voeding – de basis**

Energiebronnen	Functie
Koolhydraten	Brandstof
Eiwitten	Bouwstof, spieropbouw, hulpstof (enzymen)
Vetten	Bouwstof, brandstof, energieopslag







Workshop sportrepen maken

**Gezonde voeding – de basis**

Beschermstoffen	Functie
Vitamines en mineralen	Regulerende functie
Vezels	Bevorderen stoelgang, voeding darmflora
Vocht	Transport voedingsstoffen, afvoer afvalstoffen, regulatie temperatuur, oplosmiddel





**Workshop sportrepen maken**

**Dadels**



**Banaan**



**Koolhydraten**

- Glucose – belangrijke brandstof → Glycogeen

**Vitamine B6**

- hersenfunctie



**Workshop sportrepen maken**

**Voeding rond inspanning - koolhydraten**

**Voor** tot 2 uur voor inspanning –  
lichte, koolhydraatrijke, vet- en vezelarme maaltijd  
Laatste 60-90' voor training/wedstrijd – geen kh  
laatste 15' – energiegel met water of sportdrink

**Tijdens** inspanning > 1 - 1,5 uur:  
tijdens inspanning 60-90 gram kh/uur aanvullen  
Drink er altijd water bij

**Na** Koolhydraten: 2 gram kh/kg lichaamsgewicht



**Workshop sportrepen maken**

**Noten**



**Havermout**



**Eiwitten**

- Bouwstof
- Essentiële aminozuren
- Eiwitsynthese – spierherstel en opbouw

'turnover' – spierafbraak en -opbouw



**Workshop sportrepen maken**

**Hennep proteïne poeder**

*Proteïnepoeder*

- Eiwitpoeder
- Bevordert spierherstel na inspanning




**Workshop sportrepen maken**

**Voeding rond inspanning - eiwitten**

**Na** Eiwit : 20 gram in eerste halfuur na inspanning  
Herstel spieren

- ✦ Herstel - belangrijk onderdeel van de training
- ✦ Eiwitmomenten over dag verdelen: 20 gram eiwit/ eetmoment voor max. spiereiwsynthese
- ✦ Eiwitmoment vlak voor het slapen: stimuleert spiereiwsynthese



**Workshop sportrepen maken**

**Kokosolie**



**Vetten**

- Energie
- Bouwstoffen
- Opname vetoplosbare vitaminen

➢ Een tropische olie door persen of extractie van het gedroogde witte vruchtvlees van de kokosnoot



**Workshop sportrepen maken**

**Cacao nibs**

**Magnesium**

- Vorming bot
- Werking spieren

**Antioxidanten**

- Verminderen vrije radicalen

➢ Ongeraffineerde (rauwe) cacao

➢ Bevat flavonoiden – antioxidante werking

➢ Hoog gehalte magnesium






**Workshop sportrepen maken**

**Noten dadels banaan**

IJzer

- Zuurstoftransport in bloed
- stofwisseling








**Workshop sportrepen maken**

**Rijstwafel**

Bite

Zout







**Workshop sportrepen maken**

**Zelf sportreep maken**

- groepjes van 2 personen
- 1 recept bereidingswijze: => zonder oven
- recepten + ingrediënten

•na afloop:

- Korte presentatie over bewaren, verpakken, meenemen van de repen
- Proeven repen




**Workshop sportrepen maken**

**VOOR sporten**

	Materiaal
Neelig	Mes
Voor 4 repen	Vork
10 dadels	Lepel
1/2 banaan	Snijplank
3 el haveremout	Scherfkan voor kokosolie
1 el cacao nibs	Mengkom
1 el kokosrasp	Kuunnetje
2 el nootjes	Koukempapier
1 el kokosolie	Plasticfolie
1/4 rijstwafel	Bakpapier

**Zo maak je het**

1. Week de dadels 5 minuten in warm water.
2. Pureer de banaan met een vork.
3. Voeg havenvlokken toe en meng het door elkaar.
4. Voeg cacao nibs en de kokosrasp toe.
5. Hak de nootjes fijn en voeg ze toe.
6. Snij de dadels fijn en voeg ze toe.
7. Smelt de kokosolie au bain-marie en meng door het mengsel.
8. Verkuimel de rijstwafel en veeg deze ook toe aan het mengsel.
9. Kneed alles tot een geheel en vorm op plasticfolie een rechthoek van 10 cm bij 8 cm.
10. Laat het 30 minuten opstijven in de koelkast en snij de kook in 4 repen.

Voedingswaarde per rep | ca. 100 kcal/rep | 22 gram koolhydraten | 2,2 gram eiwit | 1,4 gram vet, waarvan 0,3 gram verzadigd vet | 2,2 gram vezel

**Dadelsportreep**




**Workshop sportrepen maken**

Aan de slag!






Workshop sportrepen maken

### Sportrepen

- Verpakken
  - bakpapier
  - folie
  - plastic/papieren zakje
- Bewaren
  - koelkast => 1-3 dagen
  - invriezen => 1-3 maanden



Workshop sportrepen maken

### Sportdranken

Soort drank	% Opgeloste stoffen tov bloed	Koolhydraten/suikers per 100ml	Hoeveelheid mineralen	Functie
Dorstlesser (hypotoon)	lager	< 6 gram	Laag	Aanvullen vocht
Sportdrank (isotoon)	gelijk	6-8 gram	Gemiddeld	Aanvullen vocht en energie tijdens inspanning
Energiedrank (hypertoon)	hoger	8-15 gram	hoger	Aanvullen vocht en energie na inspanning



Workshop sportrepen maken

VRAGEN?



Workshop sportrepen maken



Balans in lijf&leven

Elisabeth de Nooijer  
06 209 10 118

Stoekgersheuvel 7, 3817 HK, Amersfoort  
info@coach4lijf.nl | www.coach4lijf.nl



Workshop sportrepen maken



**De Eettafel**  
Huiskamerrestaurant en Thuisafgehaalde maaltijden

Ariane de Nooijer  
Thuiskok

0624613731  
de.eettafel@gmail.com

