

AVONTUUR

Goedgevuld op pad

In de zomer maken we natuurlijk de mooiste en langste tochten. Je kunt vaak een hele dag onderweg zijn en dan ben je genoodzaakt om eten mee te nemen. Te zwaar bepakt en bezakt wil je ook weer niet zijn. Daarom is het belangrijk om een flink, uitgebreid ontbijt te nemen, zodat je de komende uren genoeg hebt gegeten en gedronken. En wat neem je vervolgens mee voor onderweg?

TEKST IRENE LELIEVELD

Het beste is om anderhalf uur voor je gaat fietsen te beginnen met eten. Drink eerst twee glazen water. Je hebt veel vocht nodig en tijdens het eten is te veel drinken is niet gezond. Het zal de maagsappen te veel verdunnen waardoor de spijsvertering niet optimaal meer is. Ondertussen pers je sinaasappels of maak je een fruitsmootie en dat drink je op, ongeveer 15 minuten voor je gaat ontbijten. Fruit verteert heel snel en als je fruit tijdens de maaltijd eet, moet het fruit als het ware wachten en kan het gaan gisten. Deze gisting kan darmklachten zoals een

opgeblazen buik en winderigheid veroorzaken. Dat wil je niet tijdens je rit.

Een goed ontbijt bestaat uit volkoren brood voor je koolhydraten, twee eieren voor je eiwitten en wat groente. De eieren kun je bijvoorbeeld bakken in kokosolie. Bak dan meteen wat tomaten mee en beleg je brood ermee. Eet rustig en kauw goed, dan is het sneller uit de maag en blijft er meer energie over voor de rit. Je moet nooit te zwaar eten voor je gaat fietsen. Ook als je pas na de lunch gaat, eet dan niet te zwaar zoals grote stukken vlees. Een flinke kom havermout is ook een goed ontbijt voor een fietser. Wil je er fruit bij, kook het dan even mee zodat het

niet meer kan gaan gisten. Drink er geen koffie bij, want koffie verzuurt het lichaam en je moet juist zo basisch mogelijk blijven voor sterke spieren. Kruiden thee of een proteïne shake zijn dan het beste, maar neem er niet teveel van. Stap niet meteen met zo'n volle maag de fiets op. Spijsvertering kost energie en fietsen ook, dus wacht 45 minuten voor je op pad gaat.

Wat gaat er mee?

Maak een klein rugtasje klaar. Het eten mag letterlijk en figuurlijk niet te zwaar zijn. Kleine snacks die je tijdens de tocht steeds kunt eten zijn het beste. Dan komt