

LOOPT HET WATER JE AL IN DE MOND?



Omdat je als wandelaar de hele dag door behoefte hebt aan voedsaam en lekker eten en drinken, heeft Albron een speciaal wandelmenu samengesteld met lekkere gerechten en nuttige tips!

Hierbij is rekening gehouden met de voedingsstoffen die zo belangrijk zijn voor een wandelaar: koolhydraten voor de energie, zout om de vochtbalans te bewaren, vetten als bouwstof en vitamines en suikers als 'opkikker'.

Geniet met dit wandelmenu van lekker én voedsaam eten en drinken en voel je de hele Vierdaagse fit!

Dinsdag	
Ontbijt ongeveer 1,5 uur voor de start om in optimale conditie te beginnen.	
Ontbijt	Roerei met bacon op toast, beker melk/karnemelk en een glas sap.
Lunch	2 Sandwiches komkommer; per sandwich 2 bruine boterhammen met komkommerspread en plakjes verse komkommer. Drink er vruchtensap bij.
Tussendoor	Een banaan en Sultana's voor de koolhydraten.
Diner	Gebakken noedels met roerbakgroenten, kipfilet, ketjap en zoete chilisaus; bak een teentje knoflook in een beetje olie bak hierin de kipfiletreepjes goudbruin en voeg de groente en als laatste de ketjap en zoete chilisaus toe. Kook ondertussen de noedels. Bewaar een deel hiervan om er een salade van te maken voor de lunch van morgen, spoel ze dan na het koken af met koud water, laat 1 uur staan en plaats ze dan in de koeling. Heb je ook groenten over? Deze kunnen ook prima door de salade. Laat deze ook 1 uur afkoelen en plaats ze in de koeling.

Woensdag	
Swing mee met DJ's Wipneus & Pim voor een goede cooling down.	
Ontbijt	Yoghurt met muesli en 2 bruine boterham met appelstroop. Drink een beker melk/karnemelk en een glas sap.
Lunch	Noedelsalade van de noedels en eventueel groente die je gisterenavond over had. Maak de noedels aan met pesto en hamblokjes. Drink er vruchtensap bij.
Tussendoor	Neem een appel en een paar 'Pepsels' (zoute sticks).
Diner	Pannenkoeken! Lekker met spek, kaas, appel of gewoon met stroop en poedersuiker! Bak wat extra naturel pannenkoeken, zodat je deze morgen bij de lunch koud kunt eten. Laat ze dan eerst 1 uur afkoelen en bewaar ze in de koeling.

Donderdag	Zorg dat je de hele dag door voldoende water drinkt!
Ontbijt	2 Bruine boterhammen met gebakken eieren met ham en kaas. Beker melk of karnemelk en een glas sinaasappelsap.
Lunch	3 Koude naturelpannenkoeken met stroop en banaan en een glas vruchtensap.
Tussendoor	Eet een peer en een paar rijstwafels.
Diner	Volkoren spaghetti Bolognese met verse broccoli. Maak een lekkere tomatensaus met gehakt en kook de volkoren spaghetti. Schep de kort gekookte broccoliroosjes en ook door de spaghettisaus. Eet er eventueel een frisse tomatensalade bij.

Vrijdag	Houd je energieniveau op pijl met koolhydraatrijke tussendoortjes.
Ontbijt	Cornflakes met melk, banaan en druiven. Drink een beker chocolademelk en een glas sinaasappelsap.
Lunch	4 Bruine boterhammen met kaas, tomaat en komkommer, drink er vruchtensap bij.
Tussendoor	Fruitsalade en een mueslireep.
Diner	Salade met gerookte kip en avocado en stokbrood of natuurlijk een feestelijke BBQ om je te vieren dat je de Vierdaagse hebt uitgelopen!