

VOEDINGSADVIEZEN BORA - hansgrohe

Gezondheid begint in de keuken

Daarom gebruiken wij bij BORA - hansgrohe alleen natuurlijke, biologische en zoveel mogelijk onbewerkte levensmiddelen. Want wat is het nut ervan om het lichaam vol te stoppen met additieven en chemicaliën? Dat heeft volgens ons geen zin. Wij geloven in voeding en gezondheid als levensstijl.

Daarbij leggen wij geen extreme beperkingen op die steeds maar kort effect hebben, maar gaan wij voor gezonde voeding met smaak, elke dag weer. Het gaat dus niet om beperkingen, maar om gezonde alternatieven. Zo lukt het ook om op de lange termijn de gewenste doelen te behalen.

Onze vuistregels voor voeding:

- Gebruik zo min mogelijk witte suiker.
- Kook koolhydraten waar mogelijk vers: bijvoorbeeld rijst, aardappelen, gierst, quinoa, spelt pasta.
- Ga voor hoogwaardige dierlijke eiwitten (bijvoorbeeld vis, vlees, ei) en plantaardige eiwitten (granen, noten, peulvruchten).
- Eet voldoende gezonde vetten.
- Drink zo min mogelijk koemelk.
- Gebruik zo weinig mogelijk vruchtensuiker.
- Eet zoveel mogelijk groente.

Keep it simple

- Vermijd behandelde levensmiddelen.
- Drink voldoende water.
- Neem bij het eten de tijd.
- Eet in een ontspannen omgeving.
- Eet langzaam en kauw goed.
- Eet tot je tevreden bent, niet tot je vol zit.
- Begin de dag altijd met dezelfde routine.
- Vet is niet altijd slecht.
- Koop regionale en biologische producten.
- Schrap niks van je menu, maar zoek alternatieven.
- Luister naar je lichaam en geeft het waar het behoefte aan heeft.
- Vermijd kunstmatige additieven.
- Beweeg elke dag 1 uur of loop 10.000 stappen.
- Neem tijd voor jezelf.

De basics: rijst & pasta

Het hoeft niet altijd pasta te zijn. Andere alternatieven voor lang aanhoudende energiebronnen zijn volkorenrijst, basmatirijst, quinoa, aardappelen, zoete aardappelen, pompoen. Dit zijn allemaal energiebronnen die langzaam door het lichaam worden opgenomen en als vervanging voor pasta kunnen worden gekozen.

Ontbijt

Smoothies en sappen

- Vers bereide groene smoothies zijn echte immuunboosters die je het best meteen na het opstaan kunt drinken. Ze vallen licht op de maag en kunnen daardoor ook kort voor een training in de ochtend worden gedronken.
- Deze ingrediënten kunnen naar hartenlust worden gecombineerd:
 - o groene bladgroente (groen kool, spinazie, savooiekool)
 - o rode biet, wortel
 - o watermeloen, sinaasappel, verschillende soorten fruit en bessen (bosbessen, moerbessen, frambozen, granaatappel, ananas, papaja enz.)
 - o voor rijkere smoothies rijst-/kokos-/amandel- of havermelk
 - o superfood (açai, appelbes, maca, moringa)
 - o verse kruiden (munt, kiemgroente)
 - o gember en andere specerijen (kurkuma, chili, cayennepeper enz.)

Porridge/muesli

- Meng verschillende soorten vlokken (spelt, haver, boekweit) met gepofte amarant of boekweit, aardamandelen enzovoort en week ze het best al de avond van tevoren in voldoende water.
- Warm de volgende ochtend met extra water, notenmelk of plantaardige melk voorzichtig op en verfijn naar smaak met de volgende producten:
 - o vers seizoensfruit
 - o noten (de avond van tevoren meeweken)
 - o notenmelk of plantaardige melk (amandel, rijst, haver, kokos)
 - o geiten-/schapenkaas, natuuryoghurt
 - o gedroogd fruit, gojibessen, aroniabessen enz.
 - o chiazaad, lijnzaad
 - o honing, ahornsiroop, kaneel, kardemom, nootmuskaat enz.

Brood

volkorenbrood met natuurdesem

Eieren

We serveren 's morgens omeletten met avocado samen met fruit, porridge en smoothies.

Dranken

- thee (groene thee, kruidenthee, gember)
- versgeperste sappen en smoothies (groente en fruit van het seizoen)
- water

Recovery food

Wordt meestal de avond van tevoren bereid en staat na de wedstrijd in de bus klaar voor de wielrenners:

- rijst, pasta of aardappelen met groentesaus (bijv. verse tomatensaus) of pesto en Parmezaanse kaas of feta
- sandwiches met verse tomaat, avocado, kruiden, mozzarella, rode pesto
- spelpizza met groente en mozzarella

Lunch/avondeten

Voorgerecht

- verschillende verse salades (tomaat, wortel, rode biet, groene sla, komkommer)
- avocado
- linzen-/quinoa-/gierst-/kikkererwten-/couscoussalade
- verse groente, rauw of kort gegaard, tomat, paprika, aubergine, courgette enz.
- geitenkaas, schapenkaas, Parmezaanse kaas
- verschillende soorten noten, pitten, zaden, kiemgroente
- verse kruiden

Salades en dressing

- Meng wat citroensap met verse kruiden (peterselie, basilicum, tuinkers) en olie van goede kwaliteit (olijfolie, pompoenpitolie).
- Breng op smaak met Himalayazout en peper.

Hoofdgerecht

- mager vlees of vis (zalm of witvis, biologische kip, biologische kalkoenborst, biologisch rundvlees) – geen varkensvlees
- koolhydraatrijk bijgerecht, zoals volkoren pasta, kamut, polenta, aardappelen, rijst, gierst
- groene groente (broccoli, groene kool, snijbiet, spinazie), maar ook andere soorten groente (courgette, aubergine, paprika, wortel enz.)
- peulvruchten: erwten, kikkererwten, linzen, bonen
- veel verse kruiden, oliën van hoge kwaliteit, zaden, kiemgroente, granen

Dessert

- seizoensfruit
- chiapudding met bessencompote
- taart (courgettecake, worteltaart enz.) met zoveel mogelijk volkorenmeel en noten en het liefst zonder suiker (vruchten, cacao, noten, notenpasta enz.)
- Onze desserts worden meestal van eieren, amandelmeel, chiazaad, kokosmelk, ahornsiroop, honing en noten gemaakt.

Snacks

- seizoensfruit
- rijstwafels, eventueel met pindakaas of vruchtencompote
- notenmelk of plantaardige melk (amandel, rijst, kokos) met havervlokken
- natuuryoghurt of yoghurt op basis van geitenmelk of schapenmelk
- muesli
- noten, pitten, gedroogd fruit, studentenhaver

Oliën

- Oliën van hoge kwaliteit, zoals lijnzaadolie, walnootolie, maar ook hennepolie, hebben de ideale verhouding van omega-3- en omega-6-vetzuren.
- druivenpit-/pompoenpitolie en koudgeperste olijfolie voor salades en groente
- Gebruik kokosvet/-olie of boter voor bakken en braden.