



Inspiratiedag voor hardlooptainers 19 april 2020

ZELF GEZONDE SPORTREPEN MAKEN

Door Elma Sandee

Elma Sandee is samen met Ronald Valkenburg eigenaar van Leefstijl- en Hardloopcentrum REactive te IJsselstein en schrijver van het boek Bewust Hardlopen. Met haar achtergrond als voedingsdeskundige (Ir.) begeleidt Elma onder meer sporters en trainers op voedingsgebied. Met daarbij koken en bakken als hobby, heeft ze veel recepten van gezonde maaltijden en lekkernijen geschreven en kookworkshops gegeven.

Sportrepen zijn compacte tussendoortjes die je gemakkelijk op voorraad kunt hebben en praktisch mee kunt nemen. In deze workshop wordt de samenstelling van verschillende soorten sportrepen besproken. Van koolhydraatrijke energiegelvers tot eiwitrijke herstelbevorderaars en de verschillende toepassingen. Vervolgens wordt er in subgroepjes zelf een aantal sportrepen gemaakt met natuurlijke ingrediënten en zonder geraffineerde suikers.