**Een gezond en evenwichtig ontbijt… essentieel voor onze jonge voetballers.**

Voordelen

* Optimale bloedsuikerspiegel en vochtbalans bij aanvang van de inspanning
* Energieker, fitter en groter loopvermogen
* Alertheid, beter reactievermogen
* Meer concentratievermogen
* Beter voetballen en meer plezier

Wat?

* Koolhydratenbron (brood, en/of graanproducten)
* Een eiwitbron (melk, kaas en vlees)
* Bron van vitamines, mineralen (ijzerrijk) en vezels (fruit, fruitsap, gedroogd fruit, groentensap)
* Eventueel een beperkte vetbron (noten van müsli, zachte minarine, …)
* Voldoende vocht (water, thee, …)

 **SPORTONTBIJT** (voor de dag van de wedstrijd)

Graanproducten

* 3-4 broodjes of sneden meergranen-broodje, sesambroodje, rozijnenbrood (dun gesmeerd met zachte minarine)
* of 40-60 gram ontbijtgranen (müsli) met 150 ml halfvolle melk
* of 3 sneden geroosterd bruin brood (dun gesmeerd met zachte minarine)

Beleg

* 1 sneetje magere kaas  of 1 sneetje rookvlees
* Confituur, honing, siroop

Drank

* 1 – 2 glazen halfvolle melk
* 1 glas fruitsap

Extra

* magere yoghurt met fruit
* banaan