



## Eiwitrijke tussendoortjes

Wouter Dijkshoorn, Training Tweaks

Ook een duursporter moet zeer scherp zijn op zijn of haar eiwitinname. Uit onderzoek blijkt dat bijna iedere sporter mijn zijn of haar avondeten wel voldoende eiwitten binnenkrijgt. Met ontbijt, lunch en tussendoortjes valt dat best tegen. Tijd om jouw eiwitinname te checken?

In een eerder artikel, 'eiwitten in de sportpraktijk', heb ik geschreven over het belang van 5-6x per dag eiwitten te nuttigen. Om daar aan te komen een aantal suggesties voor jou:

### Mijn favoriet: 1. sneetje kwarkbrood

2. 200 gram magere kwark + 50gram havermout + handje krenten
3. 2 volkoren boterhammen met pindakaas
4. Volkoren pistolet met gerookte zalm
5. Glas halfvolle melk + luxe mueslibol
6. 200 gram griekse yoghurt + handje ongezoeten noten
7. Pannenkoek van wei eiwitpoeder, banaan en ei (en kaneel en zout)
8. Wraps met humus (op basis van kikkererwten en zongedroogde tomaten) met salade en walnoten

Daarnaast zijn er ook talrijke eiwitbars. Niet perse natuurlijk en gezond, wel makkelijk voor onderweg. Zelf had ik van de week die van Vifit op. Lekker en makkelijk! Ook vind je talrijke sites met naar mijn idee lastigere tussendoortjes om zelf te maken.

## Recept kwarkbrood

- 500 ml kwark
- 1-2 eetlepel kaneel, cacao of speculaaskruiden
- 3 eieren
- twee bananen
- 2 theelepels bakpoeder
- evt. zout

Allemaal in één bak en staafmixer erin tot het één mengsel is. Vervolgens 500 gr havermout erin en roeren tot het een gelijkmatige mix is waarbij de havermout goed in contact met vocht is gekomen. Vervolgens de volgende ingrediënten naar keuze:

- appel
- ananas
- noten

Oven op 200 graden en 50 minuten erin! Eerst bakpapier voordat je het in een cakeblik stopt!

### Literatuur

Eiwitten in de sportpraktijk:

<https://trainingtweaks.nl/wp-content/uploads/2018/05/Wouter-Dijkshoorn-Training-Tweaks-Eiwitten-in-de-sportpraktijk.pdf>

Close, G.L., Hamilton, D.L., Philip, A., Burke, L.M. & Morton, J.P. (2016). New strategies in sport nutrition to increase exercise performance. *Free Radical Biology and Medicine*.

Moore, D.R., Tang, J.E., Burd, N.A., et al. (2009). Differential stimulation of myofibrillar and sarcoplasmic protein synthesis with protein ingestion at rest and after resistance exercise. *Journal of Physiology*, 587(4), 897-904.

Tipton, K.D., Elliott, T.A., Cree, M.G. et al. (2007). Stimulation of net muscle protein synthesis by whey protein ingestion before and after exercise. *American Journal of Physiology*, 292(1), 71-76.