

1. WATERMELOEN-FETA RECOVERY SNACK



Een frisse, kleurrijke bite die je meteen na de rit oppept. Watermeloen levert snelle koolhydraten én vocht, feta en Griekse yoghurt brengen de eiwitten voor spierherstel, en een snuf zeezout vult verloren natrium aan.



WAAROM IDEAAL NA EEN FIETSRIT:

Na een warme zomerrijs verlies je vocht én elektrolyten. Deze combinatie herstelt glycogeen, levert eiwit voor spierherstel en rehydrateert in één 'bite'.



INGREDIËNTEN (1 PORTIE)

- 200 g watermeloen, in blokjes
- 40 g feta, verkruimeld
- 60 g Griekse yoghurt 2%
- 4 blaadjes verse munt, fijngesneden
- 1 tl limoensap + wat rasp
- Snuf zeezout
- Optioneel: 1 tl honing



BEREIDINGSWIJZE

- 1 Klop de Griekse yoghurt los met limoensap en een snuf zout.
- 2 Schik de watermeloenblokjes op een bord of in een ondiepe kom.
- 3 Lepel de yoghurt eroverheen, verkruimel de feta erbovenop.
- 4 Werk af met munt, limoensap en eventueel honing.



BEREIDINGSTIJD

7

MINUTEN



VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- Energie: ~215 kcal
- Koolhydraten: ~22 g
- Eiwitten: ~12 g
- Vetten: ~9 g



SPORTVOEDINGS-ONDERBOUWING

De koolhydraat-eiwitverhouding rond 2:1 ondersteunt zowel glycogeenaanvulling als spierherstel na inspanning. Het hoge watergehalte van watermeloen plus natrium uit feta en zeezout ondersteunen de rehydratatie.