



Tessa van der Steen is voedingsdeskundige en healthcoach; ze coacht mensen naar een gezonde leefstijl. Ze werkt(e) o.a. met Joost Luiten, Daan Huizing, Floris de Vries en Richard Kind.

SAMENSTELLING  
RUBEN VAN DER ZAAG

## ZOMERSE TIPS

Zo veranderlijk als het weer deze zomer is, zo gevarieerd zou je voeding en vochtinname ook moeten zijn op de golfbaan.

### Vocht

Bij warm weer (temperatuur boven de 20 graden) heeft je lichaam meer vocht nodig. Water is namelijk het belangrijkste bestanddeel van je bloed. Als dat indikt – en dat gebeurt bij uitdroging – zullen een aantal processen minder goede verlopen: zuurstoftransport, energie-aanvoer en afvalstoffenafvoer. Kortom, bij uitdroging daalt het prestatievermogen en zal het herstel langer duren, omdat je lichaam meer schade oploopt dan nodig. Daarnaast verlies je door zweten naast water ook mineralen. Ook deze moeten snel aangevuld worden, anders zullen prestaties in rap tempo afnemen.

### Wat drink je op de golfbaan?

Vul een thermosfles met water, ijsblokjes, schijfjes citroen en verse muntblaadjes. Lekker fris en erg gezond. Je kunt ook pakjes kokoswater meenemen. Let er wel op dat het honderd procent sap is en geen concentraat. Een concentraat is een poedervorm die van het land van herkomst naar Nederland wordt getransporteerd. Hier wordt het poeder aangelengd met (kraan)water. Tijdens de reis verliest het kokoswater tachtig procent van de waardevolle ingrediënten. Hou jezelf niet voor de gek en kies voor puur sap. In kokoswater zitten de volgende mineralen: magnesium, calcium, fosfor, kalium en natrium.

### Hoeveel en

Puur kokoswater is een lekkere dorstlesser.



### wanneer drinken?

Het gaat om de juiste balans. Drink geen halve liter in een keer, maar neem bij iedere hole een paar slokjes. Neem minimaal één liter vocht mee en bij een temperatuur boven de 25 graden twee liter.

### Toch flink gezweet op de baan?

Dan kan het zijn dat je last krijgt van kramp. Als dit regelmatig gebeurt heb je misschien een tekort hebt aan het mineraal magnesium. Neem een half uur voor het slapen gaan een capsule magnesium van tenminste 500 mg. Er zijn diverse soorten magnesium op de markt. Let op: oxide, carbonaat en chloride zijn anorganische vormen van magnesium en worden door het lichaam niet herkend (dus niet opgenomen). Neem daarom magnesium glycinaat of pidolaat. Deze zijn organisch en dus honderd procent opneembaar.

### In plaats van een boterham

Wat voeding betreft heb je in de zomer meer aan gekookte peulvruchten zoals linzen, kidneybonen, zwarte bonen en kikkererwten dan aan een boterham. Je krijgt dan meer essentiële mineralen, meer eiwitten en meer vocht binnen. Ook linzen zitten boordevol mineralen. Deze eiwitrijke peulvruchten bevatten ijzer, magnesium, calcium, kalium, fosfor, koper en zink.

### Zomers tintje

Met zomerfruit geef je je salade een zomers tintje. Naast aardbeien, bramen, frambozen kun je ook voor tropische vruchten kiezen zoals mango of papaja. Ook zijn deze vruchten een zeer goede bron van mineralen.

## ZOMERSE QUINOA-LINZEN SALADE

Deze salade is snel en gemakkelijk te bereiden 'en prima voedsel voor op de baan. In een goed afsluitbare Tupperware bak neem je deze kleurrijke voedingsboosters overal mee naartoe.

### Ingrediënten voor 2-4 personen

- 200 g quinoa
- 250 g blonde linzen
- 1 avocado
- 1 mango
- 20 kerstomaten
- 100 g geitenfeta
- zakje veldsla
- vers gemalen peper
- grof gemalen zeezout



FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

### BEREIDEN

Zet een pan met water op het vuur, wacht tot het water aan de kook komt, voeg de quinoa toe en kook deze in 10 minuten gaar. Volgens dit principe kook je de linzen in 15 minuten gaar. Spoel de linzen in een vergiet onder koud water af. Doe de linzen en quinoa in een schaal en laat afkoelen. Maak de avocado en mango schoon. Gebruik per persoon een avocado en mango. Tot slot veldsla erbovenop, geitenfeta en kerstomaatjes. Gemalen peper en zeezout naar smaak toevoegen.