

BERCHEM KOERST

9KM

Ontbijt

Standaardontbijt met
koolhydraten en eiwitten

Yoghurt met fruit

Havermout met melk
brood met mager beleg

2 - 3u vooraf

Maaltijd met voldoende koolhydraten ,
weinig vet en vezels
wit brood, witte pasta, witte rijst

45min vooraf

Kleine snack: banaan, peperkoek,
granenreep, rozijnen



Drink minstens 1,5L water

Start: 13u

