



K.S.V. OUDENAARDE JEUGD



- Zelfgemaakte sportdranken
- Sportdranken kan je zonder problemen zelf maken. We stellen enkele recepten voor:

Recept 1 : Dorstlesser

- Los 50 gr am sacharose of fijne suiker op in een liter water
- Voeg er wat citroensap aan toe om de smaak te verbeteren
- Voeg eventueel 1 à 2 gram zout toe

Recept 2 : Dorstlesser

- Koop Maltodextrine bij de apotheker
- Los daar 75 gram van op in een liter water
- Voeg er wat druppeltjes citroensap aan toe
- Eventueel 2 gram zout toevoegen

Recept 3 : Dorstlesser

- Koop glucose bij de apotheker
- Los vijftig gram glucose op in water
- Voor de smaak kan je enkele druppels citroensap toevoegen
- Eventueel 2 gram zout toevoegen

Recept 4 : Sportdrink

- 400 cc appelsap (minute maid)
- 600 cc plat water
- 2 gram zout
- Op smaak brengen met suiker

Recept 4 : Energiedrank

- Weeg honderd gram roosvicee (i.e. vitaminerijke siroop) af
- Voeg dat bij 1 liter water
- Eventueel 2 gram zout toevoegen

Recept 5 : Energiedrank

- Pers enkele sinaasappelen of appelen zodat je een halve liter vers fruitsap bekomt
- Leng dit sap aan met een halve liter water
- Voeg er 2 gram zout aan toe

Isotone dranken : Extran citroendrank, Gatorade, Aquartius, Isostar

Hypertone : softdrinks, vruchtensappen, extran orange, water, extran pro