

Lekker bakkie eten in het theater!

We geven je graag wat recepten en tips voor lekkere maaltijden in het theater:

Tijdens een lange dansdag in het theater heeft je lichaam een stabiele brandstof nodig van langzame koolhydraten (voor energie), eiwitten (voor spierherstel) en gezonde vetten. Kies voor licht verteerbare maaltijden en snacks, zodat je je energiek voelt zonder een zware maag te krijgen.

1. De hoofdmaaltijden

- Volkoren pasta, zilervliesrijst of quinoa gecombineerd met kip, vis of peulvruchten en veel groenten. Dit geeft langdurig energie en een verzadigd gevoel.
- Volkoren wraps rijkelijk gevuld met hüttenkäse, kipfilet, avocado en spinazie.
- Maaltijdsalade met granen (zoals quinoa), kikkererwten, fetakaas en gegrilde groenten.

2. Tussendoortjes

Tijdens korte pauzes wil je je bloedsuikerspiegel op peil houden zonder pieken en dalen.

- Banaan: de ultieme danserssnack voor een snelle, makkelijk verteerbare energieboost.
- Havermout of kwark: ideaal voor de eerste uren van de dag, eventueel aangevuld met vers fruit en noten.
- Geroosterde kikkererwten of notenmix: een uitstekende bron van eiwitten en gezonde vetten.

3. Vlak voor de inspanning (tot 45 minuten vooraf)

Moet je snel het podium op en heb je nog een lichte energieboost nodig die niet zwaar op de maag valt?

- Een rijpe banaan.
- Een handje gedroogd fruit (zoals rozijnen of dadels).
- Een mueslireep of speciale sportreep (zoals een havermoutreep).

En nog wat extra recepten:



De Avondmaaltijd (17:30 - 19:00)

Omdat er geen magnetron is, zijn dit vullende, koude maaltijden boordevol langzame koolhydraten en eiwitten.

- 1. Pastasalade met Pesto en Kipreepjes
 - Wat: Volkorenpasta met groene pesto, cherrytomaatjes, komkommer en gerookte kipreepjes (of kikkererwten).
 - Waarom: Blijft heel goed op kamertemperatuur en geeft langdurige energie.
- 2. Kleurrijke Quinoasalade met Feta
 - Wat: Gekookte (en afgekoelde) quinoa gemengd met blokjes mango, zwarte bonen, maïs en een beetje feta.
 - Waarom: Licht verteerbaar, maar door de bonen en quinoa wel heel voedzaam.

- 3. Hartige Bananen-Havermoutpannenkoekjes
 - Wat: Dikke pannenkoekjes gemaakt van banaan, ei en havermout. Voeg eventueel wat rozijnen of blauwe bessen toe.
 - Waarom: Koud misschien wel lekkerder dan warm. Perfecte mix van koolhydraten en eiwitten.
- 4. Couscoussalade met Gegrilde Groenten
 - Wat: Couscous met rozijnen, stukjes abrikoos, gegrilde courgette en rucola, afgemaakt met wat olijfolie.
 - Waarom: Heel mild voor de maag en handig met een vork uit een bakje te eten.



Lunch & Tussendoortjes (Tussen 10:00 - 17:30)

Voor de energiemomenten tussen de repetities door.

- 5. Volkoren Wraps met Hüttenkäse en Appel
 - Wat: Besmeer een wrap met hüttenkäse, leg er dunne schijfjes appel op en rol strak op. Snijd in hanteerbare stukjes.
 - Waarom: Fris, hydraterend en minder zompig dan een gewone boterham na een paar uur in de tas.
- 6. Ei-muffins met Groenten
 - Wat: Klop eieren los met doperwtjes, geraspte wortel en een klein beetje kaas. Bak ze in een muffinvorm in de oven.
 - Waarom: Een compacte eiwitbom die perfect koud gegeten kan worden.
- 7. Bananenbrood met Noten
 - Wat: Een zelfgebakken (of gekocht) bananenbrood. Snijd in dikke plakken.
 - Waarom: Blijft dagenlang goed buiten de koelkast en is de ultieme opkikker rond 15:30 uur.
- 8. Energy Balls (Dadel-Havermoutballetjes)
 - Wat: Maal dadels, havermout, een lepel pindakaas en wat cacao poeder in de keukenmachine en rol er balletjes van.
 - Waarom: Een snelle hap die binnen 2 minuten tussen de coulissen door gegeten kan worden voor directe energie.
- 9. Geroosterde Kikkererwten (Knapperige snack)
 - Wat: Spoel kikkererwten af, meng met een beetje olijfolie en paprikapoeder, en bak krokant in de oven of airfryer.
 - Waarom: Vervangt vette chips en geeft juist proteïne voor spierherstel.

- 10. Rijstwafels met Notenpasta
 - Wat: Smeer amandel- of pindakaas op volkoren rijstwafels en plak er eventueel nog een rijstwafel bovenop (als een sandwich).
 - Waarom: Superlicht, kraakt lekker weg en de gezonde vetten houden de honger langdurig tegen.

Handige tips voor in het theater

- Hydratatie:

Creatieve Ideeën voor het meegeven:

Aangezien het theater koel is, hoef je je geen grote zorgen te maken, maar met deze slimme hacks blijft alles écht de hele dag lekker vers:

- De "Bevroren Waterfles" Hack: Vul een of twee kleine drinkflesjes voor de helft met water en leg ze de nacht van tevoren in de vriezer. Vul ze 's ochtends aan met koud water en stop ze in het koeltasje tegende pastasalade of wraps aan. Het houdt het eten koel én het kind heeft later op de dag ijskoud drinkwater.
- De Bento-Box met Vakjes: Gebruik een lunchtrommel met aparte compartimenten (een bento-box). Dansers vinden het vaak fijn om gedurende de dag kleine beetjes te snacken in plaats van één grote maaltijd te eten. Vakje 1: pastasalade, Vakje 2: energy balls, Vakje 3: snackgroenten.
- Aanmoedigingsbriefjes in de Trommel: Plak een lief of grappig briefje op de binnenkant van het deksel van de avondmaaltijd (bijvoorbeeld: "Zet 'm op, je bent een ster!"). Dit geeft een enorme mentale boost vlak voor de show.
- De Thermosbeker-Truc (voor koud houden): Een thermosbeker of -bakje werkt twee kanten op! Als je de quinoasalade of pastasalade 's ochtends heel koud uit de koelkast erin stopt en dichtdraait, blijft het tot 18:00 uur ijskoud, zelfs zonder koeltas.
- Keep it clean: Geef een klein pakje babydoekjes of desinfectiegel mee. Na het schminken of met theaterhanden is snel even de handen schoonmaken wel zo fijn voordat ze gaan eten.

Belangrijk: drink de hele dag door voldoende water, en vul dit eventueel aan met elektrolyten!

Wij zijn benieuwd waar de kids mee komen! Succes!