

Eet je fit!

**MANGIA
IN FORMA!**



Ciao!

Wist je dat de pastamaaltijd meerdere keren op het weekmenu staat van menig wielrenner? Dat komt omdat Italiaanse gerechten niet alleen heerlijk in hun eenvoud zijn, maar ook ontzettend voedzaam! Daarom is Grand'Italia trotse voedingspartner van Team Jumbo-Visma. Grand'Italia levert de basisingrediënten voor een voedzame maaltijd, zodat de wielrenners van Team Jumbo-Visma het beste uit hun trainingen en wedstrijden kunnen halen!

Wil jij ook met de juiste voeding net dat beetje extra uit jouw sportprestaties halen? We nemen je mee op culinaire koers door Italië langs de routes die Team Jumbo-Visma dit jaar aflegt. Laat je inspireren door de regionale specialiteiten, ervaringen van wielrenners, de lekkerste recepten en leuke weetjes en tips over verschillende wielervoedsels in Italië.

Grand'Italia en Team Jumbo-Visma wensen je veel succes en plezier in de keuken!

BUON APPETITO!





22

De winnaar van de Giro d'Italia rijdt over de finishlijn in hoofdstad Rome.



04



50

Voeding is belangrijk voor je lichaam, maar het is ook een genietmoment.

Inhoud



08

Drie pastarecepten voor het creëren van je eigen voedingsplan.

04 HET WIELERGEHEIM

Interview met Performance Chef Karin Lambrechtse. Ontdek het eetpatroon van een professioneel wielrenner.

06 TIPS VAN KARIN

6 tips van Karin voor het maken van jouw voedingsplan.

08 RECEPTEN VAN KARIN

Recepten uit de keuken van Karin. Leer van een sportchef!

14 KOERSEN IN ITALIË

We nemen je mee langs de routes van de grote koersen in Italië op zoek naar de lokale specialiteiten.

28 VAN VOORPROEVEN TOT VOORRAAD

Alles over de foodtruck van de foodtruck van Team Jumbo-Visma.

30 KOEN BOUWMAN

Interview met Team Jumbo-Visma wielrenner Koen Bouwman.

32 PRE-RACE VOEDINGSTIPS

Do's en dont's voor de meest optimale start van een koers.

42 POST-RACE VOEDINGSTIPS

Voedingstips om optimaal te herstellen na het sporten.

50 CELEBRARE!

Heb je iets te vieren? Heerlijke indulging recepten voor net dat beetje extra.

58 RENNERS AAN HET WOORD

We vroegen 4 renners van Team Jumbo-Visma naar hun relatie met voeding. Hoe belangrijk is het voor hen? Hoe strikt gaan ze hiermee om? Wat is hun absolute craving, favoriete pastagerecht en wat vinden ze écht niet lekker?



14



In samenwerking met:

HET WIELERGEHEIM:

pasta, en nog eens pasta pasta



© Mink Koolen

/ KARIN LAMBRECHTSE

- GEBOORTEDATUM
27 JAN 1981
- FUNCTIE
**FOODCOACH
COÖRDINATOR,
PERFORMANCE CHEF
EN SPORTDIËTIST**
- TEAMLID SINDS
2018
- FAVORIET PASTAGERECHT
**GEVULDE PASTA
MET EEKHOORNTJES-
BROOD, POMPOEN,
RICOTTA, SALIE EN
CITROEN**

Pasta en wielrenners, wat is dat toch? En hoe ziet het totale eetpatroon van een topsporter eruit? Welke hulpmiddelen gebruiken ze? Iemand die ons daar alles over kan vertellen is Performance Chef Karin Lambrechtse van Team Jumbo-Visma. Karin is sportdiëtist en chef, en werkt sinds 2018 voor het wielerteam. Inmiddels geeft ze leiding aan de Foodcoach Performance Chef Crew, het team van topsportkoks van de ploeg.

Door: Annemiek Keijser

Karin, waarom pasta?

“Pasta vormt een bron van energie door de grote hoeveelheid koolhydraten. Er zijn veel andere producten die ook rijk zijn aan koolhydraten, maar sommigen bevatten te veel vezels waar je sneller vol van raakt en die de opname van energie vertragen. Wielrenners hebben juist baat bij veel en snel beschikbare energie. Witte pasta is dan een makkelijke manier om met één maaltijd veel energie aan te vullen.”

“Echter, sport jij om af te vallen? Dan is het juist aan te raden om naar verhouding veel vezels te eten die onder andere in volkoren producten terug te vinden zijn. Vezels nemen namelijk veel volume in beslag in de maag en darmen, waardoor je er snel vol van gaat zitten.”

Brandstoffen en bouwstoffen voor je lichaam

“Naast koolhydraten zijn er nog twee belangrijke macronutriënten om op te letten: eiwitten en vetten. Macronutriënten zijn voedingsstoffen die dienen als brandstof en bouwstof voor je lichaam. Deze drie

voedingsstoffen vormen de basis voor een gezond voedingspatroon voor iedereen. Hoeveel energie je dagelijks door middel van elke voedingsstof binnen moet krijgen, is afhankelijk van je lichaamsbouw, wat je doet op een dag en je sportieve doel.”

**‘VOEDING IS BELANGRIJK
VOOR TOPSPORTERS,
MAAR HET MOET VOORAL
LEKKER, GEVARIÉERD EN
LEUK BLIJVEN OM TE ETEN!’**

Als je veel fietst, heb je naar verhouding veel koolhydraten nodig. Ben je meer van de krachtsport, dan heb je meer eiwitten nodig. Krachtsporters kunnen prima volle yoghurt/kwark op hun menu hebben staan, maar een wielrenner zal je eerder de vetten zien bewaren voor de dagelijkse porties olijfolie en avocado.

Lees verder op de volgende pagina ▶



► Vervolg interview Karin

Van weegschaal tot app

Tijdens een koers wordt alles voor de renners geregeld door de Performance Chefs van het team: van recept tot bereiding. Thuis werken de wielrenners met de Performance Nutritionist en een app om zo elke maaltijd af te stemmen op de energiebehoefte van elke dag, de gezondheid, prestatie en het herstel. "Doordat de renners altijd zelf voeding afwegen, leren ze precies de verhoudingen kennen. In het begin is het leren en er bewust mee bezig zijn, maar later gaat dit over in automatisatie en kunnen ze hun eigen keuzes maken. Als iemand op een dag meer trek heeft, dan scheidt hij gewoon wat meer op. Voeding is enorm belangrijk voor topsporters, maar, zo geeft Karin Lambrechtse aan, "het moet uiteraard vooral lekker, gevarieerd en leuk blijven om te eten!"

Galati e torte

Is een topsporter zoals een wielrenner van Team Jumbo-Visma dan ook 365 dagen gefocust bezig met voeding? "Nee," zegt Karin. "Als het team in Italië is, gaan we - als uitzondering - een ijsje halen. Of als de renners op een rustdag een koffierondje fietsen, dan nemen ze daar graag een stuk gebak bij. Het leuke is dat wij dan wel foto's van die lekkernij doorgestuurd krijgen, zodat we het geheel weer goed in balans kunnen brengen voor de renners." /

6 TIPS VAN KARIN VOOR DE GEWONE SPORTER

Wat kun je als 'gewone' sporter leren van het voedingsplan van topsporters? Waar moet je op letten om met voeding net dat beetje extra te halen uit jouw sportprestatie? Gebruik deze 6 tips van Karin voor het creëren van jouw persoonlijke voedingsplan.

1/Kennis

Lees zoveel mogelijk over voeding, zoals macro- en micronutriënten en ook wat voeding voor je lichaam kan doen. Als je bijvoorbeeld wil gaan hardlopen, kan je dan nog een uur vooraf een kop koffie drinken? Probeer en leer.



2/Kwaliteit

Eet producten van kwaliteit om zoveel mogelijk waardevolle voedingsstoffen binnen te krijgen. Tip: kijk af en toe op een etiket om te ontdekken of bepaalde producten onnodige ingrediënten bevatten en probeer te gaan voor een (vers) alternatief.



3/Kwantiteit

Wat je eet is belangrijk, maar hoeveel ook! Eet verspreid over de dag op 5 tot 6 eetmomenten en varieer. Hoe meer je beweegt, hoe meer het energieverbruik en dus hoe hoger je energiebehoefte. Stem de kwantiteit af op je verbruik om in balans te blijven voor optimaal herstel en gezonde basis.



5/Context

Voeding is persoonlijk en er is altijd de context van jou als persoon. Wie ben jij, wat past bij jou, in wat voor omgeving bevind je je? Betrek deze context bij je doel. Stel je hebt een gezin met kinderen, dan kan het moeilijker zijn om gezond te eten. Bedenk dan alvast vooraf hoe je hiermee om gaat en vind er een oplossing voor. Anders is de kans groter dat je je doel niet gaat halen.



6/Timing

Eet op het juiste moment en eet wat je lichaam dan nodig heeft. Eet dus voordat je trek krijgt. Praktisch betekent dit energie aanvullen zowel voor, tijdens als na een fietstocht of andere work-out en eiwitten aanvullen kort na een krachttraining.

4/Plan & prep

Maak vooraf een plan voor de week en bepaal strategisch je keuzes, zodat je het daarna alleen nog maar hoeft uit te voeren. Meal prepping wordt dit ook wel genoemd. Snijd bijvoorbeeld in het weekend alle groente en bewaar het in een vershoudbakje in de koelkast. Zo hoef je het die week alleen nog te bereiden. Of kook vooruit op de momenten dat je wél tijd hebt en leg een vriezervoorraad aan. Maak het jezelf makkelijk om ook met weinig tijd alsnog voor de gezonde keuze te gaan.



**BENIEUWD HOE JE
DEZE TIPS IN EEN RECEPT
TOE KAN PASSEN?**

Kijk op de volgende pagina's voor drie overheerlijke Grand'Italia recepten!





Inspiratierecepten van Karin

fusilli

CON RUCOLA E MOZZARELLA

< 20min 4 personen vega

FUSILLI MET RUCOLA EN MOZZARELLA

- > 400g Grand'Italia Fusilli Tradizionali
- > 1 pot Grand'Italia Basilico 400g
- > 200g cherrytomaten
- > 200g mini mozzarella
- > 150g rucola

1. Kook de fusilli volgens de aanwijzing op de verpakking, gedurende 7 min. zodat deze lekker 'al dente' blijft.
2. Verwarm ondertussen de Basilico op laag vuur. Voeg de cherrytomaten toe en gaar mee.
3. Schep de saus door de fusilli. Voeg de mozzarella en rucola toe, roer door en laat nog 1 min. staan.

Tip: Varieer eens met Mini Fusilli!



PER PERSOON ± 575 KCAL • 79,4G KOOLHYDRATEN • 13,7G EIWIT • 16G VET • 6,5G VEZELS



spaghetti

CON POLPETTE DI POLLO MAGRO E ZUCCHINE

🕒 < 20min 🧑 4 personen 🍴 vlees

SPAGHETTI MET MAGERE KIPGEHAKTBALLETJES EN COURGETTE

1. Kook de spaghetti volgens de aanwijzing op de verpakking, gedurende 11 min. zodat deze lekker 'al dente' blijft.
 2. Verhit de olie in een hapjespan en bak de gehaktballetjes. Voeg de courgette en tijm toe. Doe de Sugocasa Erbe bij de gehaktballetjes en laat 10 min. zachtjes pruttelen.
 3. Schep de spaghetti door de saus.
 4. Garneer het gerecht met Parmezaanse kaas.
- > 400g Grand'Italia Spaghetti Tradizionali
 - > 1 fles Grand'Italia Sugocasa Erbe
 - > 2 courgettes (in blokjes)
 - > 300g kipgehakt (balletjes)
 - > 2 takjes tijm
 - > 15g Parmezaanse kaas (geraspt)
 - > 1 el olijfolie

Tip: Gebruik ook eens vega gehaktballetjes.



PER PERSOON ± 605 KCAL • 89,2G KOOLHYDRATEN • 35,6G EIWIT • 10,4G VET • 7,5G VEZELS

mini gnocchi

CON VERDURE GRIGLIATE

🕒 < 20min 🍽️ 6 personen 🍖 vlees

- > 2 pakken Grand'Italia Mini Gnocchi di Patate
- > 1 fles Grand'Italia Sugocasa Tradizionale
- > 125g spekblokjes
- > 2 courgettes (in blokjes)
- > 1 aubergine (in blokjes)
- > 2 tenen knoflook
- > 1 bol mozzarella
- > 2 el olijfolie
- > 1 vel bakpapier



MINI GNOCCHI MET GEGRILDE GROENTE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Pel en pers de knoflook en meng met de olijfolie. Snijd de courgettes en aubergine in stukken. Verdeel de courgette en aubergine blokjes over een bakplaat met bakpapier, bestrijk met knoflookolie en grill 20 min. in de oven.
3. Breng ondertussen een pan water aan de kook. Kook de Grand'Italia Mini Gnocchi 1 min. en giet af.
4. Verhit vervolgens een diepe koekenpan en bak de gerookte spekblokjes in 5 min. krokant, voeg vervolgens de Mini Gnocchi toe en bak in 10-12 min. knapperig. Voeg vervolgens de Sugocasa Tradizionale en de gegrilde groente toe en laat even sudderen.
5. Verdeel het gerecht over de borden, scheur de mozzarella in stukken en verdeel over de Mini Gnocchi.

Tip: Extra lekker met verse basilicum!

PER PERSOON ± 744 KCAL • 106,9G KOOLHYDRATEN • 26,8G EIWIJ • 21,6G VET • 7,8G VEZELS



KOERSEN IN ITALIË =

Culinair inspiratie *om de hoek!*

Van steile bergwegen beklimmen in de Dolomieten tot cruisen langs de Adriatische kust. Het Italiaanse landschap is ontzettend veelzijdig, nèt als de Italiaanse keuken. Van tortellini tot tagliatelle en van risotto tot brodo: we nemen je mee langs de routes van de grote koersen in Italië van 2023 op zoek naar de lokale specialiteiten die je niet mag missen.

Tijdens de Giro d'Italia in mei doorkruisen de wielrenners enkele prachtige Italiaanse regio's met culinaire Italiaanse hotspots. Op dag 4 tot en met

6 fietsen ze bijvoorbeeld door de regio Campania, bekend van het vormpje fusilli. Verder doen ze ook Bologna aan, de bakermat van de ragù wat de Italiaanse naam is voor bolognesesaus.

De indrukwekkende vergezichten over cipressen, spectaculaire beklimmingen of de culinaire inspiratie uit de regio zijn alleen al reden genoeg om je thuis over te geven aan de Italiaanse sferen in *la cucina*.

Wist je dat...



LANGSTE SINDS 1907
EENDAGSKOERS
MILAAN / SAN REMO

TOTALE AFSTAND
Giro d'Italia
3489 KM

15%
STEILSTE
KLIM

BEKENDE
STREEK-
GERECHTEN
BOLOGNA
/ Prosciutto di Parma
/ Aceto Balsamico
/ Parmigiano Reggiano

de
Abruzzese
BROODMAND
VAN ITALIË

TOSCANE
Strade Bianche
WITTE
WEGEN

Milaan-San Remo

Il Lombardia

Strade Bianche

Tirreno-Adriatico

Giro d'Italia



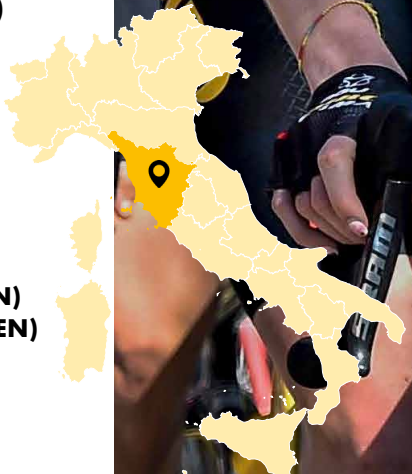
Strade Bianche



@CorVos

/ DE KOERS

- STARTDATUM
4 MAART
(EENDAGSKOERS)
- REGIO
TOSCANE
- FINISH
SIENA, PIAZZA DEL CAMPO
- STEILSTE KLIM
15%
- TOTALE AFSTAND
184 KM (MANNEN)
130 KM (VROUWEN)
- WINNAARS 2023
TOM PIDCOCK
DEMI VOLLERING



De Strade Bianche, gereden in regio Toscane, is een klassieke wielerved van één dag en staat bekend om de vele onverharde wegen. "Strade Bianche" betekent ook letterlijk "witte wegen" in het Italiaans.

De koers:



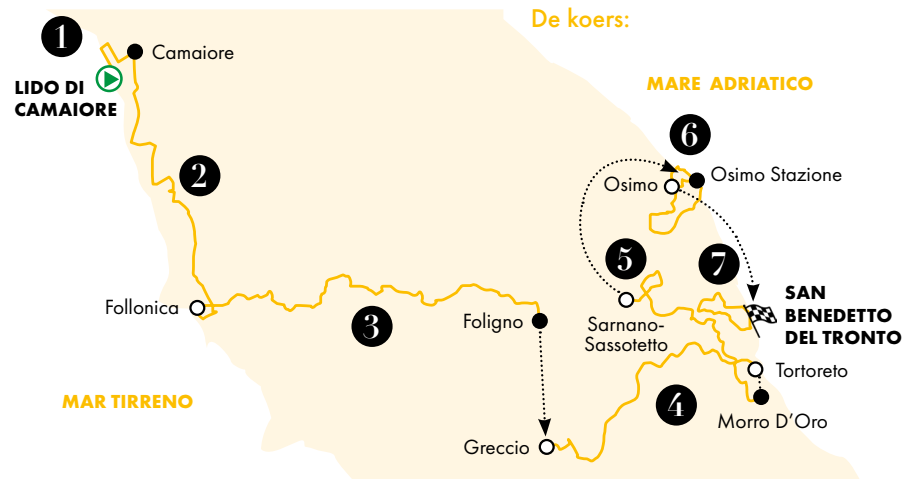
Wist je dat wij een saus naar deze regio hebben vernoemd? Grand'Italia Toscana! Deze saus is gemaakt van zongedroogd tomaten. Een vleugje Balsamicozijn zorgt voor de final touch in deze overheerlijke saus.

Scan voor receptinspiratie

Tirreno-Adriatico

De wielerveden Tirreno-Adriatico doorkruist diverse Italiaanse regio's, waaronder de Abruzzan en Umbrië. Umbrië staat bekend om de de zwarte truffel. Deze wordt onder andere verwerkt in sauzen, kaas en pasta waarin het 'zwarte goud' zijn aroma niet verliest. De zwarte truffel in onze Tartufosaus en Pesto Tartufo komt ook uit Italië, onder andere uit deze regio.

De Abruzzan regio is 'de broodmand van Italië' waar graan van durum tarwe wordt geproduceerd. Wist je dat ook Grand'Italia Tradizionali en Volkoren pasta's van echt kwaliteitsgraan, *grano duro*, worden gemaakt? Dit graan zorgt voor die perfecte *al dente* bite.



Vanavond een lekker pastarecept met truffel proberen? Blader naar bladzijde 54 voor een overheerlijk recept met Grand'Italia Penne Tradizionali en Pesto Tartufo!



Scan voor receptinspiratie



@ Cor Vos



/ DE KOERS

- STARTDATUM **6 T/M 12 MAART**
- AANTAL RITTEN **7**
- REGIO **MARCHE, ABRUZZAN, UMBRIË, TOSCANE**
- FINISH **SAN BENEDETTO DEL TRONTO**
- STEILSTE KLIM **3,2 KM TEGEN 7,2%**
- TOTALE AFSTAND **1172 KM**
- WINNAAR 2023 **PRIMOZ ROGLIC**

Milaan-San Remo

Milaan-San Remo draagt de bijnaam 'La Primavera' wat lente in het Italiaans betekent. Het is een echte voorjaarsklassieker en de langste professionele eendagskoers van het jaar. Deze klassieker wordt al sinds 1907 georganiseerd.

Elke Italiaanse *regione* kent wel zijn eigen keuken en met zo'n lange koers komt er weer tal van heerlijke keukeninspiratie voorbij. Tijdens deze dagkoers passeren de renners de stad Genova. Hier komt het traditionele recept van Pesto alla Genovese vandaan.



Bij Grand'Italia zijn we dol op pesto! Daarom wordt onze Pesto alla Genovese bereid volgens traditioneel recept met 100% verse basilicum uit Italië, authentieke Italiaanse kazen en pijnboompitten.



Scan voor receptinspiratie



/ DE KOERS

- STARTDATUM
18 MAART
(EENDAGSKOERS)
- REGIO
LOMBARDIJE
- TOTALE AFSTAND
298 KM
- WINNAAR 2023
MATHIEU VAN DER POEL





Giro d'Italia

De winnaar van de Giro d'Italia rijdt over de finishlijn in hoofdstad Rome. Hier moet je echt zijn als je van pasta houdt, want veel klassieke recepten zijn hier uitgevonden. Heerlijke romige pasta's, zoals alla carbonara, maar ook de tomatensaus met spek genaamd 'amatriciana' komen hier vandaan. En vergeet spaghetti alla puttanesca niet!

In etappe 4, 5 en 6 rijden de renners door de regio Campania. Typerend voor deze regio is de fusilli. Een gedraaide korte pasta. Deze tijdrovende klus werd vroeger altijd met de hand gedaan, maar tegenwoordig gebeurt dat vaak alleen nog voor bijzondere gelegenheden.

In etappe 9 en 10 rijden ze door één van de meest karakteristieke culinaire regio's van Italië: Emilia-Romagna bekend van o.a. de herkomst van Prosciutto di Parma (Parmaham), Aceto Balsamico (balsamicoazijn) en Parmigiano Reggiano (Parmezaanse kaas). In deze regio, met name rondom Bologna, zie je vooral veel eierpasta zoals tortellini en tagliatelle. Tortellini wordt in brodo gegeten. In bouillon dus. Tagliatelle wordt hier opgediend met ragù, die wij in Nederland kennen als bolognesesaus en meestal combineren met spaghetti.

Giro Donne

De 34ste editie van de Giro Donne start op vrijdag 30 juni en finisht op zondag 9 juli. In 1988 werd de eerste editie voor de Ronde van Italië voor vrouwen georganiseerd. Jarenlang was het één van de meest vooraanstaande wegwedstrijden in het vrouwenwielrennen. Door gebrek aan professionaliteit zakte het evenement tijdelijk naar de ProSeries, maar sinds 2022 is het terug van weggeweest en helemaal terug op de kaart in de topseries.



Zelf jouw bolognesesaus maken? Gebruik eens Sugocasa Tradizionale als heerlijke basis voor jouw eigen Tagliatelle alla bolognese. Deze saus is 100% natuurlijk, met 20 tomaten in één fles.



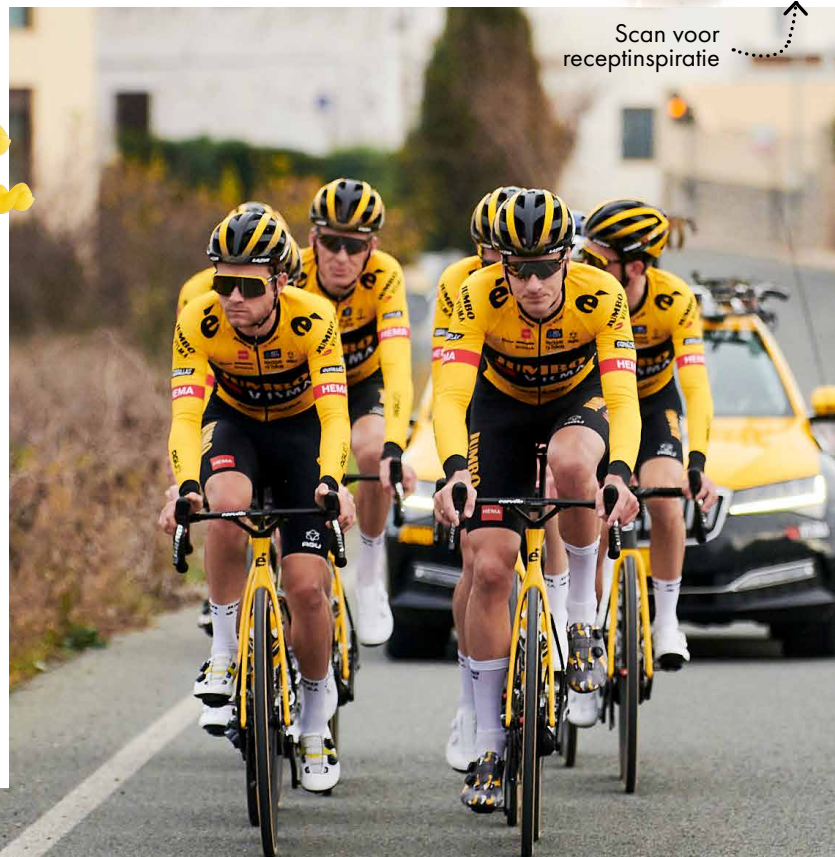
Scan voor receptinspiratie



Tijdens etappe 11, 12 en 13 doen de renners Piëmont aan. Vele streekgerechten zijn inmiddels wereldberoemd, zoals de vitello tonnato en ook gnocchi en grissini zijn hier geboren. Grissini is Italiaans voor broodstengels. In Nederland eten we ze vaak met soep en noemen wij ze soepstengels. Daarnaast is risotto met funghi porcini een klassieker in de regionale keuken, met name in de herfst. Fungi porcini met pasta proberen? Check bladzijde 48 en 49.



Scan voor receptinspiratie



/ DE RONDE

- STARTDATUM **6 T/M 28 MEI**
- REGIO'S **BASILICATA, MARCHE, ABRUZZEN, UMBRIË, TOSCANE, CAMPANIA, EMILIA-ROMAGNA, PIËMONT, LOMBARDIJE, TRENINO-ALTO ADIGE, VENETO, FRIULI-VENEZIA GIULIA, LAZIO**
- FINISH **ROME - OP DE FORI IMPERIALI**
- TOTALE AFSTAND **3489 KM**

Il Lombardia

Een andere koers waar de dunne banden het Italiaanse wegdek raken is Il Lombardia, de Ronde van Lombardije. In Italië heeft deze koers de bijnaam 'La corsa delle foglie morte', ofwel de koers van de vallende bladeren. Il Lombardia is dé kenmerkende koers die het begin van de herfst inluidt en daarmee ook het einde van het wegseizoen.

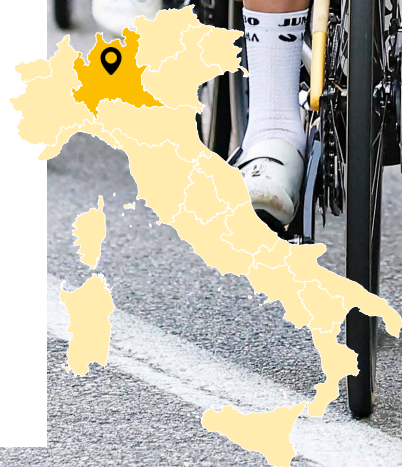
De streek van Lombardije bestaat uit 9 provincies waarin elke provincie haar eigen kenmerkende keuken heeft. Opvallend in de keuken is dat rijst, risotto en polenta hier populairder zijn dan pasta. Het meest bekende gerecht is waarschijnlijk wel de Risotto Milanese met saffraan en zuppa pavese (een Italiaanse bouillonsoort). Ook gnocchi is hier populair. Dit zijn ovale pastaballetjes, gemaakt van aardappel en tarwe.



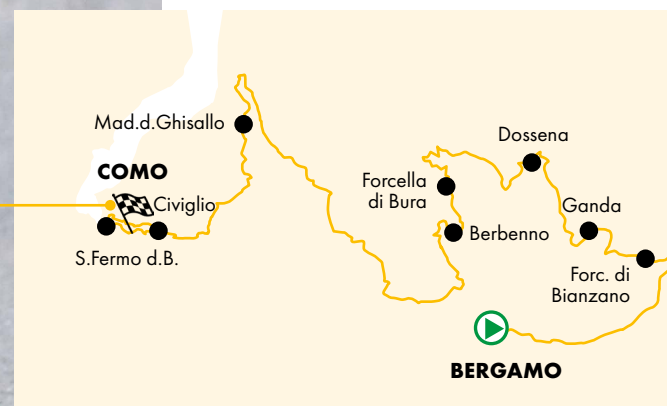
@ Cor Vos

/ DE KOERS

- STARTDATUM
7 OKTOBER
(EENDAGSKOERS)
- REGIO
LOMBARDIJE
- FINISH
GHISALLO
- STIJLSTE KLIM
14%
- TOTALE AFSTAND
240 KM



De koers kenmerkt zich door steile beklimmingen met de finish op de Ghisallo bij de Madonna del Ghisallo, een kerkje dat stamt uit 1632. Vlakbij vind je ook het Comomeer. Inmiddels is de plek ook bekend als waar bedevaartsoord onder wielrenfanaten.



De lichte, luchtige textuur en volle aardappelsmaak maakt Gnocchi di Patate uniek en verrassend lekker. Probeer het recept met Romana saus en wilde spinazie op bladzijde 52.



Scan voor receptinspiratie



Het is tijd om te reizen naar Italië.

Naar La Bella Vita. Naar de route van de Giro d'Italia. Genieten van de simpele kleine goede dingen in het leven, zoals de Italianen dat doen. Vacansoleil en Grand Italia, twee trotse partners van Team Jumbo-Visma, laten je La Bella Vita op z'n best ervaren.

De renners rijden de uitdagende bergetappe, jij geniet van een berg pasta in Trentino. De sprint wordt ingezet als de finish in Rome nadert, jij sprint naar een Romeins restaurant voor een aperitivo. En de vergezichten aan de start van de Giro d'Italia over de Adriatische kust, is jouw uitzicht tijdens een uitgebreide Italiaanse lunch op de camping. Mamma mia! Door deze droombestemmingen verdubbel je jouw bucketlist meteen.



Win een vakantiecheque!

Vacansoleil geeft 3x een vakantiecheque t.w.v. €500,- voor een welverdiende Italiaanse vakantie weg!

Meld je aan als member om kans te maken.



Simpel, maar o zo verrukkelijk.

Zo beschrijf je de Italiaanse keuken het beste. Zet je tanden in een pizza, slurp aan een spaghetti vongole of bestel een krokante cannoli. Van antipasti tot dolci, eten in vijf gangen, op z'n best, doe je natuurlijk in Italië.

Omgeven door chef-koks die koken op hoogstandjes? Het geluid van pruttelende ketels als je slentert door smalle straatjes, terwijl de geuren van basilicum en oregano je zintuigen prikkelen? Met z'n allen buiten eten aan een rijk gedekte tafel tussen de olijfbomen? Sì! Boek je campingvakantie naar het land van de pasta, pizza en panna cotta. La Bella Vita lonkt op iedere plek.

Inspiratie opdoen? Check de mooiste campings in Italië op



Camping Sassabanek | Isemeer in de buurt van etappe 15

VAN VOORPROEVEN TOT voorraad

Voor grote wedstrijden reist het voedingsteam van Team Jumbo-Visma af met de foodtrucks vol voorraad. Hoe ziet zo'n dag in de foodtruck eruit en wat vind je zoal in de voorraadkast? Karin kan je er alles over vertellen.

Een goede, veelzijdige basis

In de voorraadkast van een foodtruck van Team Jumbo-Visma tref je veel basics aan. Naast rijst gaan er heel veel witte pasta-varianten mee. Ook ontbreekt het in de voorraadkast niet aan basissauzen, zoals pesto en Sugocasa, gedroogde kruiden, peper, zout en uiteraard een goede olijfolie.



Lang leven de mobiele keuken

In totaal beschikt Team Jumbo-Visma over 3 foodtrucks: 1 kleine kookwagen en 2 grote bakwagens. "In de grote bakwagens bevindt zich een grote keuken én een verzorg-gedeelte. Door gebruik te maken van onze eigen keuken in plaats van die van een hotel hebben wij als chefs controle op alle fronten: van de juiste keukenuddelen tot hygiëne en voldoende ruimte", aldus Karin Lambrechtse.

Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat

Zo'n fijne werkplek is geen overbodige luxe, want gemiddeld genomen staan de chefs van het team van 07.00 tot 22.00/23.00 in de keuken! In een koers maken de Performance Chefs het ontbijt, avondeten en de avondsnaak altijd kort van te voren en serveren dit direct. De overgebleven tijd wordt besteed aan het maken van de herstelmaaltijden die 's ochtends meegaan in de bus richting de koers. "Zo kunnen de renners vlak na de finish gelijk hun tanden in een heerlijke 'al dente' pasta-maaltijd zetten!"



© Mark Koolen

Geen verrassingen

Tijdens de koers staat lekker, goed verteerbaar en effectief eten voorop. Heftige kruiden, te veel vezels, te veel vet en pittig eten worden gemeden om maag-darm klachten te voorkomen tijdens de volgende (zware) etappe. Wist je dat alle recepten zelfs al zijn uitgetest tijdens de trainingkampen en renners dus eigenlijk nooit iets nieuws eten tijdens de koers? Dit om zeker te weten dat een renner er geen last van krijgt en of het in de smaak valt.



Koen Bouwman

INTERVIEW MET

De Giro van 2022 is er voor Koen Bouwman eentje om nooit te vergeten. Na geweldig samenspel met Tom Dumoulin is het Bouwman die de zevende etappe op zijn naam schrijft. Om het allemaal nog mooier te maken wint hij ook de negentiende etappe. Door alle verdiende bergpunten mag de Nederlander in Milaan het podium betreden om de bijbehorende blauwe bergtrui in ontvangst te nemen!

Door: Paula van Velden



Je hebt een mooi track record in de Giro! Wat hoop je te bereiken bij de Giro 2023?
Ik hoop dat ik een significant aandeel kan hebben voor de hoogst mogelijke klassering in het klassement voor Primož Roglič, onze kopman.

Wat spreekt je het meeste aan als het gaat om koersen in Italië?
Met name de sfeer die rondom de koers hangt vind ik mooi. Je voelt echt dat de mensen een

passie voor het fietsen hebben, van jong tot oud. Daarnaast is Italië natuurlijk bij uitstek een prachtig land om te fietsen. De verschillende regio's hebben veel te bieden. Persoonlijk spreekt de regio rondom Sienna mij erg aan.

Wanneer en waarom ben je begonnen met wielrennen?
Ik ben begonnen met wielrennen toen ik 7 jaar oud was. Ik zeurde de oren van het hoofd van mijn ouders, al vanaf mijn 4e. We reden iedere zondag door een groot bos naar mijn opa en oma en daar zag ik altijd mountainbikers en wielrenners. Toen dacht ik: dat wil ik ook!

Wat is jouw ultieme tip voor amateurwielrenners om nét dat beetje extra eruit te halen?
Mijn persoonlijk motto is vooral genieten van het fietsen en met een goed gevoel weer thuiskomen. Of dat nou een tocht van 40, 60 of 150 km is en of je 28 of 31 km per uur gemiddeld heb gereden, gewoon lekker fietsen en je niet laten opjagen door dat fietstellertje op je stuur.



Vragen Snelle sprint:

Ik hou van... 'fietsen'
Je kunt mij wakker maken voor... 'laat mij maar lekker slapen'
Als ik niet op de fiets zit, dan... 'spreek ik graag af met vrienden of vis ik'
Mijn eigen sportidool is... 'in het verleden Lance Armstrong, Andy Schleck en Tony Martin'
Mijn absolute craving is... 'chocolade'
Mijn favoriete Italiaanse maaltijd is... 'pizza'
Wat ik echt niet lekker vindt om te eten is... 'witlof'

Heb je een nostalgisch pastagerecht dat je vroeger thuis vaak at?
Spaghetti bolognese, natuurlijk!

Vind je het leuk om te koken? Zo ja, wat is het gerecht dat je het liefste maakt?
Thuis kookt mijn vriendin in 90% van de gevallen. Zij vindt dat leuk om te doen, ik ben meer van de de boodschappen en het afwassen.

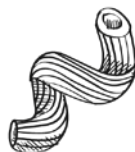
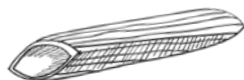
Eet je graag met familie en vrienden? Wat doe je om het gezellig te maken?
Heel graag! Vooral de dagen tussen 1 januari en het NK (eind juni) ben ik heel weinig thuis. Als ik er dan wel ben, ga ik het liefst met familie of vrienden ergens gezellig een hapje eten bij een klein restaurant in de buurt. /

/ KOEN BOUWMAN

- GEBORTE DATUM **2 DECEMBER 1993**
- NATIONALITEIT **NEDERLANDSE**
- LENGTE **1,78**
- TEAMLID SINDS **2015**
- OP DE PLANNING **DIT JAAR TIRRENO ADRIATICO, RONDE VAN CATALONIË, GIRO D'ITALIA EN HET NK**

@Cor Vos

Pre-race



Opladen, presteren, (blijven) aanvullen en herstellen zijn de sleutelprocessen in het voedingspatroon van wielrenners. Al helemaal om topprestaties te leveren tijdens een koers. Wat zijn de tips en recepten voor een goede start?

Carb loading

De dag voorafgaand aan de koers gaat het om 'carb loading': koolhydraten stapelen om energie op te slaan in het lichaam als voorraad voor de volgende dag. Verspreid over een hele dag moet je dan denken aan ± 10 -12 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht. Voor een persoon van 70kg betekent dit 700 gram koolhydraten. Dat is een flinke hoeveelheid en wordt dus uitgesmeerd over alle zes de eetmomenten.



Ontbijt

De dag van de wedstrijd begint met een licht verteerbaar ontbijt om energie aan te vullen voor een volle tank bij de start. Weinig vetten, eiwitten en vezels dus, omdat het lichaam anders energie gaat gebruiken om het ontbijt te verteren. Die energie heb je juist nodig voor de prestatie! Bovendien kan een zware maaltijd in de weg zitten als het nog niet geheel verteerd is, met maag-darm klachten tot gevolg.

DO'S & DONT'S

Eet liever geen volkorenbrood, te veel vette vleeswaren, volle kwark of cruesli als ontbijt voor een fysieke duurinspanning. Denk eerder aan wat rijstepap of witbrood met zoet beleg en/of wat magere vleeswaren. Allemaal snel klaar te maken en nog lekker ook!



Pastaparty's

Op de dag voorafgaand aan de koers kan je perfect pasta maken als bron van koolhydraten. De koppeling tussen pasta en topsport- en met name wielrennen - stamt uit de vroegere wielertijden waarin men dacht: hoe meer pasta, hoe beter. Er werden voor, maar ook na een koers hele borden pasta weggewerkt. De beruchte pastaparty's!



Glycogeen

Pasta is een ideale manier om je lichaam te voorzien van een flinke dosis koolhydraten. Die koolhydraten worden opgeslagen in de vorm van glycogeen in de spieren. Hoe beter getraind iemand is, hoe meer glycogeen kan worden opgeslagen.

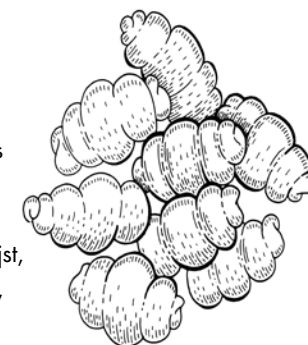


Snelle simpele suikers

Een slimme tip om snel en veel koolhydraten binnen te krijgen, is het eten van producten met snelle, simpele suikers. Denk aan witte rijst, witte pasta, fruit en zoet beleg zoals jam, appelstroop en honing. Maar deze snelle suikers zitten ook in wit brood en natuurlijk in een eenvoudig, maar lekker pastagerecht.

Variatie

Te veel hetzelfde eten is nooit goed, dus varieer voor de koolhydraatname naast pasta ook met rijst, aardappels, couscous, brood, gnocchi, spelt en haverhout.



Recepten

Op de volgende pagina's ontdek je een vijftal recepten bomvol koolhydraten die ook zó op het menu zouden kunnen staan voor een koers van de renners van Team Jumbo-Visma. Delicioso!



rigatoni

AL POLLO PICCANTE E FAGIOLI

🕒 < 20min 🍴 4 personen 🍖 vlees

RIGATONI MET PIKANTE KIP EN SPERZIEBONEN

1. Blancheer de sperziebonen 30 sec. in kokend water, giet ze af en leg ze in ijskoud water. Zo blijven de sperziebonen mooi van kleur. Stoom de sperziebonen vervolgens beetgaar en breng ze op smaak met peper en zout.
 2. Kook de rigatoni volgens de aanwijzing op de verpakking, gedurende 11 min. zodat deze lekker 'al dente' blijft. Bestrooi ondertussen de stukken kipfilet met een beetje peper en zout en bak ze aan alle kanten goudbruin en gaar.
 3. Voeg de Piccante saus en de sperziebonen bij de kip. Verwarm de saus op laag vuur. Giet de pasta af en meng de saus erdoor.
- > 400g Grand'Italia Rigatoni Tradizionali
 - > 1 pot Grand'Italia Piccante 400g
 - > 300g sperziebonen
 - > 2 stuks kipfilets (gesneden)
 - > snufje peper en zout (naar smaak)



PER PERSOON ± 602 KCAL • 79,5G KOOLHYDRATEN • 46,9G EIWIJ • 9,4G VET • 7,1G VEZELS



PRE-RACE

fusilli

CON SUGOCASA, BROCCOLI E PEPERONE

🕒 < 40min 🍴 4 personen 🌿 vega

- > 400g Grand'Italia Fusilli Tradizionali
- > 1 fles Grand'Italia Sugocasa Tradizionale
- > 1 gele paprika (in reepjes)
- > 400g broccoli (in roosjes)
- > Handvol verse oregano, (in reepjes)
- > 3 el olijfolie
- > 2 tenen knoflook (gesnipperd)
- > 1 ui (gesnipperd)
- > Parmezaanse kaas (geraspt)
- > 1 snufje zwarte peper (naar smaak)



FUSILLI MET SUGOCASA, BROCCOLI EN PAPRIKA

1. Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking, gedurende 9 min. zodat deze lekker 'al dente' blijft.
2. Fruit de knoflook en ui in 3 el olijfolie tot deze mooi glazig zijn.
3. Voeg de broccoli toe in de olijfolie en bak deze vervolgens 2 min. mee.
4. Voeg de gele paprika toe en bak deze nogmaals 2 min. mee.
5. Voeg de Sugocasa Tradizionale en de verse oregano toe (en eventueel zwarte peper naar smaak). Laat de saus vervolgens voor 10 min. sudderen op laag vuur.
6. Schep de saus door de pasta, garneer met Parmezaanse kaas en serveer direct!

Tip: Voeg gebakken (vegetarische) kipreepjes toe of garnalen.

PER PERSOON ± 549 KCAL • 87,1G KOOLHYDRATEN • 9,3G EIWIT • 10,7G VET • 10G VEZELS



PRE-RACE



mini conchiglie

AL FORNO CON FUNGHI

🕒 < 40min ④ personen 🌿 vega

MINI CONCHIGLIE OVENSCHOTEL MET PADDENSTOELEN

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Pel en snipper de rode ui. Pel en pers de knoflook. Snijd de champignons in partjes en scheur de oesterzwammen in reepjes.
3. Breng ondertussen een pan water aan de kook, kook de Grand'Italia Mini Conchiglie gedurende 8 min.
4. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en fruit de rode ui samen met de knoflook, de champignons en de oesterzwammen. Roerbak 8 min. op middelhoog vuur. Voeg dan de pastasaus toe en haal de pan van het vuur.
5. Meng de Mini Conchiglie met de saus, doe alles in een ingevette ovenschaal. Scheur de mozzarella en verdeel over de ovenschaal. Bak 15 min. in de oven. Serveer direct.

- > 1 zak Grand'Italia Mini Conchiglie
- > 1 pot Grand'Italia Basilico 400g
- > 1 rode ui (gesnipperd)
- > 2 tenen knoflook
- > 400g champignons
- > 150g oesterzwammen
- > 1 bol mozzarella



PER PERSOON ± 476 KCAL • 70G KOOLHYDRATEN • 21,4G EIWIT • 10,7G VET • 8,2G VEZELS



PRE-RACE

lasagne

VERDURE GRIGLIATE

🕒 < 60min 🍽️ 4 personen 🌱 vega

- > 1 pak Grand'Italia Lasagne Tradizionali
- > 1 pot Grand'Italia Ovensaus Lasagne
- > 1 pot Grand'Italia Besciamella (saus)
- > 1 aubergine
- > 1 courgette
- > 1 gele paprika
- > 4 el olijfolie
- > 15g verse basilicum (fijngesneden)
- > 1 bol mozzarella (in dunne plakken)
- > 75 gram Parmezaanse kaas (geraspt)

LASAGNE MET GROENTEN EN OVENS AUS

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de aubergine en de courgette over de lengte in plakken van ca. 0,5 cm dik. Snijd de paprika in repen. Bestrijk de groenten met 3 eetlepels olijfolie en grill ze voor ca. 4 min. Keer ze halverwege een keer om. Leg de aubergine op een bakplaat en gaar ze nog voor 10 min. na in de oven.
3. Vet een ovenschaal van 20x30 cm in met de rest van de olijfolie. Bedek de bodem van de ovenschaal met lasagnebladen. Verdeel de helft van de Ovensaus Lasagne over de lasagnebladen. Houd 3 plakken aubergine apart en verdeel de rest over de ovensaus.
4. Dek af met lasagnebladen en bedek deze vervolgens met de helft van de bechamelsaus. Houd ook 3 plakken courgette apart en verdeel de rest over de bechamelsaus.
5. Verdeel hierover de gegrilde repen paprika en de rest van de courgette en aubergine. Bedek deze met de rest van de bechamelsaus, leg de plakken mozzarella erop en bestrooi met Parmezaanse kaas.
6. Bak de lasagne ca. 40 min. in de voorverwarmde oven.

PER PERSOON ± 699 KCAL • 67,1G KOOLHYDRATEN • 25,5G EIWIT • 35,2G VET • 7,8G VEZELS



Post-race

Na een fysieke inspanning is herstel enorm belangrijk, of je nou topsporter bent of niet. Vóór het sporten geeft voeding energie en na het sporten is eten belangrijk voor spierherstel.

Het is als 'gewone' sporter ook verstandig om het eerste uur na een inspanning herstel voorop te stellen. **Vul eiwitten, koolhydraten en vezels aan.** Neem bijvoorbeeld een eiwitreep en wat frisdrank (koolhydraten) als je een lange rit op de racefiets hebt gemaakt en **vermijd alcohol** kort na de rit.

Pre-sleep snack

Na een avondmaaltijd is het dagmenu nog niet klaar. Renners hebben namelijk baat bij een snack kort voor het slapen die eiwitrijk is en iets van koolhydraten bevat. Zo kan het lichaam optimaal herstellen gedurende de nacht.

De bus in terug naar het hotel

Avondmaaltijd

SLAPEN

FINISH

HOTEL

Binnen 30 min na de race: Kersensap en herstelshake voor het aanvullen van koolhydraten, eiwitten en vocht

Je kunt niet snel genoeg beginnen met het aanvullen en je lichaam te geven wat het nodig heeft: met name eiwitten én een flinke dosis koolhydraten in het geval van duursport.

In de bus: Twee herstelmaaltijden
Bij een grote koers zoals de Giro d'Italia stappen renners na de koers de bus in, op weg naar het hotel. In de bus krijgen ze twee herstelmaaltijden: een **hartige maaltijd** (met bijvoorbeeld pasta, kipfilet en wat groente) en later een tweede **zoete recovery** zoals een sport-cheesecake of sport-brownie.

In het hotel
Eenmaal terug in het hotel gaan de renners zich eerst **opfrissen** en worden ze **gemasseerd** om vervolgens aan tafel te schuiven voor het avondeten.

Na een goede avondmaaltijd is het tijd voor een toetje.

WIST JE DAT?

Koolhydraat- en eiwitrijke maaltijd
Tijdens bergetappes eten renners zo min mogelijk groente vanwege de aanwezige vezels. Vezels zorgen voor bulkvorming in het maag-darm kanaal met extra gewicht de dag erna tot gevolg en een verhoogd risico tot maag-darm klachten. Door minder vezels te eten kunnen renners wat gewicht verliezen, zonder spierkracht te verliezen. Zo rijden ze met enkele grammen minder aan gewicht de berg op. Ook worden er geen sterke of scherpe geuren en smaken gebruikt. Wederom om een reactie van het maag-darmstelsel te voorkomen.

FACT

Een renner verbrandt tijdens een koersdag al snel tussen de 6.000 tot 8.000 calorieën. Dat kan je alleen aanvullen met een goede basisvoeding en juiste spreiding van de kcal over meerdere maaltijden.

Kersensap bevat naast koolhydraten ook een klein beetje antioxidanten die helpen bij het wegnemen van schadelijke stoffen in het lichaam die geproduceerd zijn door de zware inspanning. Er wordt bewust gekozen voor een **vloeibare herstelshake**, omdat het zo vlak na inspanning prettiger en makkelijker is om iets te drinken. Ook hydrateer je meteen je lichaam.

penne

CON FUNGHI E PROSCIUTTO DI PARMA

🕒 < 40min 🍴 4 personen 🍖 vlees

- > 400g Grand'Italia Penne all'Uovo
- > 1 fles Grand'Italia Sugocasa Erbe
- > 400g paddenstoelen
- > 250g sugar snaps
- > 100g rauwe ham
- > 10g basilicumblaadjes
- > 20g Parmezaanse kaas (geraspt)
- > snufje peper en zout (naar smaak)
- > 2 el olijfolie

PENNE ALL'UOVO MET PADDENSTOELEN EN RAUWE HAM

1. Snijd de sugar snaps over de lengte doormidden, halveer de paddenstoelen en snijd de rauwe ham in reepjes.
2. Kook de penne volgens de aanwijzing op de verpakking, gedurende 7 min. zodat deze lekker 'al dente' blijft.
3. Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan en roerbak de paddenstoelen 5 min. Voeg de sugar snaps toe en roerbak nog 3 min. mee. Schenk de Sugocasa Erbe erbij en verwarm het geheel nog 5 min.
4. Meng de Penne all'Uovo erdoor en breng op smaak met peper en zout.
5. Verdeel de pasta over de borden en garneer met de reepjes ham, wat blaadjes basilicum en de Parmezaanse kaas.

Tip: Voor een lekker krokante bite kun je de ham kort bakken voor je deze toevoegt aan de maaltijd.

PER PERSOON ± 564 KCAL • 90,8G KOOLHYDRATEN • 28,3G EIWIJ • 6,6G VET • 8,7G VEZELS





insalata

DI PASTA CON VERDURE GRIGLIATE

< 40min 4 personen vega

PASTASALADE MET GEGRILDE GROENTE

1. Kook de Casarecce in 12 min. 'al dente'. Giet af en spoel koud onder de kraan. Laat goed uitlekken.
2. Verwarm de oven voor op grillstand. Snijd de paprika's in reepjes. Doe de paprikareepjes en de cherrytomaten in een ovenschaal en grill 15 min. Rooster ondertussen de walnoten in een koekenpan tot ze goudbruin zijn.
3. Meng de Salade Pasta Casarecce met de Pesto Rosso. Voeg vervolgens de spinazie en de gegrilde groenten toe en meng nogmaals.
4. Verdeel de pasta over de borden en garneer met de knapperige (stukjes) walnoten.

- > 300g Grand'Italia Salade Pasta Casarecce
- > 500g cherrytomaten
- > 2 gele paprika's
- > 200g gewassen spinazie
- > 1 pot Grand'Italia Pesto Rosso 185g
- > 75g walnoten



PER PERSOON ± 637 KCAL • 66,1G KOOLHYDRATEN • 17,2G EIWIT • 31,9G VET • 9G VEZELS

farfalle

AI FUNGHI PORCINI E FAGIOLINI

🕒 < 40min 🍴 4 personen 🍖 vlees

FARFALLE MET EEKHOORNTJESBROOD

- > 400g Grand'Italia Farfalle Tradizionali
- > 1 pot Grand'Italia Funghi Porcini 260g
- > 400g kippendijen
- > 3 takjes rozemarijn
- > 400g haricot verts
- > 75g rucola
- > 2 el olijfolie

1. Kook de farfalle volgens de aanwijzing op de verpakking, gedurende 12 min. zodat deze lekker 'al dente' blijft.
2. Snijd ondertussen de kippendijen in kleine blokjes. Snijd de naaldjes van de rozemarijn fijn. Kook de haricots verts in 3 min. beetgaar.
3. Verhit de olie in de koekenpan en bak de stukjes kippendij rondom goudbruin. Voeg de Funghi Porcini saus en de rozemarijn toe en verwarm. Schep de saus samen met de haricots verts door de pasta.
4. Verdeel het gerecht over de borden en garneer met rucola.



PER PERSOON ± 714 KCAL • 76,6G KOOLHYDRATEN • 33,8G EIWIT • 28,9G VET • 7,7G VEZELS



Celebrare!

Voeding is belangrijk voor je lichaam, maar het is ook een genietmoment. Italianen zijn echte levensgenieters en kunnen in iets kleins al geluk vinden. Wist je bijvoorbeeld dat tiramisu, het bekende dessert, letterlijk 'til me op' betekent? Dat staat weer voor 'maak me blij'.

De Italiaanse keuken leent zich uitstekend om slechts met een paar mooie ingrediënten een simpel, maar overheerlijk gerecht op tafel te zetten en mooie momenten met elkaar te vieren. Ook Team Jumbo-Visma heeft momenten waarop er speciale maaltijden op tafel worden getoverd.

Sinds de afgelopen Tour de France is het bijvoorbeeld traditie geworden (of ze nou winnen of verliezen) om een feestmenu te serveren als avondeten voor de laatste koersdag. Denk aan goedgevulde lasagne met kaas, spareribs of een hamburger. Even niks afwegen, maar lekker genieten na dagen achtereenvolgend van redelijk basic eten.

Verwenrecepten

Heb je iets te vieren, maak er dan een feest van op je bord! Ga voor die extra topping of lekker veel kaas. Grand'Italia geeft je recepten voor La Bella Vita! Laat je inspireren met ware verwenrecepten op de volgende pagina's.

Heb je iets te vieren,
MAAK ER DAN EEN FEEST VAN OP JE BORD!

penne

CON PESTO TARTUFO E FUNGHI

🕒 < 20min 🍴 4 personen 🌱 vega

PENNE MET TRUFFELPESTO EN KASTANJECHAMPIGNONS

- > 400g Grand'Italia Penne Tradizionale
- > 1 pot Grand'Italia Pesto Tartufo 185g
- > 250g kastanje-champignons
- > 400g verse spinazie
- > 50g Parmezaanse kaas (geraspt)
- > 1 el olijfolie

1. Breng een pan water aan de kook en bereid de penne volgens de aanwijzing op de verpakking, gedurende 11 min. zodat deze lekker 'al dente' blijft.
2. Snijd ondertussen de kastanjechampignons in vieren. Verhit de grillpan en grill de champignons tot er mooie strepen ontstaan.
3. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en voeg telkens een hand spinazie toe tot deze geslonken is.
4. Roer de Pesto Tartufo, champignons en spinazie door de penne.
5. Garneer met Parmezaanse kaas.

Tip: Ook lekker met krokant gebakken pancetta!



PER PERSOON ± 592 KCAL • 78,1G KOOLHYDRATEN • 24,4G EIWIT • 18,8G VET • 7G VEZELS





gnocchi

CON SALSA ROMANA, ZUCCHINE E POMODORI SECCHI

 < 20min  4 personen  vega

GNOCCHI MET ROMANA SAUS, COURGETTE EN ZONGEDROOGDE TOMAATJES

1. Verhit 3 el olijfolie in een koekenpan en bak hierin de gnocchi in 15. min goudbruin en krokant.
 2. Snijd de courgette in plakken. Verhit 1 el olijfolie in een pan en bak hierin de courgetteplakken 2-3 min. per kant.
 3. Snijd ondertussen de zongedroogde tomaten in kleine repen en snijd de basilicum fijn.
 4. Schep dan Romanasaus, zongedroogde tomaten, basilicum, gegrilde courgette en wat geraspte Parmezaanse kaas door de gnocchi en bak nog 3 min. mee.
 5. Verdeel de gnocchi over 4 borden en top het gerecht af met Parmezaanse kaas.
- > 2 pakken Grand'Italia Gnocchi di Patate
 - > 2 potten Grand'Italia Romana 260g
 - > 1 pot Grand'Italia Pomodori Secchi
 - > 1 courgette
 - > 4 el olijfolie
 - > 30g basilicumblaadjes
 - > Parmezaanse kaas (geraspt)



PER PERSOON ± 973 KCAL • 102,9G KOOLHYDRATEN • 20,5G EIWIT • 52G VET • 5,8G VEZELS

penne

CON PESTO ALLA GENOVESE

🕒 < 40min 🍴 4 personen 🍖 vlees

PENNE MET PESTO ALLA GENOVESE

- > 400g Grand'Italia Penne Tradizionali
- > 1 pot Grand'Italia Pesto alla Genovese 185g
- > 400g cherrytomaten (tros)
- > 300g kipfilet
- > 1 grote courgette
- > 1 gele paprika
- > 15g basilicum blaadjes
- > Parmezaanse kaas (geraspt)



1. Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking, gedurende 11 min. zodat deze lekker 'al dente' blijft.
2. Snijd de kipfilet en de gele paprika in blokjes. Snijd de courgette in plakjes. Bak deze vervolgens in een hapjespan totdat ze goudbruin zijn.
3. Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de tros cherrytomaten in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie. Gril de tros cherrytomaten voor ongeveer 10 min.
4. Meng de Penne met de Pesto alla Genovese. Voeg vervolgens de kip, paprika, courgette en de helft van de cherrytomaten (zonder takjes) toe. Bewaar de andere helft van de cherrytomaten voor de garnering.
5. Verdeel de pasta over de borden en garneer met een trosje cherrytomaten, vers geraspte Parmezaanse kaas en blaadjes gescheurde basilicum.

PER PERSOON ± 771 KCAL • 84,1G KOOLHYDRATEN • 45,3G EIWIJ • 26,6G VET • 8G VEZELS





/WILCO

/LARS

/OLAV

/RIEJANNE

Buon appetito!

We vroegen 4 renners van Team Jumbo-Visma naar hun relatie met voeding. Hoe belangrijk is het voor hen? Hoe strikt gaan ze hiermee om? Wat is hun absolute craving, favoriete pastagerecht en wat vinden ze écht niet lekker?

Door: Annemiek Keijser

© Mark Koolen



CELEBRARRE!

De bewuste eter

/ RIEJANNE MARKUS

- GEBORTE DATUM **1 SEPTEMBER 1994**
- LENGTE **181 CM**
- TEAMLID SINDS **2021**
- PRIJZEN **2019 EUROPEES- EN WERELDKAMPIOEN IN DE GEMENGDE PLOEGENESTAFETTE. 2021 2E ETAPPE RONDE VAN NOORWEGEN 2022 NEDERLANDS KAMPIOENE OP DE WEG**

Riejanne rijdt voor Team Jumbo-Visma Women en heeft als ambitie zich te kwalificeren voor het onderdeel tijdrijden op de Olympische Spelen in Parijs (2024).

Wat is als topsporter jouw relatie met voeding? Riejanne: "Op 2 weken vakantie per jaar na ben ik altijd bewust bezig met voeding. Al zijn er altijd periodes met meer en minder focus. Toch blijf ik wel bewust bezig met de voedingsstoffen die ik binnen

dagen kan dat wel boven de 5.000 calorieën uitkomen." Ter vergelijking: een volwassen vrouw heeft gemiddeld 2.000 calorieën per dag nodig en een volwassen man 2.500. Tijdens deze zware training- en wedstrijddagen heeft een lichaam veel behoefte aan energie, dus dan eten Riejanne en haar ploegmaten vooral koolhydraten en naar verhouding minder eiwitten, groente en vezels.

'IN EEN ITALIAANS RECEPT MAG PARMEZAANSE KAAS ALS TOPPING VOOR MIJ ÉCHT NIET ONTBREKEN!'

krijg. Ik sta dan ook veel in contact met de voedingscoaches van het team en gebruik onze Athletes Food Coach-app vrij veel. In deze app staat er een dagmenu klaar met 5 maaltijden die ik zelf thuis kan maken."

"Er zit veel verschil in hoeveel en wat ik eet. Op een rustige dag eet ik gemiddeld 2.000 calorieën, maar op extreem zware

Bij thuiskomst tovert ze wel iets lekkers op tafel om echt van te genieten. "Doordat we zo veel verbranden, maakt het echt niet uit als je een keer los gaat. Grote kans dat je die avond pizza en in ieder geval tiramisu op mijn tafel ziet staan! De Italiaanse keuken is sowieso mijn favoriete keuken, waarin Parmezaanse kaas als topping voor mij echt niet mag ontbreken!" /

RECEPT VAN RIEJANNE

tortellini

MET PESTO, COURGETTE EN CHERRYTOMATEN

Ingrediënten voor 4 personen

- > 1 zak Grand'Italia Tortellini ai Formaggi 440g
- > 1 pot Grand'Italia Pesto alla Genovese 185g
- > 1 grote courgette (in blokjes)
- > 400g cherrytomaten (gehalveerd)
- > 2 el olijfolie
- > Handvol verse basilicumblaadjes
- > Parmezaanse kaas (geraspt)



Scan de code voor de bereidingswijze



/ LARS BOVEN

- GEBOORTEDATUM **13 AUGUSTUS 2001**
- GEBOORTEPLAATS **REUTUM**
- LENGTE **172 CM**
- TEAMLID SINDS **2020**
- PRIJZEN **2019 NEDERLANDS KAMPIOEN TIJDRIJDEN, JUNIOREN 2020 3E ETAPPE BAŁTYK-KARKONOSZE TOUR 2021 PROLOOG ISTRIAN SPRING TROPHY + PROLOOG RONDE VAN DE ELZAS (PLOEGENDTIJDRIJT) 2022 2E ETAPPE FLANDERS TOMORROW TOUR + EIND- EN PUNTENKLASSEMENT**

De praktische eter

Lars is sinds 2020 onderdeel van het Jumbo-Visma Development Team, de opleidingsploeg onder de vlag van Jumbo-Visma die als doel heeft om wielertalenten op te leiden tot professionele wielrenner. Voeding is een belangrijk onderdeel van deze opleiding.

Draait het dan echt 365 dagen om voeding? "Nee," zegt Lars met een kleine glimlach. "Tijdens het seizoen natuurlijk wel, maar tijdens off season (de ca. anderhalve

Dat staat té veel op het hotelmenu en daar ben ik aan het einde van het seizoen toch echt wel klaar mee."

Thuis kookt Lars gewoon zelf, omdat hij nu op zichzelf woont en dus wel moet. Gewoon de borden op tafel en een simpel gerecht. Hij eet dan ook gemiddeld wel vier keer per week pasta, omdat het simpel en toch heerlijk eten is. Pasta pesto met tomaten is doorgaans favoriet. "Wie er in ons team het beste kan koken? Ik in ieder geval niet!", antwoord hij lachend. /

maand zonder wedstrijden), ligt er echt wat minder focus op. Ik heb dan niet een specifiek gerecht waar ik heel erg naar uit kijkt, maar droge rijst met kip in ieder geval niet.

'WIE ER IN ONS TEAM HET BESTE KAN KOKEN? IK IN IEDER GEVAL NIET!'

RECEPT VAN LARS

tagliatelle

MET PESTO, BURRATA, PARMHAM EN GEGRILDE GROENE ASPERGES

Ingrediënten voor 4 personen

- > 400g Grand'Italia Tagliatelle all'Uovo
- > 1 pot Grand'Italia Romige Pesto alla Genovese 185g
- > 250g cherrytomaten (gehalveerd)
- > 200g Parmaham
- > 350g groene asperges
- > 4 kleine bollen burrata
- > 3 el olijfolie
- > Snufje peper en zout



Scan de code voor de bereidingswijze

© Mark Koolen



CELEBRARE!



RECEPT VAN OLAV

spaghetti

**MET MAGERE GEHAKT-
BALLETTJES EN COURGETTE**

Ingrediënten voor 4 personen

- > 400g Grand'Italia Spaghetti all' Uovo
- > 1 fles Grand'Italia Sugocasa Erbe
- > 1 grote courgette (in blokjes)
- > 300g mager rundergehakt
- > Scheut olijfolie
- > Parmezaanse kaas, naar smaak



Scan de code voor
de bereidingswijze

De ervaren eter

Olav, 21 jaar oud, is vanuit het Development Team doorgroeid naar het World Tour Team van Jumbo-Visma. Hij is een echt sprintkanon en wist al meerdere overwinningen te behalen. Om deze topprestaties te blijven leveren is hij dan ook heel bewust bezig met voeding.

“Gezond eten is voor mij eigenlijk een soort routine geworden en ik weet uit ervaring in grote lijnen inmiddels goed wat ik nodig heb aan voedingsstoffen. Al blijf ik nog altijd leren van de voedingsdeskundigen binnen het team.”

**‘BUITEN HET SEIZOEN IS HET
WEL HEEL ERG LASTIG OM VAN AL
DIE KRUIDNOTEN EN CHOCOLADE-
LETTERS AF TE BLIJVEN’**

Vanuit die kennis weet Olav dat het prima is om zo af en toe voeding wat meer los te laten. Soms heeft hij na een wedstrijd behoefte aan wat ‘ongezonds’, de riem letterlijk én figuurlijk wat losser. “Dat kan dan echt van alles zijn, van een pizza tot een burger. En buiten het seizoen is het ook

wel heel erg lastig om van al die kruidnoten en chocoladeletters af te blijven”, voegt hij lachend toe.

De meeste dagen van het jaar zit Olav wel echt strak op zijn voeding en eet hij alles van het voorgeschreven menu. Dat is overigens best vaak havermost als ontbijt, wat hij in het begin moest leren eten. Verder kookt hij niet vaak zelf, alleen als het moet (lees: als hij niet bij de ploeg of zijn ouders is, maar op zichzelf in België).

“Wie de beste chef van het team is? Ik ben zeker gegroeid, maar de beste chef van het team ben ik zeer niet. Al koken we niet vaak als team, de creaties van Sam Oomen zijn mij het meeste bijgebleven, dus wijs ik toch Sam aan als beste chef van het team.” /

**/ OLAV
KOOIJ**

- GEBOORTEDATUM **17 OKTOBER 2001**
- GEBOORTEPLAATS **NUMANSDORP**
- LENGTE **184 CM**
- TEAMLID SINDS **2020**
- PRIJZEN **2021 3E OP HET WK U23 2022 1E ETAPPE RONDE VAN POLEN 2023 3E ETAPPE PARIJS-NICE (PLOEGEN-TIJDRIT)**



CELEBRARE!

RECEPT VAN WILCO

lasagne

MET POMPOEN, TOMAAT EN GEITENKAAS

Ingrediënten voor 4 personen

- > 1 pak Grand'Italia Lasagne all'Uovo 250g
- > 1 fles Grand'Italia Sugocasa Tradizionale
- > 800g (fles)pompoen (in blokjes)
- > 1 grote rode ui (in halve ringen)
- > 2 tenen knoflook (gesnipperd)
- > 3 el olijfolie
- > 200g zachte geitenkaas (verkruid)
- > 250 gram ricotta
- > Handvol verse peterselie
- > Snufje peper en zout (naar smaak)
- > Parmezaanse kaas (geraspt)



Scan de code voor de bereidingswijze



/ WILCO KELDERMAN

- GEBOORTEDATUM **25 MAART 1991**
- GEBOORTEPLAATS **AMERSFOORT**
- LENGTE **185 CM**
- TEAMLID SINDS **2023**
- PRIJZEN
2017 4E IN HET ALGEMEEN KLASSEMENT VAN DE VUELTA
2020 3E IN HET ALGEMEEN KLASSEMENT VAN DE GIRO D'ITALIA
2021 5E IN HET ALGEMEEN KLASSEMENT VAN DE TOUR DE FRANCE DE FRANCE

De.. variërende eter

Wilco is na zes jaar weer terug bij de ploeg waar het allemaal begon.

Normaal trainen hij en zijn ploegmaten wel 20-30 uur per week en is het voor hem niet lastig om gezond eten vol te houden, maar tijdens off-season (oktober tot en met half november) laat hij zich wel wat meer gaan. "M&M's zijn echt mijn craving. Ik probeer

wat hij moet eten om bepaalde voedingsstoffen binnen te krijgen en maakt hij hierin zijn eigen keuzes. "Er zijn zo veel gerechten waar je je macronutriënten uit kunt halen", zegt Wilco. "Gezond eten kan daarom wat mij betreft dan echt wel afwisselend én lekker zijn."

'M&M'S ZIJN ECHT MIJN CRAVING. IK PROBEER ZE ZO MIN MOGELIJK IN HUIS TE HALEN, ANDERS IS DE KANS GROOT DAT DE ZAK ZO LEEG IS'

het zo min mogelijk in huis te halen, want als het er eenmaal is dan is de kans groot dat de zak zo leeg is."

Doordat hij een aantal jaar ervaring heeft met gezonde voeding, weet hij al meer over

"Ik heb niet echt één favoriete keuken. De ene keer is het zoete aardappel, dan weer pasta en soms gnocchi. Doordat je binnen een ploeg al veel pasta op het menu hebt staan, probeer ik thuis juist afwisselend te koken. Mijn vrouw en dochter van 3,5 eten gewoon met de pot mee." Als Wilco dan toch iets moet noemen als favoriet binnen de Italiaanse keuken is het iets met truffel of in de winter is hij ook altijd wel goed te porren voor een recept met pompoen. /



CELEBRARE!

Eet je fit *en...* La *geniet van* Bella Vita

Dit was de eerste uitgave van Eet je fit, een gezamenlijk project van Team Jumbo-Visma en Grand'Italia.

We hopen je met dit boek te hebben geïnspireerd om zelf thuis ook heerlijk van te genieten van lekkere en gezonde recepten. Tegelijkertijd wilden we ook een klein inkijkje geven in het leven en vooral de voeding van professionele wielrenners. En of je nu van Italiaans eten houdt, fanatiek sport of gewoon wat extra lekkere recepten zoekt...reden genoeg om dit boek er regelmatig bij te pakken.

Heel veel succes met je eigen Mangia in Forma!



COLOFON / Team Grand Italia Tessy Bredewold, Laura van Kessel, Kyra Zonderop, Jeroen Stirnberg, Claudia Mulder, Wesley Smit, Marit Dohmen-Goedhart **Team Jumbo-Visma** Karin Lambrechtse, Arlette Jochems, Femke Meurs, Wilco Kelderman, Olav Kooij, Lars Boven, Riejanne Markus, Koen Bouwman
Fotografie Mark Koolen, Cor Vos Fotopersburo **Concept en realisatie** Pim Smit **Projectleider** Paula van Velden
Copywriting Annemiek Keijser **Met medewerking van** Regina Soepboer (Vacansoleil)
Druk Drukkerij Altorffer Roosendaal

Grand'Italia is een merk van **GranFood**

GA VOOR NOG MEER INSPIRATIE NAAR GRANDITALIA.NL

