De lekkerste water recepten

#IKDRINKWATER





Mensen zijn tegenwoordig steeds bewuster bezig met een gezonde levensstijl. Dit betekent voldoende bewegen en gezonde & gevarieerde voeding. Naast gevarieerd eten is voldoende drinken hierbij essentieel. Water (met een smaakje) is daarbij een goed alternatief voor de vele gezoete drankjes.

Een persoon die vaak frisdrank, gezoete yoghurtdrank, (dik)sap, aanmaaklimonade of chocolademelk drinkt heeft meer kans op overgewicht. Ook zijn die drankjes niet goed voor de tanden.
Kijk op www.voedingscentrum.nl/drinkenkind en kijk hoeveel suiker er in pakjes drinken zit.

Water,
de beste dorstlesser!

Water drinken kan op elk moment van de dag. Of je nu aan het werk bent, in de sportschool staat of onderweg bent, water is altijd lekker en verantwoord.

Tijdens bepaalde omstandigheden zoals een hittegolf dien je extra goed in de gaten te houden of je voldoende drinkt!

Drinken tijdens het sporten

Bij veel lichamelijke activiteit, bijvoorbeeld sporten, vraagt het lichaam om meer vocht. Verschillende onderzoeken laten zien dat wanneer je te weinig drinkt tijdens een training, dit kan leiden tot een verstoorde regulering van de lichaamstemperatuur. Ook verminderde motivatie, toenemende vermoeidheid en het gevoel dat de training veel zwaarder is (zowel fysiek als mentaal) horen hierbij.

Voldoende drinken is de eerste voorwaarde voor goede prestaties, zeker als je intensief sport. Om al het verloren vocht aan te vullen, heb je anderhalf keer zo veel vocht nodig als dat je bent verloren door te zweten. Zorg dus dat je voor de training of wedstrijd voldoende hebt gedronken.



Hoeveel vocht heb je nodig?

Leeftijd (jaar)	1 tot 4	4 tot 12	12 tot 20	20 tot 50	50 tot 70	70+-ers
Vocht (liter)	0,8	1 - 1,5	1,5	1,5	1,5	1,7

Hoe maak je water drinken extra leuk?

Voeg een schijfje vers fruit en/of kruiden toe aan het water. Citroen, sinaasappel, gember, aardbei, maar ook komkommer en munt zijn erg lekker. Probeer verschillende smaken. Vries ijsblokjes met een stukje fruit erin in en bekijk dan hoe het langzaam ontdooit: dat ziet er leuk uit! Zet een kop thee met een smaakje en laat deze afkoelen tot ijsthee. Dat is heerlijk met een schijfje sinaasappel of citroen wanneer het warm is.

Wat ook leuk is: versier samen een waterflesje met plakplastic door figuurtjes uit te knippen en op het flesje te plakken. Dit is duurzaam en gezellig!

LEUK VOOR EEN WARME ZOMERDAG OF EEN FEESTJE:

Vul een glazen watertap met koud water en munt en citroen of ander fruit. Geniet van het water met een smaakje en de vrolijke kleuren.

Tappen maar!

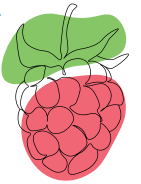


Hier komen de recepten

Voor alle recepten geldt; Laat de smaken minimaal een half uur intrekken.
Je zou eventueel ook ijsklontjes kunnen toevoegen.

FRUITWATER MET MUNT EN FRAMBOOS

- 10-12 stuks frambozen
- 6-8 blaadjes munt
- 1 liter koud water



Bereidingswijze;
Doe de frambozen in een waterkan van ongeveer 1 liter. Doe daarna de munt erbij en dan het water. Vul de waterkan tot aan de rand.

FRUITWATER VAN AARDBEI, CITROEN EN BASILICUM

- 5 aardbeien
- ½ citroen
- 2 takjes basilicum
- 1 liter koud water



Bereidingswijze;
Snij de aardbeien in plakjes en de citroen in schijven. Doe ze samen met de basilicumblaadjes in een karaf. Voeg 1 liter water toe.

FRUITWATER VAN PEER, KOMKOMMER EN ROZEMARIJN

- 1 peer
- ½ gewassen komkommer
- 2 takjes rozemarijn
- 1 liter koud water



Bereidingswijze;
Was de peer en snij deze om het klokhuis heen in plakken. Maak met een kaasschaaf lange linten van de komkommer. Doe de plakken peer, komkommer en de takjes rozemarijn in een kan. Voeg 1 liter water toe.

FRUITWATER VAN MELOEN, APPEL, BASILICUM EN LIMOEN

- Een kwart Galiameloen
- 1 Granny Smith appel
- 1 limoen
- 2 takjes basilicum
- 1 liter water



Bereidingswijze;
Verwijder de schil en de pitjes van de meloen. Snij de vrucht in plakken. Was de appel en snij om het klokhuis heen in schijfjes. Snij de limoen in plakken. Doe de meloen, appel, limoen en basilicum in een kan en voeg 1 liter water toe.

FRUITWATER VAN AARDBEIEN, WATERMELOEN EN MUNT

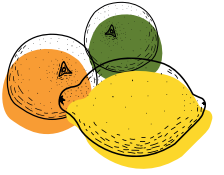
- 5 middelgrote aardbeien
- 80gr watermeloen
- 3-4 takjes munt
- 1 liter water



Bereidingswijze;
Snijd de aardbeien in plakjes en de watermeloen in stukjes. Doe vervolgens de munt, aardbeien en watermeloen samen in een kan en voeg 1 liter water toe

REGENBOOG FRUITWATER

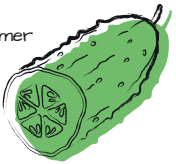
- 1 limoen
- 1 mandarijn
- 1 citroen
- 1 grapefruit
- 1 liter water



Bereidingswijze;
Snij de limoen, citroen, mandarijn en grapefruit in plakjes.
Doe vervolgens alle plakjes in een kan en voeg 1 liter water toe.

FRUITWATER VAN LIMOEN, KOMKOMMER EN MUNT

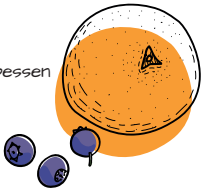
- 3 linten komkommer
- ½ gewassen komkommer
- 1 takje munt
- 1 liter water



Bereidingswijze;
Maak met een kaasschaaf linten van de komkommer en snij de limoen in plakjes. Vul een kan met water en voeg de komkommer en het takje munt toe.

FRUITWATER VAN SINAASAPPEL, BLAUWE BESSEN EN MUNT

- 1 sinaasappel
- Een handje blauwe bessen
- 1 takje munt
- 1 liter water



Bereidingswijze;
Snij de sinaasappel in plakjes. Voeg de sinaasappel, blauwe bessen en het takje munt samen in een kan en giet er 1 liter water bij.

Tips om voldoende te drinken

Enkele tips om te zorgen dat je voldoende vocht binnen krijgt:

- Drink gelijkmatig over de dag. Niet alleen wanneer je dorst hebt.
- Drink meer bij warm weer en bij grote(re) lichamelijke inspanning. Drink tijdens of na het sporten bijvoorbeeld extra water.
- Drink verschillende soorten water/ dranken. Variatie bevordert het plezier in drinken en daardoor wordt het gemakkelijker om de aanbevolen hoeveelheid vocht te halen.
- Maak het drinken van water gemakkelijker door ook eens te kiezen voor een water met een smaakje.
- Wees matig met alcohol, want alcohol werkt vocht afdrijvend.
- Drink bij iedere maaltijd en elke keer wanneer je iets tussendoor eet.
- In een gemiddeld glas gaat 0,2 tot 0,25 liter, in een theeglas vaak iets minder. Dat betekent dat je per dag tien tot vijftien glazen (!) moet drinken.

Wist je dat...

de hersenen voor 75% uit water bestaan?

je tanden en kiezen voor 10% uit water bestaan?

bruisend water de smaakpapillen reinigt?

het menselijk lichaam voor ongeveer 65% uit water bestaat?



een mens ongeveer 1 maand zonder voedsel kan leven, maar maximaal 1 week zonder water?

water 5 minuten na het drinken alweer uit de maag is, op weg naar je andere organen?

een mens minstens 1,5 liter vocht per dag moet drinken om gezond te leven en dat water daarbij een hele gezonde keuze is omdat het onder andere geen calorieën bevat?

spieren ongeveer 73% water bevatten?

lichaamsvet voor zo'n 25% water is en zelfs botten ongeveer 22% water bevatten?

#IKDRINKWATER


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl