



7dagenwaterchallenge

De allerlekkerste Drinkwater recepten



sportservicevallei.nl/7dagenwaterchallenge

Kies water

Fris, gezond en verrassend lekker!

Water is de beste dorstlesser die er is. Het is goed voor je lijf, je concentratie en je energie. En het mooie is: met een beetje fruit, groente of verse munt maak je er zó iets feestelijks van.

Kies vaker water. Voor jezelf, voor je kind, voor je leden en gasten, voor een gezonde gewoonte!



Recepten

Laat de smaken minimaal een half uur intrekken voordat je het serveert en/of drinkt. Je zou eventueel ook ijsklontjes kunnen toevoegen.

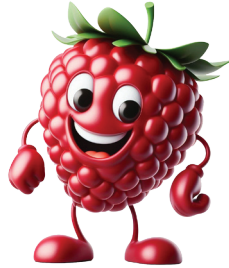
Fruitwater met munt en framboos

Ingrediënten

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

Maken

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 gember, bloedsinaasappel en munt

Ingrediënten

- 3 cm gember
- 2 takjes munt
- 1 bloedsinaasappel
- 1 liter koud water



Maken

Snij de gember in plakjes en de sinaasappel in schijven. Doe ze samen met de takjes munt in een kan. Voeg 1 liter water toe.



Fruitwater van peer, komkommer en rozemarijn

Ingrediënten

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



Maken

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

Ingrediënten

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



Maken

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 meloen, appel, limoen en basilicum in een kan. Voeg 1 liter water toe.

Fruitwater van aardbeien, watermeloen en munt

Ingrediënten

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



Maken

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

Regenboog fruitwater

Ingrediënten

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



Maken

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

Ingrediënten

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



Maken

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

Ingrediënten

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



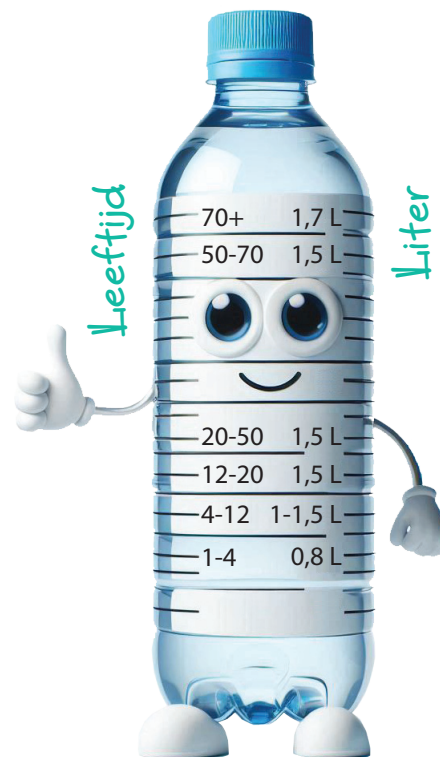
Maken

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

- 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.

Hoeveel vocht heb je nodig?



Wist je dat....

je tanden en kiezen voor
10% uit water bestaan?

het menselijk lichaam
voor ongeveer 65% uit
water bestaat?

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

spieren ongeveer 73%
water bevatten?

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

65% water

de hersenen voor 75%
uit water bestaan?

bruisend water de
smaakpapillen reinigt?

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

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?

**DRINK
WATER**

