

# Kooklessen voor sporters : 'lekker en snelklaar' recepten

## PRACTISCHE INFO

### Organisatie

In elke les wordt een stuk theorie gegeven over sportvoeding en het bereiden van sportmaaltijden gevolgd door een volledige dagvoeding die wordt uitgewerkt. Praktische tips en variatiemogelijkheden worden gegeven. Nadien wordt er van alles geproefd (vooraf eten is dus niet nodig) en in groep opgeruimd.

Men leert verpakkingen te beoordelen en eenvoudige snelklaar sportmaaltijden te bereiden. Variaties in te bouwen en er worden tal van tips gegeven inzake voeding en sport.

### Begeleiding

Alle lessen worden gegeven door een ervaren sportdiëtiste (Ria Vanderstraeten).

### Doelgroep

Sporters, met weinig of geen keukenervaring, die hun voeding willen afstemmen op hun sport zonder afhankelijk te zijn van de goodwill van anderen die iets voor hen klaarmaken. Enige voorkennis over sportvoeding is vereist.

### Plaats

Didactische keuken in het Centrum voor Voedings- en Dieetadvies - Bedrijfscomplex - UZ Gent (De Pintelaan 185 - 9000 Gent).

### Data

Reeks 7 : woensdag 13, 20 en 27 september 2006 en 4 en 11 oktober 2006.

Reeks 8 : donderdag 16, 23 en 30 november 2006 en 7 en 14 december 2006.

Telkens van 18u30 tot 22 u.

### Inschrijving

Schrijf vooraf in (ten laatste 2 dagen voor de begindatum). Gebruik hiervoor het inschrijfformulier en stort 99,- euro op rekening 435-4528301-33 van het Centrum voor Sportgeneeskunde met vermelding 'kas 822 - kooklessen voor sporters - reeks...'.  
U ontvangt een bewijs van inschrijving.

### Kostprijs

99,- euro voor 5 lessen van 3,5 uur (handboek, ingrediënten en materiaal inbegrepen).

### Informatie

Centrum voor Sportgeneeskunde - UZ Gent - De Pintelaan 185 - 9000 Gent

Tel. : 09/240.37.40 - Fax : 09/240.38.25 - E-mail : sportgeneeskunde@uzgent.be

---

### INSCHRIJVINGSSTROOK

opsturen/faxen/mailen naar het Centrum voor Sportgeneeskunde  
T.a.v. Ria Vanderstraeten - De Pintelaan 185 - 9000 Gent

Naam .....

Straat .....

Postnummer ..... Gemeente .....

Telefoon .....

E-mail .....

Mijn sport : .....

Schrijft in voor 'kooklessen voor sporters' reeks ... en stort de som van 99,- euro op rekening 435-4528301-33 met vermelding 'kas 822 - kooklessen voor sporters - reeks ...'.