

VOEDING VOOR JE TREKTOCHT

Inspiratie eetschema

	Dag 1 Overnachting op Camping	Dag 2 Overnachting nabij berghut	Dag 3 Overnachting nabij berghut	Dag 4 Wildkamperen	Dag 5 Wildkamperen	Dag 6 Wildkamperen	Dag 7 Overnachting op Camping	Dag 8 Terugreis
Ontbijt	Broodjes van thuis/ vliegveld	Ontbijt kopen bij de campingshop of in stadje	koffie / thee Havermoutpap of hartkeks/ crackers met - droge worst - kaas - paté <u>of</u> Ontbijt kopen bij de berghut	koffie / thee Havermoutpap of hartkeks/ crackers met - droge worst - kaas - paté <u>of</u> Ontbijt kopen bij de berghut	koffie / thee Havermoutpap of hartkeks/ crackers met - droge worst - kaas - paté	koffie / thee Havermoutpap of hartkeks/ crackers met - droge worst - kaas - paté	koffie / thee Havermoutpap of hartkeks/ crackers met - droge worst - kaas - paté	Ontbijt kopen bij de campingshop of in stadje
Snack	/	Energiebars Noten Dadels Gedroogd fruit Babybel kaas	Energiebars Noten Dadels Gedroogd fruit Babybel kaas	Energiebars Noten Dadels Gedroogd fruit Babybel kaas	Energiebars Noten Dadels Gedroogd fruit Babybel kaas	Energiebars Noten Dadels Gedroogd fruit Babybel kaas	Energiebars Noten Dadels Gedroogd fruit Babybel kaas	/
Lunch	Broodjes van thuis/ vliegveld	Hardkeks met beleg uit tube	Hardkeks met beleg uit tube <u>of</u> Lunchpakketje kopen bij berghut	Hardkeks met beleg uit tube	Noodles (met tonijn) of Hardkeks met beleg uit tube en cup-a-soup	Hardkeks met beleg uit tube	Noodles (met tonijn) of Hardkeks met beleg uit tube en cup-a-soup	Lunch op vliegveld
Avond	Avondeten kopen bij de campingshop of in stadje	Vriesdroogmaaltijd (adventure food) <u>of</u> Avondmaal in berghut	Vriesdroogmaaltijd (adventure food) <u>of</u> Kant-en-klaarmaaltijd berghut	Vriesdroogmaaltijd (adventure food)	Vriesdroogmaaltijd (adventure food)	Vriesdroogmaaltijd (adventure food)	Avondeten kopen bij de campingshop of in stadje	
Avond- snack	/	Chocolade		Chocomel		Toffee/ zuurtje/ dropje		

Mogelijkheid tot kopen op locatie

Tijdens je reis zijn er verschillende momenten dat je voedsel kan kopen op locatie. In het inspiratie schema op de eerste pagina zie je wanneer je de mogelijkheid hebt om **eten op locatie** te kopen, dit is **met rood aangegeven in het schema**.

Aan het begin en aan het eind van je reis overnacht je op een camping. Beide campings hebben een campingshop en liggen in een stadje met supermarkt en restaurants op loopafstand.

Tijdens de tocht zal je 3x wildkamperen en 2x overnacht je nabij een berghut. Bij de berghutten is de mogelijkheid om eten te kopen. Bij de berghut **op dag 2** wordt optioneel avondeten gekookt (kosten 210 NOK). Er is ook een ontbijtbuffet voor 130 NOK en voor 55 NOK kun je ook een lunchpakketje maken om mee te nemen. Bij de berghut **op dag 3** kun je ook eten kopen. Hier hebben ze een proviandkast met houdbare producten voor zowel ontbijt en avondeten, [klik hier](#) voor het aanbod.

Gewicht

Tijdens een trektocht is het belangrijk dat je lichtgewicht voeding meeneemt om je rugzak zo licht mogelijk te houden. De vuistregel is niet meer dan een vijfde van je lichaamsgewicht. Weegt je 70 kg, dan betekent dat dus maximaal 14 kg om je wandeltocht zo comfortabel mogelijk te houden. Eten koop je deels van te voren in en deels tijdens je tocht bij de berghutten en campings om je schouders niet overbodig te belasten.

Inspiratie boodschappenlijst

ONTBIJT/ LUNCH

- Pap
 - Havermout (tip: [Quaker](#))
 - Kaneel
 - Rozijnen
 - Suikerzakjes
 - (Melkpoeder)
- Hartkeks (tip: [Trek'n Eat](#))
- Crackers
- Droge worst
- Oude kaas
- Paté
- Beleg uit tube:
 - chocopasta (tip: [Fred & Ed](#))
 - jam (tip: [Fred & Ed](#))
 - pindakaas
 - smeerkaas (tip: [Danish Chef](#))
- Cup-a-soup
- Noodles
- Tonijn (tip: [tonijn in zakje](#) ipv blik)

SNACKS

- Energiebars (mueslirepen, snickers, [sportsbars](#),)
- Noten
- Gedroogd fruit - zoals perzik, mango, rozijnen, dadels (zonder pit)
- [Babybel](#)
- Chocolade
- Chocomelpoeder
- Snoepjes (toffee/ zuurtje/ dropje)

AVOND

- Vriesdroogmaaltijden (tip: [Adventure Food](#))

DRINKEN

- Oploskoffie
- Thee
- Aanmaaklimonade (tip: [miniverpakking](#))

Snacks

Je doet er slim aan je maaltijden gelijkmatig over de dag verdelen: ontbijt, snack, lunch, snack, avondeten, avondsnoek. Je kunt beter om de paar uur een snack nemen dan dat je de hele dag weinig eet en dan 's avonds alle calorieën voor de dag naar binnen werkt. Zo heb je gedurende de hele dag genoeg energie. Belangrijk is ook dat in je snacks voldoende voedingsstoffen en vitaminen zitten. Goede en voedzame snacks zijn noten en gedroogd fruit zoals perzik, mango, rozijnen en dadels. Een aanrader zijn ook de [babybel](#) kaasjes die je gemakkelijk tussendoor kunt eten. Voor een snelle energieboost raden we je ook zeker aan om een voorraad energierepen in te slaan zoals mueslirepen, snickers en [sportsbars](#). Vergeet ook zeker niet een kleine avondsnoek als beloning. Denk bijvoorbeeld aan een stuk pure chocolade, chocomel of zoute drop.

Ontbijt

HARTKEKS, CRACKERS EN HOUDBAAR BROOD

Hartkeks ([van Trek 'n Eat](#)) zijn zeer populair onder trekkers. Je kunt ze als koekje eten, maar ook ter vervanging van brood. Twee koekjes staan gelijk aan een boterham. Het voordeel van Hartkeks is dat ze licht en compact zijn en tegelijkertijd zeer voedzaam. Een alternatief voor Hartkeks zijn crackers of houdbaar brood. Het probleem van brood is het gewicht en de ruimte die het inneemt. Als je het echt niet kunt missen en je hebt nog plek in je tas adviseren we om houdbaar brood in de supermarkt in Kinsarvik te kopen. Hier hebben ze een ruim assortiment aan houdbaar brood. Crackers zijn een stuk lichter maar het nadeel is wederom de ruimte die het inneemt t.o.v. hartkeks die heel geconcentreerd zijn. Daarnaast moet je crackers goed verpakken (bijv. in een plastic bakje) anders verkrummen ze in je tas.

Wat betreft beleg adviseren we om het in tubes te kopen, het blijft goed houdbaar en het is snel. [Danish Chef](#) heeft smeerkaas in tube en [Fred & Ed](#) en verkopen chocopasta en jam en voorheen ook pindakaas. Wellicht kun je het nog ergens krijgen, een goed alternatief zijn deze [knijpzakjes](#). Vooral voor je lunch is het handig om gemakkelijk een paar hartkeks te beleggen en snel weer door te kunnen. Ander beleg dat goed houdbaar blijft zijn droge worst, oude kaas en paté uit blik (met afsluitbaar plastic dekseltje).

ONTBIJTPAP

Een andere goede keuze is een ontbijtpap van bijvoorbeeld havermout. Je kunt een pak havermout kopen en deze zelf in kleine porties verdelen in diepvrieszakjes of je koopt handige voorverpakte dagporties (tip: [Quaker](#)). Quaker verkoopt ook havermout met een smaakje maar je kunt ook zelf je ontbijtpap aanvullen met o.a. kaneel, rozijnen, noten, chocolade, pindakaas, gedroogde vruchten. Je hoeft verder 's ochtend enkel even water te koken en in een kommetje op je havermout-mengsel te gieten. Eventueel voeg je nog melkpoeder toe. In plaats van Havermout kun je ook kiezen voor een pap van granen zoals [Brinta](#). De brintamix leng je aan met warme melk, in dit geval water en melkpoeder.

Wil je nog meer gemak dan kun je ook kiezen voor de [Expedition Breakfast](#) maaltijd van Adventure Food. Dit is een zak waar je enkel warm water aan toevoegt en bevat havermoutvlokken, gedroogd fruit, suiker en melkpoeder.

Lunch

De dingen die je voor je ontbijt eet kun je tevens ook eten als lunch. De meest handige en snelle optie voor je lunch zijn hartkeks met beleg uit tube omdat het gemakkelijk en snel is. Het is onhandig als je voor elke lunch water moet koken maar uiteraard kun je soms ook wat meer tijd nemen voor je lunch. Op zo'n moment is een cup-a-soup of een instant noodlesoepje een goede optie. Eventueel vul je de noodles nog aan met wat vis ([uit een zakje](#)) of groente of [kip](#) uit blik.

Avond

Onze aanrader voor je avondeten zijn gevriesdroogde maaltijden. Het is gemakkelijk, licht in gewicht omdat het gedroogd is en je eet precies genoeg eiwitten, koolhydraten en mineralen om je verbruikte brandstoffen weer aan te vullen. De bereiding is simpel, je kookt water in je pannetje en giet dit in het zakje. Roer het even goed door, even laten staan en dan uit het zakje je maaltijd eten (dit scheelt ook weer in de afwas). Onze tip zijn de maaltijden van [Adventure Food](#), o.a. verkrijgbaar bij de Bever.