ETEN & DRINKEN OP DE DIJLE 99 STOPPLAATSEN

Post 1 (Huldenberg) , na 8 km, appel, water

Post 2 (Korbeek-Dijle), na 16 km, flashwafel met poeder, zouten cracker's, vers appelsap, water

Post 3 (Heverlee), na 23 km, opgelegd fruit (cocktail 4 vruchten in lichte siroop), water

Post 4 (Kessel-Lo), na 28 km, energiedrank, rijstpap, bananenchips, rozijnen, water

Post 5 (Wakkerzeel), na 39 km, warme soep, volkoren crackers, eieren, frangipanes, ice-tea, Cola, appelsiensap, koffie/thee, water

Post 6 (Haacht), na 45 km, zouten cracker's, yoghurt, ice-tea, Cola, appelsiensap, koffie/thee, water

Post 7 (Schiplaken), na 55 km, ambachtelijke granola (keuze uit 3 à 4 verschillende) met Griekse of soja yoghurt en vers fruit; havermoutpap naar keuze aangevuld met honing, banaan, blauwe bessen, noten; verse fruitsalade; notenmix en gedroogde vruchten, ice-tea, Cola, fruitsap, koffie/thee, sandwiches (kaas, hesp), (extra stuk fruit 'on the go' : banaan, appel of druif), water

Post 8 (Berg) : na 64 km, peperkoek met honing en parelsuiker, chocomelk, water

Post 9 (Erps-Kwerps) : na 69 km, belegde broodjes (kaas, hesp), oplossoep, haverkoeken, watermeloen, vers appelsap, koffie/thee, water

Post 10 (Bertem) : na 79 km, energiedrank, chips (zout) / zouten cracker's, appelsien, water

Post 11 (Moorsel) : na 87 km, peperkoek met honing en parelsuiker, rozijnen, Cola, banaan, water

Post 12 (Vossem) : na 94 km, verse pannenkoeken, water

Bij warm weer, worden aan het water ijsblokjes toegevoegd.

- **Dit menu werd geanalyseerd en goedgekeurd door :**

Diëtist Matthias Lenaerts – Eatclean.be

- **Dit menu werd grotendeels samengesteld met producten van :**

Carrefour Market Tervuren - https://winkels.carrefour.be/nl/s/carrefour/carrefour-market-tervuren-leuvensesteenweg/287