



TOPSPORT MAALTIJDEN



Uitgebalanceerd én smaakvol

Bevat je dagelijkse 250 gram groente

Samengesteld door voedingsexperts
en aanbevolen door olympische atleten



GOEDE VOEDING MAAKT HET VERSCHIL

“

Als ik na me een lange trainingsdag niet druk wil maken over boodschappen doen en koken zijn deze smaakvolle maaltijden altijd een uitkomst! Ik weet dan zeker dat ik de juiste voedingsstoffen binnenkrijg.”

Melvin Twellaar
Roeier TeamNL
Goud op EK en WK, Zilver op WK en OS



“

Deze maaltijden bieden een uitkomst bij internationale wedstrijden, omdat je precies weet wat ze eten.”

Kees Robbertsen
Coach KNZB



“

Deze maaltijden geven ons een extra optie om atleten te voorzien van de juiste energie om te presteren en herstellen. We bereiden ze wanneer we willen, in de hoeveelheid die we willen én heel belangrijk: ze worden als heel lekker ervaren.”

Miriam van Reijen
Sport Nutrition Expert
TeamNL



“

Ons doel is om meer sporters van goede voeding te voorzien. Dit brede assortiment maaltijden heeft voor iedere atleet wat wils. De maaltijden zijn inzetbaar tijdens trainingsstages en de dagelijkse training.”

Mark Wouters
Chef-kok
Topsport Amsterdam



Topsport vraagt veel energie en die haal je voor een belangrijk deel uit goede voeding. Maar koken kost tijd. En, om een goede uitgebalanceerde sportmaaltijd op tafel te zetten, is er specifieke voedingskennis nodig. Want eten is een serieuze zaak, zeker voor topsporters. Een sneller herstel na inspanning vraagt om voeding waar je trek van krijgt.

In onze topsportkeuken is op basis van input van verschillende sportdiëtisten een speciale lijn topsportmaaltijden ontwikkeld. De maaltijden zijn veelvuldig getest en gebruikt door verschillende TeamNL-atleten. Gerechten boordevol smaak en essentiële voedingsstoffen. Maaltijden die de kracht geven om elke keer weer een topprestatie te leveren.



Uitgebalanceerd én smaakvol

Bevat je dagelijkse 250 gram groente

Samengesteld door voedingsexperts en aanbevolen door olympische atleten

BENIEUWD?

Informeert u naar de mogelijkheden van een proeverij. Bel of mail naar maaltijden@topsport.amsterdam | 020-4708708

Topsport Amsterdam zet deze maaltijden in voor diverse TeamNL-programma's, die daar met grote tevredenheid gebruik van maken. De olympische roeiers zijn grootgebruikers en nemen de maaltijden inmiddels ook mee naar internationale toernooien als EK's en WK's. Je kunt op iedere locatie per individuele sporter een tailor-made weekmenu samenstellen. De kwaliteit, de diversiteit en de smaak van alle gerechten is zeer goed en een perfecte aanvulling op ieder sportprogramma.

VOOR WIE

We hebben deze maaltijden ontwikkeld voor sporters, sportverenigingen, sportbonden of andere organisaties die gezonde voeding voor hun talenten, stafleden, vrijwilligers of medewerkers belangrijk vinden. Ze zijn ideaal voor teams maar ook voor de individuele sporter, zowel op locatie als thuis.

Onze topsportmaaltijden zijn vriesvers en per portie verpakt, waardoor ze ook goed in te zetten zijn tijdens evenementen, trainingsstages, teammaaltijden en wedstrijden.

HOE GEMAAKT

De uitgebalanceerde recepturen van de maaltijden zijn samengesteld door de chef-kok en sportdiëtisten van Topsport Amsterdam. De maaltijden worden vers gekookt en bereid met hoogwaardige ingrediënten door onze partner Marfo. Na het koken worden de maaltijden door middel van shock freezing binnen 2 uur naar -40°C gebracht, om de optimale kwaliteit, smaak en voedingswaarde te behouden.





ASSORTIMENT

Er is een ruim aanbod van verschillende maaltijden met variaties van vlees-, vis- of vegetarische gerechten. Er is ook een aantal zoutarme en vezelarme maaltijden voor specifieke wedstrijdssituaties, zodat er goed gestuurd kan worden op de voedingswaarde die de individuele sporter binnenkrijgt. In het assortiment is ook voorzien in lactose- en glutenvrije maaltijden. Op regelmatige basis worden er nieuwe maaltijden en varianten toegevoegd om het assortiment verrassend en actueel te houden.

Om de portiegrootte van een maaltijd uit te breiden, is het mogelijk om supplementen van rijst of pasta te bestellen.

Wil je een indruk krijgen van ons totale assortiment? Vraag dan onze prijslijst aan of ga naar www.topsport.amsterdam/topsportmaaltijden.

VOOR ALLE MAALTIJDEN GELDT

- Maximaal 1% zout
- Tussen 80 gram en 150 gram koolhydraten per maaltijd
- Per maaltijd 20-50 gram eiwit
- Minimaal 250 gram groenten per maaltijd

VOEDINGSWAARDE INDICATIE

Op de achterkant van elke maaltijd wordt met een sticker exact aangegeven wat de voedingswaarde per 100 gram en per maaltijd is.

DEZE TOPSPORTMAALTIJD BEVAT



Ingrediënten: 42% aardappelpuree (aardappelen (aardappelen, antioxidant (E222 (sulfit))), water, roomboter (melk), volle melkpoeder, zout, specerijen), 15% rundvleesgehakt, 12% wortel, 12% tuinerwten, tomatensaus (tomatenblokjes, tomatensap, zuurteregelaar (E330), verstevigingsmiddel (E509)), mango chutney met lente ui (mango, lente ui, gember, canola olie, suiker, kruiden en specerijen (mosterd), bouillonpoeder (zout, maltodextrine, koolzaadewitdrolysaat, natuurlijk aroma, zonnebloemolie), verdikkingsmiddel (E415)), ui, rozijnen sultana (rozijnen, zonnebloemolie), gemodificeerd zetmeel, tomatenpuree, olijfolie, rode wijnazijn (sulfit), specerijen, bouillonpoeder (zout, maltodextrine, koolzaadewitdrolysaat, natuurlijk aroma, zonnebloemolie), zout, worcestersaus (water, gedistilleerde azijn, rietsuiker, kruiden (geëxtraheerd plantaardig eiwit (soja), zout, gistextract, tamarinde, kleurstof (E150c), specerijenextract, appelsapconcentraat, natuurlijk aroma), kruiden en specerijen (mosterd), 1% Cheddar kaas (gepasteuriseerde melk, antiklontermiddel (zetmeel), zout, zuursel, kleurstof (E160a), microbieel stremsel)

Allergie-informatie:
Dit product wordt geproduceerd in een keuken waarin onder andere ook pinda's en noten worden verwerkt
Marfo BV, Postbus 137,
8200 AC Lelystad

Voedingswaarden	per 100g	per maaltijd
Energie (kJ)	450	3195
Energie (kcal)	107	760
Totaal vet (g)	3	21,3
Verzadigd vet (g)	1	7,1
Totaal koolhydraten (g)	13	92,3
Suikers (g)	3,3	23,5
Totaal eiwit (g)	6,3	44,8
Zout (g)	0,6	4,26
Natrium (mg)	240	1704

13503032

Brongegevens Tabellen / gegevens leverancier
Deze waarden zijn berekend. Door o.a. seizoensinvloeden kunnen hier afwijkingen in ontstaan.

TOPSPORT MAALTIJD

Uitgebalanceerd én smaakvol
Bevat je dagelijkse 250 gram groente
Samengesteld door voedingsexperts en aanbevolen door olympische atleten

VEGETARISCHE PASTA BOLOGNESE

13501013 710 g

Vriesverse maaltijd met volkoren penne pasta (450g), vegetarische bolognese saus (250g), geraspte vegetarische kaas (10g).

Batchcode: L31214C 12:09

Ten minste houdbaar (+18 °C) THT: 07/2025

■ Glutenvrij
■ Lactosevrij

Deze vriesverse maaltijd is bereid op basis van receptuur van sportdiëten en de topsportkeuken van TopSport Amsterdam, geproduceerd door Marfo BV.

Ontdooien: 800 water + 8-10 minuten
Bereiden: 550 water + 10 minuten

Magnetron: 140°C 20 minuten
Oven: 180°C 40 minuten

Recycle: Binnenzakjes behouden van bakje. Stapel bij papieren/afval, bronzenzak en folie bij plastic afval.

Bewaren: Diepvries min. 18°C. Na ontdooien 3 dagen houdbaar, mits gekoeld bewaard (max 7°C). Niet opnieuw invriezen.

HOE WERKT HET

Je koopt als organisatie de maaltijden rechtstreeks in bij Marfo. Je kunt wekelijks een bestelling plaatsen. De maaltijden worden in een doos van 6 verpakt. Je bestelt van elke maaltijdvariant dus altijd minimaal 6 stuks. De maaltijden zijn in de vriezer tenminste 6 maanden houdbaar.

Na ontdooien zijn de maaltijden 3 dagen houdbaar, mits gekoeld (max 7°C) bewaard. De maaltijden kunnen opgewarmd worden in de magnetron of oven.

Wij denken graag met je mee hoe het gebruik van de maaltijden op jouw locatie het beste ingeregeld kan worden. In het geval van een eenmalig evenement of een wens voor kleinere aantallen, neem even contact met ons op.



OVER ONS



Als geaccrediteerd home of TeamNL zorgen wij ervoor dat dagelijks de beste talenten en topsporters met de beste coaches in de beste trainingsomgeving kunnen werken. Bij de allerbeste trainingsomgeving voor topsporters hoort goede voeding.

Topsport Amsterdam heeft een eigen topsportkeuken waarin onze koks dagelijks hoogwaardige maaltijden voor de atleten bereiden. Dit zijn verschillende sportmaaltijden en herstelproducten, volledig afgestemd op de wensen en eisen vanuit onze programma's voor TeamNL, Amsterdams Talentverenigingen en onze Urban & Vechtsporters.

Meer weten? Zie www.topsport.amsterdam



Marfo is een full-service maaltijdenfabrikant gespecialiseerd in tailor-made concepten voor de verschillende eetmomenten gedurende de dag; ontbijt, lunch, snacks en diner. We hebben een passie voor goede voeding en smaak.

Al meer dan 50 jaar geven onze chefs al hun creativiteit aan dit fenomeen. Hoe garandeer je de mooiste smaken, onder alle omstandigheden op alle denkbare locaties? Wat de situatie ook is, wij hebben een oplossing op maat. Voedzaam, smakelijk en volledig afgestemd op plaats en moment.

Voor meer informatie zie www.marfo.com

Mei 2024

PROEVEN?

Ben je nieuwsgierig geworden en benieuwd hoe de maaltijden smaken? Informeer dan naar de mogelijkheden voor een proeverij bij jullie op de club of bij ons in de topsportkeuken.

Neem contact op met ons via maaltijden@topsport.amsterdam of bel naar 020-4708708

#WIJZIJNTA

WWW.TOPSPORT.AMSTERDAM/TOPSPORTMAALTIJDEN

 @TOPSPORT AMSTERDAM

 @TOPSPORTADAM

