



# TOPSPORT MAALTIJDEN



Uitgebalanceerd én smaakvol

Met lekker veel groente

Samengesteld door voedingsexperts  
en aanbevolen door olympische atleten



# GOEDE VOEDING MAAKT HET VERSCHIL

“

Als ik me na 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 zijn gewoon heel lekker.”

**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 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. Deze maaltijden bevatten alles wat je lichaam nodig heeft om te herstellen na een inspanning. Koolhydraten, eiwitten, vetten en een goede mix van groenten in een goede balans.



Uitgebalanceerd én smaakvol

Met lekker veel groente

Samengesteld door voedingsexperts en aanbevolen door olympische atleten

Er is een grote variatie aan smaken en gebruiksmogelijkheden. Goede sportvoeding is hierdoor voor elke ambitieuze vereniging een mogelijkheid. Zonder grote investeringen in een keuken of een kok kan je zo toch je leden een goede sportmaaltijd aanbieden en zo de prestaties verbeteren! Een goede avondmaaltijd voor het eerste elftal op een doordeweekse trainingsavond of een gezonde optie op de drukke weekenddagen in de kantine. Het kan allemaal!

## BENIEUWD?

Informeert u naar de mogelijkheden van een proeverij. Bel of mail naar [maaltijden@topsport.amsterdam](mailto:maaltijden@topsport.amsterdam) | 020-4708708

# 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 je ze ook goed in kunt zetten tijdens evenementen, trainingsstages, teammaaltijden, wedstrijden of gewoon in de kantine.

# 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.



AZIATISCHE NOODLES MET RUNDVLEES



RAVIOLI TOMATENSAUS





# HOE WERKT HET

Je kunt op twee manieren met de topsportmaaltijden werken:

1. Je koopt de maaltijden rechtstreeks in en serveert ze zelf uit aan de sporters.
2. Je laat een smart vending freezer plaatsen waaruit sporters en ander publiek zelf maaltijden kunnen kopen zonder dat daar personeel voor nodig is.

We leggen het hieronder verder uit.

## RECHTSTREEKS MAALTIJDEN INKOPEN

Je wordt als organisatie klant bij onze partner Marfo en bestelt de maaltijden rechtstreeks. Je kunt wekelijks een bestelling plaatsen en er wordt geleverd door heel Nederland. De maaltijden worden in een doos van 6 verpakt en de minimale ordergrootte is tien dozen. Je bestelt van elke maaltijdvariant dus altijd minimaal zes stuks. De maaltijden worden bevroren aangeleverd en zijn in de vriezer vervolgens tenminste zes maanden houdbaar.

In de koelkast zijn de maaltijden na ontdooien drie dagen houdbaar (max 7°C). De maaltijden kunnen in de magnetron of oven opgewarmd worden.

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.



# VIA VENDING VRIEZER

Via onze partner Mister Fridge kan er bij jou op locatie (gratis) een vending vriezer worden geplaatst. Zo kunnen sporters en toeschouwers zelf een topsportmaaltijd aanschaffen. Op het digitale touchscreen staat alles vermeld qua voedingswaarden, ingrediënten en allergenen. Iedereen kan met 'mobile pay' of bankpas de vriezer openen en zo eenvoudig een maaltijd kopen.

Mister Fridge kan op verzoek ook een koelkast met drankjes en gezonde snacks plaatsen en een eventuele 'Heat & Eat-unit' zodat de maaltijden meteen geconsumeerd kunnen worden.

Daarnaast kan er specifiek voor jouw locatie, organisatie en atleten een eigen systeem ingericht worden. Zo kan je met de Mister Fridge app kortingen geven aan jouw leden of personeel, speciale afspraken verwerken en real time inzicht in het verbruik en de verkoop krijgen. Ook laat Mister Fridge jouw locatie, club of vereniging meedelen in de winst die gemaakt wordt én hoef je niets te investeren om toch te profiteren.

Interesse? Neem contact op met Tijn Verschuur op 06 28768625 of kijk op [www.mister-fridge.com](http://www.mister-fridge.com)



# IN DE MEDIA



*Topsport Amsterdam Businessclub*



**Frank Thewissen**

*voorzitter Topsport Amsterdam*

*Wat veel mensen niet weten, is dat achter zo'n succesvolle afsluiting veel werk is...*

**TeamNL eet in Parijs nu Amsterdamse topsportmaaltijden**

Na klachten over te weinig eten voor de Nederlandse sporters in Parijs heeft NOC\*NSF afgelopen week maatregelen getroffen. Driehonderd speciale maaltijden van Topsport Amsterdam zijn intussen naar het dorp in de Franse hoofdstad gestuurd. "Je weet wat je eet met deze maaltijden."

*Joan Pines* 13 Jul 2024, 09:00



*Het Parool*

*\* Het onderzoek van TeamNL, in het afsluitings...*



**AMSTERDAM SPORT**

**Supertek Mark Winters goit hoge ogen met sportmaaltijden**  
**MET GOUDEN PRAK NAAR GOUDEN PLAK**



*Humberto à Paris*

**300 Amsterdamse maaltijden naar sporters in Parijs**

*Joan Pines* AMSTERDAM

Na klachten over te weinig eten voor de Nederlandse sporters in Parijs heeft NOC\*NSF afgelopen week speciale maaltijden van Topsport Amsterdam naar het olympisch dorp in de Franse hoofdstad laten komen. "Je weet precies wat je eet met deze maaltijden."

Langs zijn bij de restaurants in het olympisch dorp en een klein aantal andere plaatsen afgelopen week speciale bij Nederlandse sporters. Het succes is zo groot dat de maaltijden worden regelmatig gebruikt voor de andere sporters. Samen met onze partner Harjo hebben we ook deze maaltijden...

De maaltijden zijn vers gekookt en daarna razendsnel ingevroren

**Tar plakke bakken**  
 De maaltijden zijn vers gekookt, daarna op een temperatuur van min 80 graden met een speciale diepvriesvriesapparaat ingevroren om de kwaliteit, voedingswaarden en smaak te behouden, legt Mark Winters uit, directeur van deze maaltijden en chef-kok bij Topsport Amsterdam. In die beschrijving dank ik voor Nederlandse atleten die in Amsterdam zitten."

**Meelele bakken**  
 De sporters kunnen kiezen uit 22 verschillende gerechten, zodat atleten datgene kunnen kiezen wat ze graag willen eten. "Als je geen idee bij welke komen te die krijgen, maar regelmatig eten hebben we ook," aldus de chef-kok.

Twee maanden maakt Winters sport met zijn team in Amsterdamse maaltijden. "Het is een grote uitdaging om deze maaltijden te maken die de atleten in Parijs kunnen gebruiken."



**André Cats** · 2e  
 Directeur Topsport NOC\*NSF/TeamNL  
 1 w · Bewerkt ·

Dankzij de topsport maaltijden die mede door onze partner Topsport Amsterdam tot stand gekomen zijn, gaan we in Parijs geen honger lijden. Sterker nog: we krijgen middels deze voor topsport uitgebalanceerde maaltijden alle voedingsstoffen binnen om optimaal te presteren. Dank!



## 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, Amsterdamse Talentverenigingen en onze Urban & Vechtsporters.

Meer weten? Zie [www.topsport.amsterdam](http://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](http://www.marfo.com)



**MISTER FRIDGE** combineert kennis op het gebied van sport, horeca en hospitality met jouw specifieke wensen. Zo creëren ze praktische én persoonlijke oplossingen. Mister Fridge biedt slimme vending die jouw locatie versterken en ontzorgen.

Hun vending koelkasten en vriezers zijn niet alleen super toegankelijk en gebruiksvriendelijk, maar hebben ook een high-end uitstraling. Door de inzet van een onbemande verkoop unit met de allernieuwste techniek voor pay, grab & go oplossingen wordt het bereik, de omzet, de service en de efficiency vergroot. Waarbij er geen risico en investering is voor de locatie.

Voor meer informatie zie [www.misterfridge.com](http://www.misterfridge.com)



# PROEVEN?

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

Neem contact op met ons via [maaltijden@topsport.amsterdam](mailto:maaltijden@topsport.amsterdam) of bel  
naar 020-4708708

**#WIJZIJNTA**

[WWW.TOPSPORT.AMSTERDAM/TOPSPORTMAALTIJDEN](http://WWW.TOPSPORT.AMSTERDAM/TOPSPORTMAALTIJDEN)



@TOPSPORTADAM



@TOPSPORT AMSTERDAM



@TOPSPORTAMSTERDAM



@TOPSPORT AMSTERDAM

