

136

HELDENMAAL

TEKST
KIRSTEN VAN DER KOLK
BEELD
JAN DIRK VAN DER BURG



DAT EET PETER SCHEP

BAANWIELRENNER • WERELDKAMPIOEN PUNTENKOERS
2006 • ZILVER PLOEGENACHTERVOLGING WK 2005 •
ZILVER KOPPELKOERS WK 2007

Lengte, gewicht, vetpercentage?

1.88 m, 76 kg, 7%.

Ben je bewust met je gewicht bezig?

Ja, als wielrenner en als duursporter ben ik veel met vetarm eten bezig. Ik ben een rijstliefhebber en op de zware momenten kies ik voor eiwitrijke voeding. Voeding is ook een interesse van mij, die ik heb ontwikkeld. Je voelt je beter als je gezonde voeding tot je neemt.

Wat staat er altijd in je koelkast?

Sojamelk (plantaardige eiwitten), biologische magere kwark, magere melk (dierlijke eiwitten), kaas en cola light.

Kook je zelf?

Meestal om en om met mijn vriendin Edith

Bosch. Het ligt eraan hoe het uitkomt. Ik vind het wel leuk om te koken, ook omdat je dan precies weet wat je eet. Ik heb het liefste alles zelf in de hand. Dan heb je controle.

Wat is je favoriete gerecht?

Rijst, saté en doperwten.

Gisteren vond ik toevallig chips met 28% vet. Een maïsachtige variant. In light chips zit al 33%!

Wat is je grootste zonde?

Chips. Dat is wel het ergste. Ook al doe ik slechte dingen, ik zoek wel de minst slechte op. Gisteren vond ik toevallig chips met 28% vet. Een maïsachtige variant. In light chips

zit al 33%! Zelfs bij chocola kies ik de meest bittere.

Waar zweer je bij?

Muesli met sojamelk en bosbessen.

Wat is jouw eettic?

Dat kan positief en negatief zijn. Ik eet graag chocola als oppepper. Soms eet ik dat tussen de trainingen door, soms erna. Na de wedstrijd is een reep chocola soms het eerste waar ik behoefte aan heb.

Wat neem je mee naar het buitenland?

Muesli, sojamelk (dat hebben ze niet overal) en een zakje snoepjes (winegums). Een beetje zoetheid.

Heb je een anekdote over eten?

Je moet erbij geweest zijn: Ik heb weleens met een wielerploeg bij een Chinees gegeten en die mensen dachten echt dat ze hun

hele keuken op tafel hadden gezet. Binnen vijftien minuten was alles op. Hun ogen vielen zowat uit hun hoofd. Een tafel vol halve skeletten, maar ze eten als tientonnars!

H