

Sport & Voeding

tijdens trainginsperiode



Sportvoedingsdriehoek



Sportvoedingsdriehoek



Gezonde voeding

- 300 gram groenten
- Volkoren producten
- Gezonde vetten (beperk vet vlees)
 - Vis, noten, avocado
- 2à3 stuks fruit
- Zuivel/soja (3 melkprod.)
- Drink voldoende water!



Heeft sportvoeding effect?

- Brandstof
- Bouwstof
- Hydratatie
- Recuperatie
- Leverancier vitaminen en mineralen



Brandstof

Neem de juiste brandstof!

Vetten 9kcal / gram
ruime voorraad opgeslagen in het lichaam

Koolhydraten 4kcal / gram
beperkte voorraad in het lichaam

Eiwitten 4kcal / gram
belangrijk als 'Bouwstof'

Alcohol 7 kcal / gram

Te vermijden!!



Praktisch tijdens het sporten

GEEN extra koolhydraten (suikers) nodig tijdens:

- nuchter sporten
- rustige duurtrainingen: max. 1,5 uur
- zwaar intensieve trainingen: < 1 uur

WEL AANVULLING nodig bij:

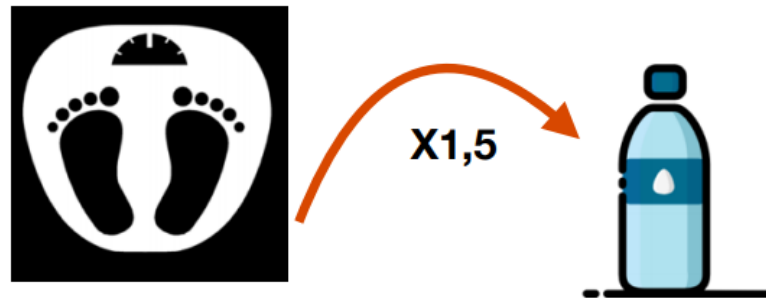
- rustige duurtrainingen: > 1,5uur
- zwaar intensieve trainingen: > 1 uur
 - Wat?
 - isotone sportdrink (500 – 1000ml / uur)

Goede hydratatie is belangrijk

- Vochtverlies (dehydratatie) = prestatieverlies
- Begin goed gehydrateerd aan de training!



- Drink verlies bij!



Hydratatie + brandstof → Isotone sportdrink

- Suikers (4 - 8 gram/100 ml) als brandstof
 - Zout compensatie zweetverlies
 - Ideale opname in het lichaam!
- Energiebron & herstel vochtbalans

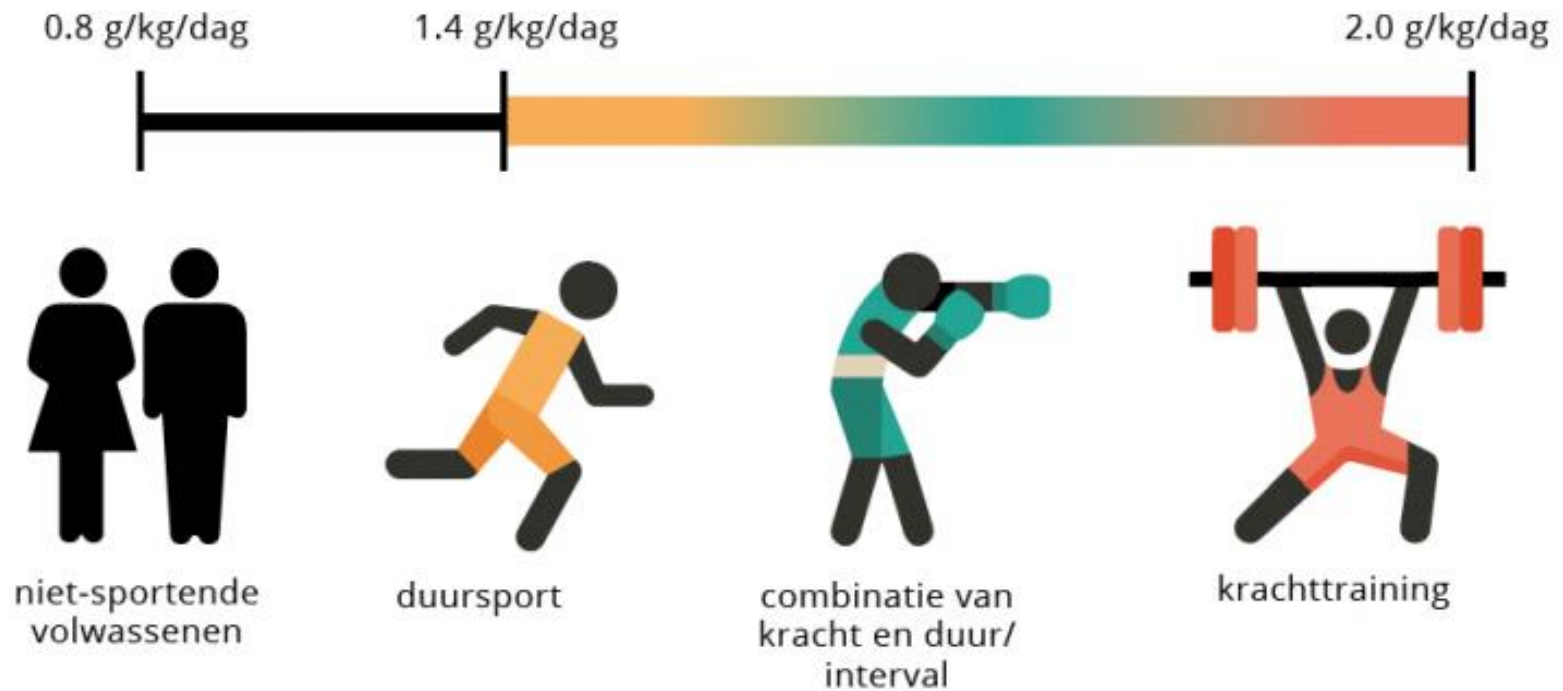


Hermien Peters



Bouwstoffen

- Behoeftte eiwitten



Bouwstoffen

- Behoefte eiwitten



Eiwitten

- Spreiding zorgt voor maximale opname

melk (smeer)kaas yoghurt ham kippenwit kwark eieren	ham kaas kip eieren gerookte zalm yoghurt ...	Recovery chocomelk drinkyoghurt of recuperatie- shake	vlees vis gevogelte eieren vegetarisch ...	Platte kaas (Griekse) yoghurt
---	---	--	---	----------------------------------

BREAKFAST SNACK LUNCH SNACK RECOVERY DINNER SNACK



Eiwitten

- 25 gram eiwit =
 - 100g biefstuk
 - 125g kip
 - 150g vis
 - 3à4 eieren
 - 250g plattekaas
 - 100g kaas
 - ...



Praktisch

- VOOR training
 - drink voldoende water!
- TIJDENS training
 - isotone sportdrank (500-1000ml)
- NA training
 - drink verlies bij x1,5
 - chocomelk (of eiwitshake)
- VOOR slapen
 - 250g plattekaas



**Bedankt voor uw aandacht, zijn er
nog vragen?**

