



Basis voeding vs. Sport specifieke voeding

Het maken van de juiste keuzes om maximaal te presteren

Dagelijkse basisvoeding:

- 3 hoofdmaaltijden en 2-4 tussendoortjes (5-7 eiwitmomenten)
- 2-3 stuks fruit en 250g groente
- 3-5 porties zuivel (600ml melk/kwark/yoghurt + 30g kaas)
- 1 maal per week een portie (vette) vis i.p.v. vlees
- Minimaal 2L water

	FUNCTIE	ZIT IN ...	TO DO	LINK MET PRESTATIE	
EIWITTEN	Bouwstenen van het lichaam - Herstel van de spieren - Opbouw van de spieren	Vlees, vis, zuivel, schaal en schelpdieren, eieren, peulvruchten, vleesvervangers en noten	5-7x per dag kleine hoeveelheid eiwitten is beter dan 2-3x per dag een grote portie Maximaal 1 portie vlees/vis bij avondmaaltijd	Goed herstellen = maximale spieradaptatie & spieropbouw = prestatie verbetering!	BLAUW
KOOLHYDRATEN	Primaire brandstof voor het lichaam - Opslag in spieren - Beperkte voorraad (max 1,5 uur)	Brood, pasta, rijst, aardappels, granen, peulvruchten, groente, fruit, etc.	Aanvullen vóór inspanning: minimaal 1,5u ervoor laatste hoofdmaaltijd Aanvullen na inspanning: zo snel mogelijk (snack binnen 30 minuten, hoofdmaaltijd binnen 2u)	Bepalende factor voor prestatie in de wedstrijd: niet voldoende aanvullen = sneller uitgeput raken	ORANJE
VETTEN	Na(aast) koolhydraten dé brandstof voor het lichaam - Opslag onder de huid én in de spieren - Onbeperkte voorraad	Gezonde vetten in: vis, zuivel, boter, olijfolie, avocado & noten Ongezonde vetten in: vlees, chocolade, koekjes, chips, kokosvet	Vermijden vóór inspanning: vol gevoel (maag-darmklachten) Vermijden na inspanning: eten blijft langer in de maag = vertraging herstel Matigen met boter, olie, sauzen, avocado, vlees en noten	Te vet eten = gewichtstoename = vermindering snelheid & behendigheid = vermindering prestatie	ROOD
VITAMINES & MINERALEN	Ondersteunen lichaamsprocessen - Vrijmaken van energie - Goede werking & herstel spieren - Ondersteunen immuunsysteem	Alle natuurlijke producten: melk, yoghurt, kwark & kaas, volkorenbrood & granen, groente & fruit	Dagelijks 2-3 stuks fruit en 250g groente Volkorenbrood, volkoren pasta & zilvervliesrijst i.p.v. 'witte' varianten 3-5 porties zuivel (600ml + 30g kaas)	Optimale werking van spieren, ondersteuning van het lichaam en voorkomen van ziekte	GREEN

Alle voedingsmiddelen bestaan uit een mix van eiwitten, koolhydraten en/of vet (opgelost in water). Ze bevatten daarnaast belangrijke vitamines en mineralen die je lichaam nodig heeft om te kunnen voetballen/presteren.

Relatie voeding & prestatie

