

Algemeen voedingsadvies

- Eet gevarieerd
- Voeding met veel complexe koolhydraten, vitamines, vezels en weinig vet:
Brood (bruin beter dan wit), (volkoren) cornflakes, muesli, cruelsi, knäckebröd, roggebrood, beschuit, aardappelen, ontbijtkoek, pasta (spaghetti, macaroni, bami), rijst, bonen, erwten
- Neem minimaal 3 maaltijden per dag. Sla het ontbijt niet over.
- Eet minimaal 4 eetlepels groente en 2 stuks fruit per dag. Rauwe groente en fruit bevat meer vitamines dan gekookt.
- Beperk de vetinname, kijk op de etiketten van voedingsmiddelen. Plantaardig vloeibaar/vis vet is beter dan dierlijk hard vet.
- Gebruik kruiden om het eten op smaak te maken en geen saus, rode sauzen mogen wel
- Drink minimaal 3 liter vocht per dag, bij voorkeur water. Light frisdrank (geen kcal) beter dan normaal. Cola beperken tot max. 3 glazen per dag.

Eet/drink zo weinig mogelijk:

Eet/drink zo weinig mogelijk:	Reden:	Vervang door:
Alcohol	Uitdroging, spier/lever/zenuw schade, veel kcal, verslaving	Water, vruchtensap (max. 3 glazen/dag), magere of halvolle melk, karnemelk, light frisdrank (max. 3 glazen dag) sinas/Fanta®/Sisi®/Sprite®/7-up® is beter dan cola, thee zonder suiker
Koffie, energie dranken (Red Bull etc.)	Uitdroging, verslaving	Zie boven
Bakboter	Dierlijk = ongezond vet	Olijfolie, zonnebloemolie, vloeibare olie
Chips, friet, frituur, gefrituurde vis	Dierlijk = ongezond vet, veel kcal, geen vitamines, geen vezels	Pinda's, noten, tosti met alleen ham, soep, cup-a-soup, Japanse mix
Worst, gehakt, spek, kippepoot, kip/vis met vel, paling, mosselen, oesters, varkensvlees, gepaneerd vis of vlees	Dierlijk = ongezond vet, veel kcal	vis, kipfilet, kalkoenfilet, rundvlees, biefstuk, ham, rookvlees
Mayonaise, fritessaus, slasaus, vleesjus, Remia® sauzen	Dierlijk = ongezond vet, veel kcal	ketchup, rode sauzen, barbecue saus, Franse mosterd, sla dressing, appelmoes
Chocolade	Dierlijk = ongezond vet, veel kcal, geen vitamines, geen vezels	ontbijtkoek, kruidkoek (sultana, betweenreep, eierkoek: max 2 per dag)
Chocoladepasta, chocolade hagelslag	Dierlijk = ongezond vet, veel kcal, geen vitamines, geen vezels	jam, (appel)stroop, vruchtenhagel, (gestampde) "muisjes", honing, Beboheen
Kaas (ook magere kaas bevat nog veel vet), boter, volle vla	Dierlijk = ongezond vet, veel kcal, geen vezels	magere of halvolle yoghurt/vla, Optimel®, ei max 1/dag (eiwit onbeperkt),
IJs	Dierlijk = ongezond vet, veel kcal, geen vitamines, geen vezels	Yoghurtijs, waterijs

Sportvoeding

Tijdstip	Voeding
Ontbijt/lunch	<ul style="list-style-type: none"> 2-3 glazen (500-700 ml) drinken: water, vruchtensap (max. 3 glazen/dag), magere/halvolle melk, karnemelk, thee zonder suiker OF minimaal 3 boterhammen 50% met vlees beleg (kip, kalkoen, ham, rookvlees, gekookt ei (max 1/dag, eiwit onbeperkt) 50% met zoet beleg (jam, (appel)stroop, vruchtenhagel, (gestampde) "muisjes", honing, beboheen) OF minimaal 2 schaalpjes cornflakes, muesli, cruelsi 1 stuk fruit en/of soep
2-3 uur voor inspanning	<ul style="list-style-type: none"> 2-3 glazen (500-700 ml) drinken: water, vruchtensap (max. 3 glazen/dag), magere/halvolle melk, karnemelk, light frisdrank (max. 3 glazen/dag), thee zonder suiker OF ontbijt/lunch OF minimaal 4 opscheplepels spaghetti/macaroni/aardappelen (zonder vleesjus)/bami/rijst Niet meer dan 1 stuk vlees (trage vertering), bij voorkeur geen vlees, het is beter na de inspanning vlees te eten Weinig of geen vleesjus, weinig of geen vette saus (trage vertering), gebruik kruiden Niet meer dan 1 stuk fruit en 2 eetlepels groente (trage vertering, banaan niet)
10-30 min voor inspanning	<ul style="list-style-type: none"> Eet niet tussen 30 min - 2 uur voor de inspanning vanwege het risico op wisselingen in de suikerspiegel Bij honger eet iets licht verteerbaars vlak (10-30 minuten) voor de inspanning, bv: ontbijtkoek, kruidkoek, banaan, wit brood met zoet beleg, meuslireep, EAS myoplex energy® reep, EAS energy-gel®
Tijdens inspanning	<ul style="list-style-type: none"> OF EAS Iso-drive® 1,5 schep per bidon, 1 bidon per uur OF water + EAS myoplex® reep/EAS energy-gel®
Rust van wedstrijd	<ul style="list-style-type: none"> EAS Iso-drive® 1,5 schep in 1 bidon + EAS myoplex energy® reep/EAS energy-gel®/3x ontbijtkoek/2x kruidkoek/1 banaan/wit brood met zoet beleg/meuslireep
Direct na inspanning	<ul style="list-style-type: none"> 1 training: EAS Mass Factor® 2 scheppen in 300 ml 2^e trainingssessie: EAS Mass Factor® 1 schep + EAS glutamine Matrix HP® (spierhersteller) eiwit 1 schep in 450 ml Krachttraining: EAS 100% Whey protein® 1 schep in 200 ml Wedstrijd (normaal): EAS myoplex® 1 zakje per 450 ml Wedstrijd (zware week): EAS myoplex® 1 zakje + EAS glutamine Matrix HP eiwit per 450 ml
Binnen 2 uur na inspanning	<ul style="list-style-type: none"> Broodmaaltijd (zoals ontbijt/lunch) of avondmaaltijd (geen snackmaaltijd)
Avondmaaltijd	<ul style="list-style-type: none"> Minimaal 4 opscheplepels spaghetti/macaroni/aardappelen/bami/rijst Minimaal 1 stuk vlees (vlees is eiwit, goed voor spierherstel) Minimaal 4 eetlepels groente (bevat veel vitamines en mineralen) Minimaal 1 stuk fruit en/of soep (bevat veel vitamines en mineralen) Neem bij veel vochtverlies (warme dag) wat extra zout
Snacks	<ul style="list-style-type: none"> ontbijtkoek, kruidkoek, brood, meuslireep, EAS myoplex energy® reep, noten, halvolle yoghurt of vla, fruit, knäckebröd, tosti met alleen ham, soep, cup-a-soup (eierkoek, sultana, betweenreep: maximaal 2 per dag)

Voedingssupplementen

		Koolhydraten	Eiwit	vet	Vitamines/mineralen	Kcal/schep
EAS Iso-drive®	Dorstlessen	91%	1%	1%	1%	132 kcal
EAS Mass Factor®	Hersteldrank	55%	34%	3%	1%	128 kcal
EAS glutamine Matrix HP®	Spierhersteller	67%	23%	1%	1%	112 kcal
EAS myoplex®	Energie	30%	54%	4%	1%	279 kcal
EAS Myoplex energy reep®	Energie	68%	10%	6%	1%	230 kcal

Voedingsadvies | Rozenberg © 2010

EAS 100% Whey protein®	Spieropbouw	78%	5%	7%	1%	120 kcal
Volkoren boterham met achterham		31%	15%	4%	1%	108 kcal

- Bij een wens om andere voedingssupplementen, vitamine- of mineraalpreparaten te gebruiken: eerst overleg met de teamarts.
- Bij vragen over de EAS producten en het voedingsbeleid kun je terecht bij de teamarts.