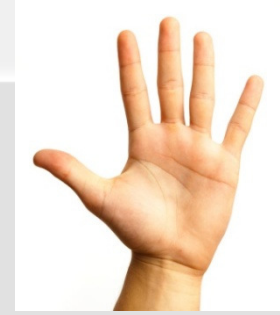


# Winnen door Voeding

Woensdag 2 april 2014



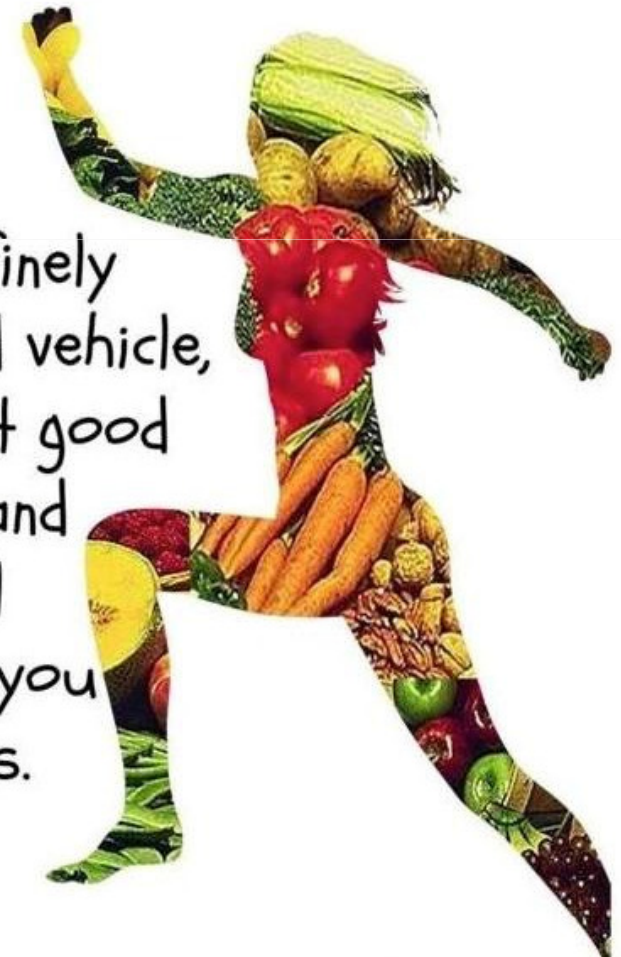
# Wat zie je?



- Spier: vocht, eiwit, koolhydraten, mineralen, vitamines
- Huid: vocht, eiwit
- Bot: mineralen
- Bloed: vocht, eiwitten, vitamines
- Vet: vet
- Pezen: eiwit, vocht



Your body is a finely tuned vehicle, give it good fuel and it will take you places.



# Hoe belangrijk is voeding?

- Theorie is slechts theorie. De praktijk bepaalt alles. Dus doe waar jij je comfortabel bij voelt!
- Verhoog je kennis over voeding. Dat geeft meer keuze.
- Totaal anders eten is niet nodig! Je krijgt géén dieet oid. Een paar kleine verbeteringen kunnen grote winst maken.
- Iedereen is anders. Voeding is persoonlijk.
- Voeding is één van de onderdelen van goed presteren, net als: talent, techniektraining, conditietraining, lekker in je vel zitten, planning, tactiek, materiaal.

- “Juiste voeding is geen garantie voor een topprestatie, maar zonder juiste voeding is een topprestatie niet mogelijk!”



# Bob ter Haak

- Sportdiëtist
- Bewegingsdeskundige
- Eigenaar praktijk in Soest



Sporters beter laten presteren.

Visie: diëten helpt niet, maar maak kleine verbeteringen. Altijd op een gezonde en comfortabele manier.



# Wat staat er op het menu?

1. Voorbeeld voeding van 1 dag
2. Goede herstelvoeding
3. Wat drinken tijdens training en wedstrijd?
4. Quiz
5. Al je vragen beantwoord (als er tijd is nog)
6. Twee presentjes na afloop



# Voorbeeld voeding 1 dag

**Let op: dit zijn slechts richtlijnen! Maatwerk is essentieel uiteraard. Iedereen is anders met zijn of haar eigen voorkeuren en behoeftes.**

	12 – 14 jaar	14 – 16 jaar	16 – 19 jaar
<i>Ontbijt</i>	2-3 boterhammen met halvarine en kaas met jam (op elkaar), 1 glas water, 1 multi.	2-4 boterhammen met halvarine en kaas met jam (op elkaar), 1-2 glazen water, 1 multivitamine.	3-5 boterhammen met halvarine en kaas met jam (op elkaar), 1-2 glazen water, 1 multivitamine.
<i>T1</i>	1 stuk fruit, 1 tussendoortje, 2 glazen zuivel	1 stuk fruit, 1 tussendoortje, 2 glazen zuivel	1 stuk fruit, 1 tussendoortje, 2 glazen zuivel
<i>Lunch</i>	2-3 boterhammen met halvarine en kipfilet, 1 glas vruchtendrank	2-4 boterhammen met halvarine en kalkoenfilet, 1 glas vruchtendrank	3-5 boterhammen met halvarine en kalkoenfilet, 1 glas vruchtendrank
<i>T2</i>	3 plakjes ontbijtkoek, 1 stuk fruit, 1 tussendoortje, 1 bidon water of limo of 2 kopjes thee	4 plakjes ontbijtkoek, 1 stuk fruit, 1 tussendoortje, 1 bidon water of limo of 2 kopjes thee	5 plakjes ontbijtkoek, 1 stuk fruit, 1 tussendoortje, 1 bidon water of limo of 2 kopjes thee
<i>Training</i>	<b>Bijna 1 bidon water per uur</b>	<b>1 bidon water per uur</b>	<b>1 bidon water per uur</b>
<i>Diner</i>	200 gram groente, 200 gram pasta, 100 gram mager vlees, 2 glazen water of limo	200 gram groente, 200 gram pasta, 100 gram mager vlees, 2 glazen water of limo	200 gram groente, 200 gram pasta, 100 gram mager vlees, 2 glazen water of limo
<i>T3 (als het kan)</i>	150 gram magere kwark of yoghurt met fruit. Tip: blender.	200 gram magere kwark of yoghurt met fruit. Tip: blender.	250 gram magere kwark of yoghurt met fruit. Tip: blender.

# Goede herstelvoeding

- Koolhydraten om brandstof aan te vullen
- Vocht om vochtpeil aan te vullen
- Eiwitten voor herstel van spieren en pezen

Wanneer? Zo snel mogelijk. Binnen 2 uur voor optimaal herstel.

Een schaaltje yoghurt (250 g) met honing + 2 bananen + 2 glazen vruchtensap	4 dubbele rijstwafels met jam of honing + 2 glazen zuivel
2 boterhammen met jam + smoothie van magere kwark (150 g)	Een schaaltje magere kwark (250g) met fruit of muesli + 2 glazen limo
Een wrap met zalmfilet (80g) + groente + 2 glazen limonade	3 boterhammen met zoet beleg + banaan + 2 glazen zuivel
2 pistoletjes met rookvlees en ei + glas drinkyoghurt + glas vruchtensap	Een omelet van 2 eieren + 2 bananen + 2 glazen vruchtensap
3 boterhammen met kipfilet + banaan + 2 glazen vruchtensap	Een salade met tonijn (60 g), pasta en groente + 2 glazen limonade
3 krentenbollen met kaas + glas zuivel + glas vruchtensap	4 stukjes ontbijtkoek met halvarine + mueslireep + 2 glazen zuivel





# Tijdens inspanning

- Tijdens de inspanning:
  - Goed drinken.
  - Elk uur 1 bidon leegdrinken.
  - Doe ook waar jij je fijn bij voelt!
- Wat drinken?
  - Water is prima!
  - Snel moe of kramp? Doe 10% aanmaaklimo in je bidon met water + héél klein beetje keukenzout.



Heb je na de presentatie nog vragen?

Mail me op:

[bob@miracleperformance.nl](mailto:bob@miracleperformance.nl)





# Quiz

- Iedereen mag gaan staan. Ook de ouders.
- Je krijgt een stelling: waar of niet waar.
- Waar: blijf gewoon staan.
- Niet waar: maak een kruis met je armen.
- Heb je het fout? Dan moet je gaan zitten.



# Quiz

De (kleine) maaltijd vóór je training moet veel koolhydraten bevatten, maar weinig vet en eiwit.

**Waar**



# Quiz

Energydranken zoals Red Bull, Bullit, AA Energy en Extran Energy zijn goed om te nemen vóór je training.

**Niet waar**



# Quiz

Door te weinig te drinken kan je  
kramp krijgen of vermoeid  
raken.



**Waar**

# Quiz

Na een zware training of wedstrijd moet je altijd een (kleine) herstelmaaltijd nemen, ook al is het heel laat.



**Waar**

# Quiz

Groente uit blik en pot is net zo gezond als verse groente.

**Waar**



# Vragen?

Bedankt voor de aandacht en  
leuke avond gewenst!

