

Regels voor de sportvoeding van de voetbal speler



Sportvoeding voor de voetbal speler



Sportvoeding voor de voetbal speler



WAAROM



Sportvoeding: waarom?

Het lichaam van de sporter voorzien

Van *alle* nodige voedingsstoffen

In de voldoende en juiste hoeveelheden

zodat het lichaam

- *steeds* in *optimale TOESTAND* is
- herstel en (her)opbouw mogelijk is
- beschermd wordt.

Leeftijd, Geslacht Sporttak

trainings/wedstrijdperiode Vetpercentage



Voedingsstoffen en functies

ENERGIE

- **Koolhydraten**
- **(Eiwitten)**
- **Vetten**

OPBOUW

- Eiwitten
- Mineralen
- Water

BESCHERMING

- Vitamines
- Mineralen
- Vezels
- Sporelementen

alcohol



hoofdvoedingsstoffen

• KOOLHYDRATEN:

- Brood, rijst, pasta, granen, ontbijtgranen, Bristel®
- Zoet broodbeleg zoals confituur, fruitmees, honing, peperkoek, fruit, sappen, sportdranken, mueslirepen, sportrepen, ...

-> snelle brandstof of energieleverancier

WANNEN

hoofdvoedingsstoffen

- **VETTEN:**
 - Zichtbaar: boter, olie, sausen, ...
 - Onzichtbaar: chocolade, vlees, vleeswaren, kazen, melkproducten, gebak, koek, ...

-> trage brandstof of energieleverancier

WANNEN

hoofdvoedingsstoffen

- **EIWITTEN**
 - Vlees, vleeswaren, vis, vleesvervangers, eieren
 - Zuivelproducten: melk, yoghurt en afgeleiden, kaas,

-> **VOORAL** bouwstenen, voor spieropbouw en -herstel

WANNEN

voeding van de voetbal speler

ENERGIE

- **Koolhydraten**
- (Eiwitten)
- Vetten

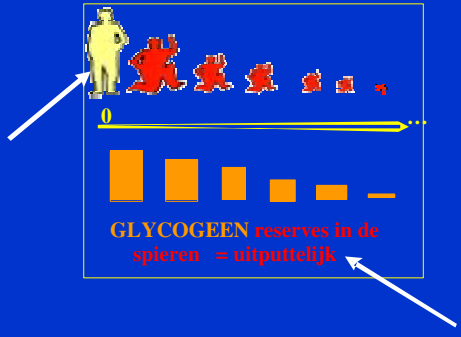
'kcal'

RIJK AAN KOOLHYDRATEN



WANNEN

uitputtelijke voorraad glycogeen



GLYCOGEEN reserves in de spieren = uitputtelijk

Sportvoeding voor de voetbal speler

WANNEN

WANNEN

Sportvoeding: wanneer?

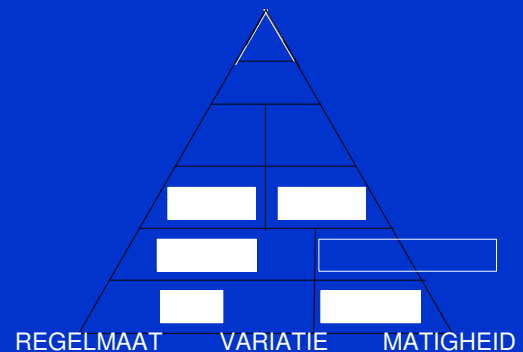
- Elke dag, elk eetmoment **voldoende** + **juiste keuze in voedingsmiddelen**
- Voor, tijdens en na de **training**
- Voor, tijdens en na de **wedstrijd**

Sportvoeding voor de voetbal speler



HOE de spelregels & praktijk

sportvoedingsdriehoek



1. drink !

2% van zijn gewichtsverlies door zweeten geeft 10-20% daling van het prestatievermogen

- Dagelijks
 - 2 – 4 liter / dag
- Voor, tijdens en na de training
 - water
 - Rehydratatie drank: isotoon en rehydratie – 1 2 doelen !

2. eet regelmatig en varieer overheen de dag

Een aanvulling van de glycogeenreserves vraagt tijd.

- 3 hoofdmaaltijden
 - ontbijt, warme maaltijd, koude broodmaaltijd
- 3 tussendoortjes
 - voormiddag, namiddag, laatavond.

Het ontbijt

- Brood of graanproducten
 - Zoet beleg, maar vetarm
 - Eiwitrijk beleg, maar vetarm: vleeswaren, kaas
 - Af en toe dun smeren met minarine

Eet brood met beleg, niet beleg met brood

Het ontbijt

- Een stuk fruit
- Een mager zuivelproduct: yoghurt, melkdrank, platte kaas, karnemelk, ...
- Drank: water, thee, fruitsap, ...

Ontbijt:

KOOLHYDRAATRIJKE LEVENSMIDDELEN			
	Kies bij voorkeur	Kies als middelweg	Kies bij uitzondering
BROOD	Volkorenbrood Bruin brood Volkorenbeschuit Bruin knäckebröd roggebröd	Wit brood Krenten brood Stokbrood	Croissant Andere koffiekoeken
BELEG	Jam Honing Vruchtenmoes Appelstroop Fruit	Chocolade hagelslag	Choco Pindakaas
ONTBIJTPRODUCTEN	Havermout Muesli, cruësi brinta	Cornflakes	

Ontbijt:

KOOLHYDRAATRIJKE LEVENSMIDDELEN			
	Kies bij voorkeur	Kies als middelweg	Kies bij uitzondering
KAAS	Cottage cheese 20+ kaas 20+ smeerkaas Zwitserse strooikaas	Edammer kaas 40+ kaas 40+ smeerkaas 30+ kaas	Goudse volvette kaas > 40+ kaas Brie ...

Ontbijt

EIWITBRONNEN			
Voedingsmiddelen groep	Kies bij voorkeur	Kies als middelweg	Kies bij uitzondering
VLEESWAREN	Achterham Rookvlees Rosbief Magere rollade Fricandeau Kalkoenham Kipfilet Filet de saxe Filet d'anvers Paardenfilet	Alle 'bereide' vleeswaren Casselerrib Gekookte tong Bacon Bloedworst Boterhammenworst Rauwe ham Salami Schouderham Corned beef	

Warme maaltijd

- Groentesoep
- Aardappelen, rijst of pasta, granen
- Mager vlees of alle soorten vis (2x/week) – 120g
- Groenten - 200g
- Nagerecht: mager zuivelproduct of fruit
- Drank: water of vruchtensap

Warme maaltijd

KOOLHYDRAATRIJKE LEVENSMIDDELEN			
Voedingsmiddelengroep	Kies bij voorkeur	Kies als middelweg	Kies bij uitzondering
AARDAPPELEN	Gekookte aardappelen	aardappelpuree	Gebakken aardappelen Frieten
PEULVRUCHTEN	Bonen en erwten		
RIJST EN PASTA	Zilvervliesrijst Volkoren macaroni Volkoren spaghetti	Rijst Macaroni spaghetti	
GROENTEN	Gekookte, met saus tot 10% olie	Groente in gebonden saus Rauwkost met saus	

Warme maaltijd

EIWITBRONNEN			
Voedingsmiddelengroep	Kies bij voorkeur	Kies als middelweg	Kies bij uitzondering
VLEES	Biefstuk Rosbief Mager rundvlees Kip Filet Varkenshaasje Paardenbiefstuk Kalfsvlees	Bereid of bewerkt vlees: Gehakt Karbonade Rollade Blinde vinken hamburgers	Speklappen Rookworst
EIEREN		Gekookt ei (max 3 per week)	Gebakken ei (max 3 per week)

Warme maaltijd

EIWITBRONNEN			
Voedingsmiddelen groep	Kies bij voorkeur	Kies als middelweg	Kies bij uitzondering
VIS, SCHAAL-EN SCHELDPDIEREN	Gekookte en ongepaneerd gebakken kabeljauw, schelvis, schol, tong, wijting, gekookte forel, gerookte zalm, mosselen	Gebakken forel, vis uit blik, gebakken visstick	
MAALTIJD ZONDER VLEES	Gekookte tahoe en tempé, peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, sojabonen) met granen en gierst	Gebakken tahoe en tempé Gekookt ei	Gebakken ei

Koude broodmaaltijd

- Groentesoep
- Brood of varianten
- Mager vleesbeleg / alle soorten vis
- Kommetje groenten met een weinig dressing/vinaigrette
- Drank: water of vruchtensap

Alternatieven:

Dikke maaltijdsoup, Pizza met dikke korst, pastaslaatje, ...steeds met brood

Tussendoortjes

- Stuk fruit:
 - vers of gedroogd,
 - in stukken, mengeling of warm
- Vetarme koek
- Boterham met sneetje peperkoek of confituur

Tussendoortjes

- Mager zuivelproduct:
 - Yoghurt, platte kaas, drinkyoghurt, ...
- Yoghurt/Milkshake van magere melk en fruit (vers/diepvries)

Tussendoor of bij de maaltijd

EIWITBRONNEN			
Voedingsmiddelen groep	Kies bij voorkeur	Kies als middelweg	Kies bij uitzondering
MELK EN -PRODUCTEN	Karnemelk Magere melk Magere yoghurt Magere Bulgaarse yoghurt	Magere chocolademelk Halfvolle melk Halfvolle koffiemelk Halfvolle yoghurt en vla	Volle melk Volle chocolademelk Koffieroom Volle yoghurt Roomkwark Slagroom Zure room Slagroom Roompudding

Tussendoortje/drank/dessert

KOOLHYDRAATRIJKE LEVENSMIDDELEN			
Voedingsmiddelen groep	Kies bij voorkeur	Kies als middelweg	Kies bij uitzondering
ZOET	Eierkoek Evergreen Pepermunt Toffee Koolhydraatrijke dranken Frisdranken Limonade Thee en koffie met suiker Vruchtensappen	Volkorenbiscuit Koffiebroodje Speculaas Vruchtentaart Candybar Koekjes	Roomijs Chocolade Bonbon Cake