

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

## Voedingssupplementen

		Koolhydraten	Eiwit	vet	Vitamines/mineralen	Kcal/schep
EAS Iso-drive®	Dorstlesser	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.