Voedingskeuzes voor Sporters

GEZONDHEID & SPORT-PRESTATIE-OPTIMALISATIE

Overzichtsfiches van voeding voor sporters

doelstellingen: **** ENERGIE***
**** GEZONDHEID***
**** FYSIEKE ONTWIKKELING***
**** HERSTEL NA INSPANNING***

SPORT en STEUN
LEOPOLDSBURG

Dranken
(Water, Energie & Gezondheid)

Water is het belangrijkste bestanddeel van het menselijk lichaam: 60 tot 80% van ons lichaamgewicht bestaat uit water.
Water in ons lichaam vervult verschillende functies: het voorkomt uitdroging (zout-balans), het houdt de lichaamstemperatuur en het bloedvolume op peil. Water lost voedingsstoffen (suiker - eiwitten - vitamine - mineralen) op die het lichaam nodig heeft.

water	

water+Hydro-tablet	mineralen

ORS-drank	mineralen (zout)

isotone sportdrank	suiker mineralen

dierlijke melk	eiwitten

soja-melk	eiwitten

choco-melk	eiwitten + suiker

yoghurt-drank	eiwitten + suiker

sinaasappelsap	suiker + vit

bietensap	suiker + vit

kersensap	suiker + vit

appelsap	suiker + vit

dorstlesser (isotoon)	suiker mineralen

zoetstof: aspartaan

suikervrije frisdrank	suiker

frisdranken	suiker

Energie-drank	suiker (caffeïne)

(groene) thee	

ice coffee (ijskoffie)	suiker caffeïne

koffie	caffeïne

espresso	caffeïne

Energie-rijke voeding (koolhydraatrijk)

quinoa	

(volkoren) pasta	

gnocchi	

(soja) noedels	

bruine / witte rijst	

parelcouscous	

couscous	

gekookte aardappel	

aardappelpuree	

zoete aardappel	

pannekoeken	

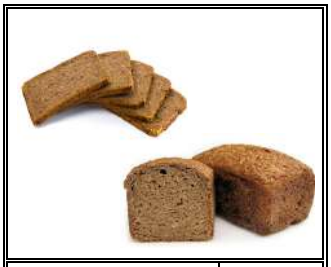
wrap	

havermout	

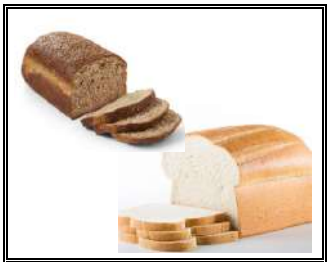
muesli	

granola	

cornflakes (Special K)	



rogge / spelt brood	



volkoren / wit brood	

sandwish	

krentenbol	

Energie-rijk beleg
(Koolhydraat-rijk)

honing	

agave siroop	

Luikse siroop	

confituur	

gelei	

lichte bruine suiker	

candij suiker	

appelcompote	

appelmoes	

banaan	

amandelpasta	

pindakaas	

Energie-rijke Tussendoortjes (koolhydraatrijk)

rijstpap	

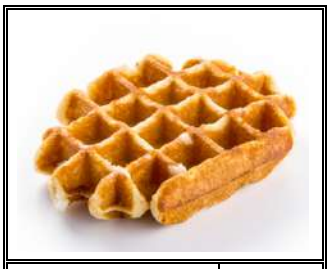
rijsttaartje	

peperkoek	

mueslikoek	

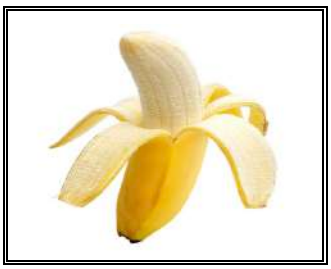
noten + rozijnen	

eierkoek	

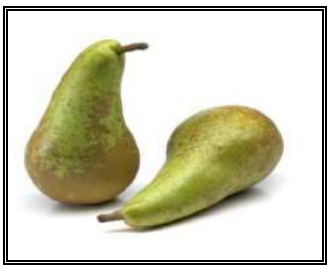


suikerwafel	

franchipane	

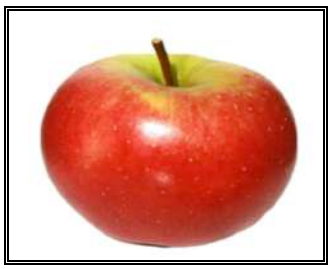


banaan	

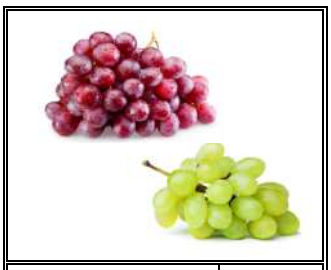


peer	

mango	



appel	



druiven (rood-wit)	

rozijnen	

gedroogde veenbessen	

gedroogde abrikoos	

gedroogde mango	

gedroogde vijgen	

nougatreep	

energiereep	

Energie: voor & tijdens Training & Wedstrijd

"Snel-opneembare suikers"

Tijdens het sporten heeft je lichaam veel energie nodig (= makkelijk opneembare, snelle suikers). Deze suikers (koolhydraten) zijn de belangrijkste energiebron voor je spieren, tijdens intensievere inspanningen. Let op: Te veel suikers kunnen maag- en darmproblemen veroorzaken!

druivensuiker	

energy-gel	

isotone sportdrank

energy Fruit	

gummie-beertjes	

winegums	

energie-reep	(training)

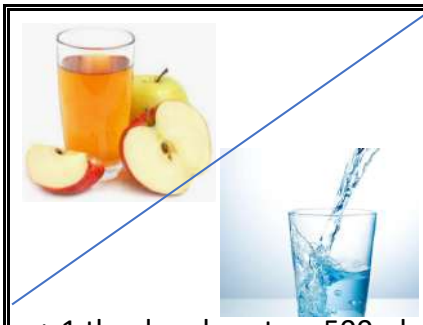
peperkoek	

bananenbrood (stukjes)

bananen (stukjes)

+ 1 theelepel zout op 500ml

1/2 druivensap + 1/2 water



+ 1 theelepel zout op 500ml

1/2 appelsap + 1/2 water

Eiwit-rijke voeding (spierherstel / spieropbouw)

kipfilet	

kalkoenfiet	

biefstuk	

rosbief	

varkenshaasje	

kabeljauwfilet	

schelvis	

tonijnfilet	

haringfilet	

zalmfilet	

garnalen	

tofu	

quinoa	

linzen	

kikkererwten	

eieren	

havermout	

griekse yoghurt	

skyr yoghurt	

kwark	

Eiwit-rijk beleg
(spierherstel / spieropbouw)

ei omelet	

gekookt ei	

kipfilet	

kalkoenfilet	

ham (hesp)	

bacon	

paardenvlees	

filet de saxe	

strasbourg	

smeerkaas	

geitenkaas	

hüttenkäse	

(magere) kaas	

mozarella	

Tahin	

avocado	

humus	

guacemole	

notenpasta	

pindakaas	

Gezonde vetten (omega 3) (gezondheid)

(Er zijn nog meer voedingsmiddelen die omega 3 bevatten. Dit is een voorbeeldfiche)

sardines	

zalm	

makreel	

tonijn	

ansjovis	

haring	

algen / wieren	

savooikool (groen)	

veldsla	

spinazie	

witte bonen	

kikkererwten	

Ciazaad	

lijnzaad(olie)	

soja-olie	

koolzaad-olie	

walnotenolie	

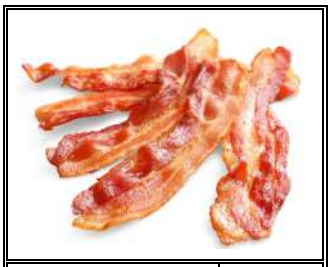
walnoten	

peccanoten	

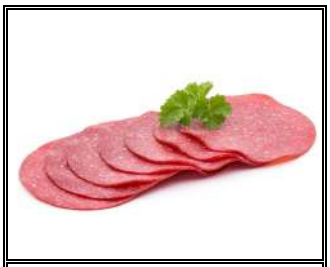
noten-mix-pasta	

ONGEZONDE vetten (verzadigde vetten)

Verzadigde vetten verhogen het cholesterol-gehalte in het lichaam.
Een te hoge cholesterolwaarde (te veel verzadigde vetten) verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.
Verzadigde vetten vertragen enorm de opname van voeding en kunnen oorzaak zijn van maag- en darmklachten



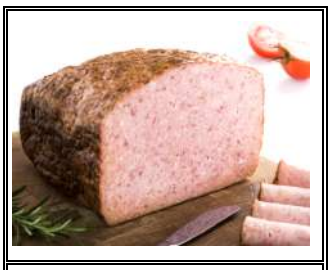
spek(reepjes)	



pepersaucise / salami	

gedroogde worst	

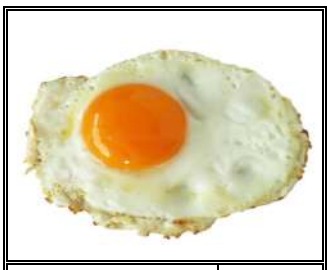
lunchworst	



vleesbrood (frikandellenkoek)	

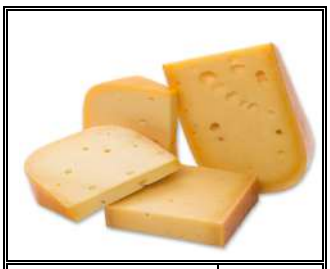
salades (met mayonnaise in)	

omelet (gebakken ei)	

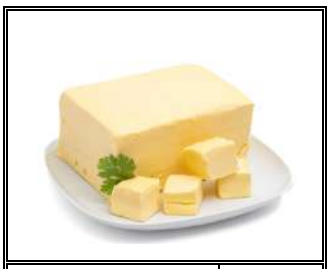


spiegel-ei	

kokosmelk	



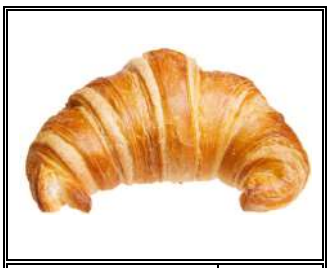
kaas	



roomboter	

volle melk	

worstenbroodje	



croissant	

chips	

gebakjes	

sauzen	

gehaktballen	

pizza	

fastfood (gefrituurd)	

Fruit voor de Sporter (1/2)
multi-vitamines (veel vit C)

Vitamines spelen een belangrijke rol in het produceren van energie. Vitamine C is belangrijk voor het immuunsysteem

guave	

mango	

aardbeien	

kiwi	

zwarte bessen	

galia-meloen	

honing-meloen	

rode pompelmoes	

witte pompelmoes

pomelo

citroen	

limoen	

appelsien	

mandarijn	

nectarine	

abrikoos	

ananas	

avocado	

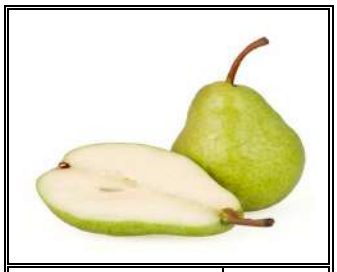
rode, groene kruisbessen	

watermeloen	

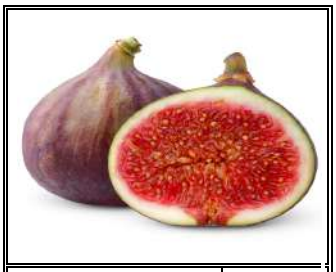
Fruit voor de Sporter (2/2)
multi-vitamines

Vitamines spelen een belangrijke rol in het produceren van energie en de algemene gezondheid

rode & groene appels	



peer	



gehoornde meloen	

pruimen	

bananen	

kokosnoot	

dadels	

olijven	

pruim	

kersen	

veenbessen	

braambessen	

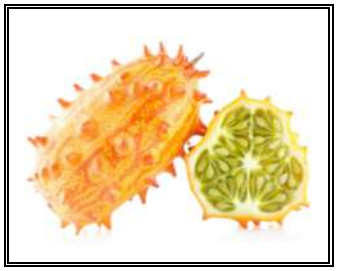
bosbessen	

frambozen	

passievrucht	

lychee	

pytaja	



gehoornde meloen	

physalis	

carambola of sterfruit

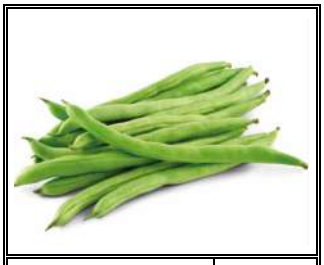
Groenten en Fruit
(veel vezels) (energie en gezondheid)

VEZELS zorgen voor een betere opname van voeding uit de darmen en voor een betere bescherming tegen ziekte (immuniteit)

knolselderij	

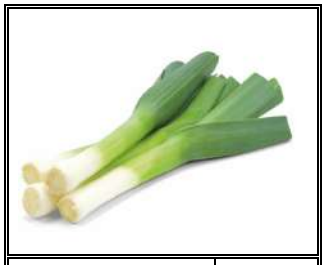
andijvie	

boerenkool	



sperziebonen	

Spruitjes	



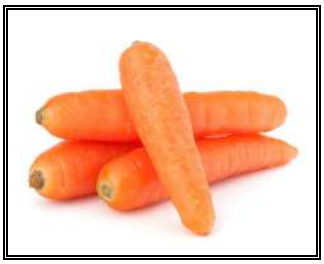
prei	

brocoli	

alle soorten bonen	

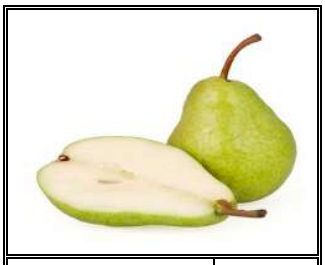
rode kool	

mais	



wortelen	

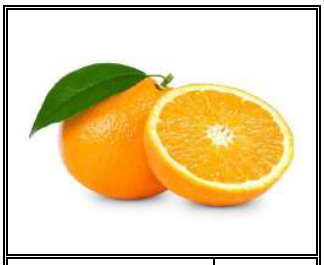
pastinaak	



Peer	

appel	

banaan	



appelsien	

gedroogde pruimen

gedroogde abrikozen

gedroogde bessen-mix

noten-mix	

Voeding voor minder spierkrampen (veel magnesium)

Magnesium zorgt ervoor dat een sporter minder snel last heeft van spierkrampen / en betere spierwerking

avocado	

bananen	

(alle peulvruchten)

doperwten	

brocoli	

quinoa	

volkorenpasta	

volkorenbrood	

tarwe	

kipfilet	

zalmfilet	

pure chocolade / rauwe cacao	

spinazie	

paranoten	

amandelnoten	

sesamzaad	

pompoenzaden	

zonnebloempiten	

gedroogde vijgen	

gedroogde pruimen	

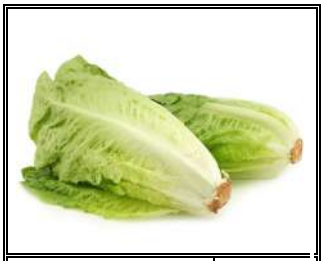
platte kaas	

Groenten voor de Sporter (veel ijzer)

GROENTEN DIE VEEL IJZER BEVATTEN (IJZER IS BELANGRIJK VOOR HET TRANSPORT VAN ZUURSTOF IN HET BLOED)

spinazie	

rucola sla	



romeinse sla	

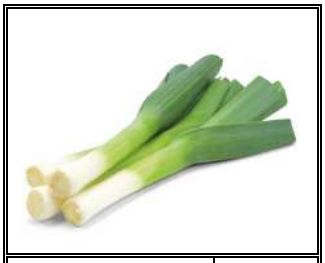
paksoi	

Spruitjes	

snijbiet	

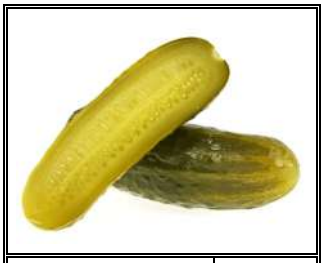
krolkool	

brocoli	

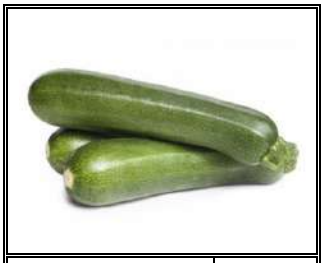


prei	

artisjok	



augurken	



courgette	

lente-ui	

asperges wit/groen	

rode bieten	

rapen	

pepers	

zoete aardappel	

paprika	

zongedroogde tomaten

Groenten en Fruit
(FOLIUM-ZUUR vit B9) (rode bloedlichaampjes + zenuwsysteem)

FOLIUMZUUR (vit B9) *is belangrijk in de aanmaak van rode bloedlichaampjes en voor de vorming van het zenuwsysteem*
Foliumzuur (vit B9) wordt beter opgenomen uit rauwe groenten en fruit (niet gekookt)

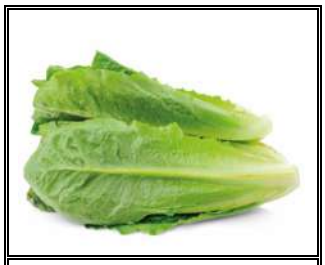
spinazie	

snijbiet	

andijvie	

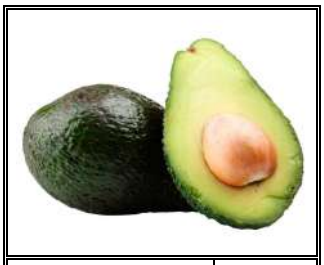
boerenkool / krolkool	

Spruitjes	

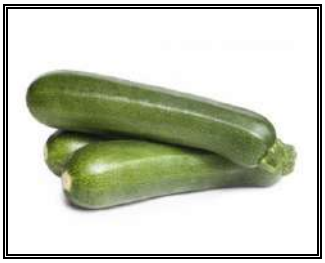


romaine / romana Sla	

brocoli	



avocada	



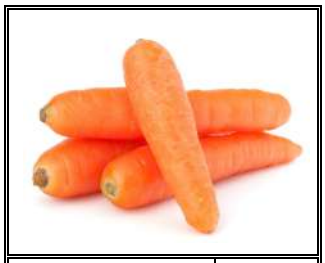
courgette	

(dop)-erwten	

kikkererwten	

linzen	

rode bieten	

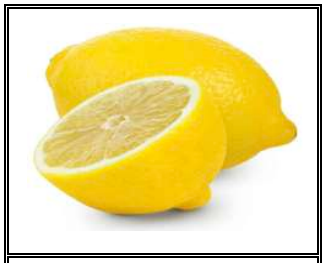


wortels	

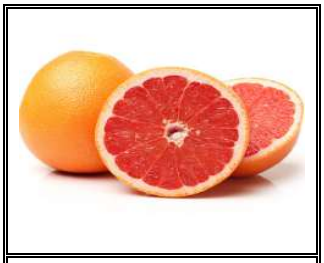
paprika's	

tomaten	

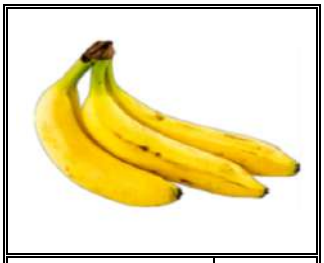
appelsien



citroen



pompelmoes



bananen	