

Voeding rondom je training & wedstrijd

Wij gaan bijna starten met onze run en willen zo goed mogelijk aan de start verschijnen! Goed eten maakt écht het verschil. Met de juiste voeding voorkom je de bekende “vrouw of man met de hamer” en haal je meer uit je training én wedstrijd.

Voor het sporten: zorg voor brandstof

Je lichaam gebruikt vooral **koolhydraten en vetten** als energie. Vet heb je genoeg, maar je koolhydraatvoorraad is beperkt (± 45–90 minuten intensief sporten). Te weinig koolhydraten = sneller leeg en prestatieverlies.

Richtlijn:

Neem **2–3 gram koolhydraten per kilo lichaamsgewicht** vóór een lange of intensieve inspanning.

Timing van je maaltijd

- **Grote maaltijd** (bijv. pasta, rijst): 3–4 uur van tevoren
- **Kleine snack** (banaan, krentenbol, havermout): 1–1,5 uur van tevoren

Eet je te laat en te zwaar? Dan kan dit zorgen voor maagklachten en minder energie voor je spieren, want dat gaat naar je maag en darmen.

Wat eet je het beste?

Kies voor **licht verteerbare koolhydraten**:

- Wit brood, rijst, pasta, havermout
- Pannenkoeken
- Fruit zoals banaan

Beperk vlak voor het sporten: vetten, eiwitten en vezels (vertragen de vertering).

Tijdens het sporten

- Bij inspanning langer dan ±60 minuten:
Sportgels of koolhydraatrijke dranken
- Bij warm weer:
Elektrolyten (zout) om uitdroging te voorkomen

Na het sporten

Herstel is key:

- Neem een **eiwitrijke snack of shake**
- Combineer met koolhydraten voor optimaal herstel

Voorbeelden van koolhydraatrijke maaltijden

Chunky Monkey Havermout

- 250 ml halfvolle (plantaardige) melk
- 60 g haverhout
- ½ banaan
- ½ el pindakaas
- ½ el honing

Bereiding:

Verwarm de melk en haverhout ±2 minuten in de magnetron.

Voeg de banaan, pindakaas en honing toe, nog 1 minuut verwarmen en klaar!

Pannenkoeken

- **Ingrediënten (1 persoon)**
- 100 g bloem
- 250 ml halfvolle melk of rijstdrink
- 1 ei óf 2 eiwitten
- 1 banaan
- honing, stroop of jam
- eventueel wat aardbeien of blauwe bessen

Bereiding:

Meng de bloem met de melk en het ei tot een glad beslag. Bak 2–3 pannenkoeken in een pan met zo min mogelijk olie of boter. Serveer met banaan en honing, stroop of jam.

Pasta tomatensaus

- 100-150 gram ongekookte witte pasta
- Simpele suikerrijke tomatensaus
- Fijngesneden wortel en/of courgette

Bereiding:

Kook de pasta beetgaar en meng met de warme tomatensaus en de gaargekookte groenten.

Jamie zijn favoriet

- 100 gram ongekookte rijst
- 100 gram aardappelen zonder schil
- 286 ml runderbouillon
- 1 grote scheut zout & paprikapoeder.

Jos zijn favoriet

- 100 gram ongekookte rijst
- 1 flinke winterpeen
- 1 grote appel

Bereiding:

Kook de rijst samen met de fijngesneden winterpeen, voeg na het koken de appelblokjes toe. Breng op smaak met kruiden naar keuze.

Bereiding:

Kook de rijst en aardappelen beetgaar in de runderbouillon.

Kort samengevat:

- Start met een goed gevulde “tank”
- Eet op tijd en licht verteerbaar
- Vul onderweg aan bij langere afstanden
- Vergeet je herstel niet

Tot aan de start! 🚀

Vragen over training of een blessure? **Neem contact op met Verantwoord Bewegen.**

075 642 69 42 | www.verantwoord-bewegen.nl



Verantwoord
Bewegen