

STERKER WORDEN DOE IK DOOR:

Eiwitten, zoals: yoghurt, kwark, melk, eieren, kip, vis, peulvruchten.



ENERGIE KRIJG IK DOOR:

Koolhydraten, zoals: pasta, brood, havermout, rijst, wraps.



IK BLIJF GEZOND DOOR:

Vitamines & mineralen in groentes en fruit.
Goede vetten in: vis, noten/ zaden/ pitten, olie, avocado.



EEN GOED TUSSENDOORTJE VOOR MIJ IS:

Een stuk fruit, een handje noten, rauwkost, volkoren cracker met hummus of 100% pindakaas, een schaaltje yoghurt met muesli etc.

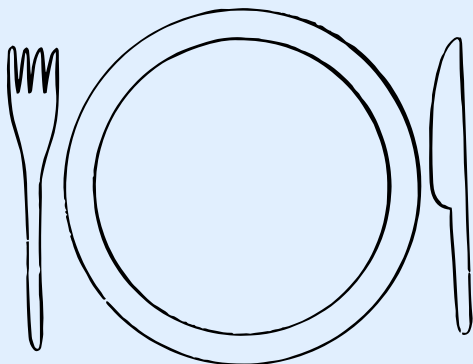
VOOR HET ZWEMMEN KIES IK:

Een tussendoortje rijk aan (snelle) koolhydraten/ energie, zoals: een stuk fruit, Snelle Jelle, witte boterham met zoet beleg, mueslireepje etc.



IK HEB 3 BIDONS PER DAG NODIG

Of 6 grote glazen van 250ml



RACEPLAN VAN:



MIJN ONTBIJT/ LUNCH IS NU:

IK GA AANPASSEN (KIES):

• MEER ENERGIE TOEVOEGEN DOOR:



• STERKER WORDEN DOOR:



• GEZONDER BLIJVEN DOOR:



• MEER DRINKEN DOOR:



OM TE HERSTELLEN NEEM IK:



Muesli, pasta, brood



Kip, vleesvervanger of kwark

OP MIJN BORD HEB IK:



1. _____



2. _____



3. _____

	150-200 gram groente	- Groente hoeft niet per se alleen bij het avondeten gegeten te worden. Eet groenten ook tijdens de lunch of als tussendoortje.
	2 porties fruit 1 portie = 100 gram	- Eventueel extra stuk fruit voor de training/ wedstrijd.
	3-6 volkoren boterhammen 1 boterham = 2 crackers of 0,5 bolletje/pistolet	- Kies zoveel mogelijk volkorenbrood. - Eventueel kort op de training witte boterham.
	3-5 opscheplepels volkoren graanproducten (rijst, pasta, quinoa, couscous, bulgur) of 3-5 aardappelen 1 opscheplepel = 50 gram	- Kies zoveel als mogelijk voor de volkoren variant. - Eventueel kort op de training witte granen.
	1 portie vis (100g) / peulvruchten 2 opscheplepels / vlees (100g) / eieren 2-3/ vleesvervanger: - 60-80 gram tahoe=tofu of - 30 gram geweekte sojabrokjes of - 1 eieren of - 60 gram Quorn of - 30 gram noten of notenpasta	- Kies minimaal 1x per week voor een vette vis, zoals zalm, forel of haring. - Neem maximaal 500 gram vlees per week, waarvan maximaal 300 gram rood en bewerkt vlees (denk ook aan vleeswaren)
	25 gram ongezouten noten (mag ook als 100% notenpasta)	
	3 porties ongezoete zuivel - (soja)melk, (soja)yoghurt of kwark) 1 portie = 150 ml	- Kies voor halfvolle zuivel. - Kwark en skyr is rijk aan eiwitten, goed voor spierherstel!
	20 gram kaas (= 1 plak)	- Kies beleg zoals; 100% notenpasta, 100% pinda kaas, zuivelspreed light, hüttenkäse, hummus (Maza hummus low salt), gekookte ei, 30% kaas, mozzarella, stukjes fruit of groenten.
	30-45 gram smeer- en bereidingsvetten	- Kies de vloeibare variant en margarine/ halvarine.
	1-1,5 liter vocht	- Water, halfvolle of magere (karnel)melk, thee zonder suiker
	Met een donkere huidskleur vitamine D 10 mcg per dag	