

VOEDINGSSCHEMA

Duncan v.d. Pelt



CREATE YOURSELF

Jouw voedingsschema

Hierbij je voedingsschema op maat. Dit schema is gebaseerd op jouw caloriebehoefte met als doel om meer regelmaat in je voedingspatroon te verkrijgen en om elke dag de juiste hoeveelheid energie en voedingswaarde binnen te krijgen.

Elke dag is opgebouwd in 5 eet momenten. **Ontbijt, tussendoor, lunch, (nog eens) tussendoor, diner en voor het slapen.** Jouw trainingdagen en wedstrijddag zijn net iets anders ingedeeld dan een normale dag omdat je hier net even iets meer voedingsstoffen nodig hebt. Op een normale dag eet je zodanig dat er direct rekening gehouden is met je fitness activiteiten.

Je kunt altijd contact opnemen met je KorfbalFit lifestyle coach om je schema aan te laten passen. En denk eraan: De schema's vormen een leidraad maar zijn niet leidend.

Succes en veel plezier met je schema!

Maandag

Ontbijt	Tussendoor	Lunch	Tussendoor
2 sneetjes bruin brood margarine 2 plakjes runder rookvlees 2 plakjes beleg naar keuze 1 appel 1 glas water Optie: 2 omega-3 visolie tabletten 1 vitamine tablet	2 spelt crackers choco pasta, kipfilet of jam (20 gr) 1 glas water Op trainingsdag: 1 sneetje bruin brood met zalm, tonijn of kipfilet 2 handjes noten (ongezouten)	4 sneetjes bruin brood margarine 1 plakje kaas 2 plakjes rosbeef 1 plakje beleg naar keuze 1 glas water	2 plakjes ontbijtkoek margarine Stukje pure chocolade (30 gram)
Diner	Voor het slapen		
Wat de pot schaft Richtlijnen: 200 gram groente vlees of kip (altijd eiwitrijk) 200 gram aardappels of 100 gram(ongekookt) rijst	200 gram magere kwark met 100 gram fruit (bv.: aardbei, ananas, rode vruchten) 50 gram havermout		

Dinsdag - trainingsdag

Ontbijt	Tussendoor	Lunch	Tussendoor
<p>2 sneetjes bruin brood margarine 2 plakjes rosbeef 2 plakjes beleg naar keuze</p> <p>1 banaan 1 glas water</p> <p>Optie: 2 omega-3 visolie tabletten 1 vitamine tablet</p>	<p>1 sneetje bruin brood 2 plakjes kipfilet of tonijn uit blik 2 spelt crackers 2 plakjes kipfilet</p> <p>1 banaan 1 glas water</p>	<p>4 sneetjes bruin brood margarine 1 plakje schouderham 1 plakje kaas 1 plakje rookvlees 1 plakje beleg naar keuze</p> <p>1 glas water</p>	<p>2 mueslirepen</p> <p>snack naar keuze (voornamelijk koolhydraat rijk, mag ook wat vetter zijn).</p>
Diner	Voor het slapen		
<p>Wat de pot schaft</p> <p>Richtlijnen: 200 gram groente vlees of kip (altijd eiwitrijk) 200 gram aardappels of 100 gram(ongekookt) rijst</p> <p>Voor de training eten? Eet wat extra koolhydraat rijk.</p>	<p>Voor de training: 200 gram magere kwark met 100 gram fruit (bv.: aardbei, ananas, rode vruchten) 50 gram havermout</p> <p>Na de training: Eiwitrijke shake: 150 gram halfvolle yoghurt 100 gram magere kwark 50 gram havermout 1 banaan = het lekkerst als je er ijsblokjes doorheen mixt, lekker koud!</p>		

Woensdag

Ontbijt	Tussendoor	Lunch	Tussendoor
<p>2 sneetjes bruin brood margarine 2 plakjes runder rookvlees 2 plakjes beleg naar keuze</p> <p>1 appel 1 glas water</p> <p>Optie: 2 omega-3 visolie tabletten 1 vitamine tablet</p>	<p>2 spelt crackers choco pasta, kipfilet of jam (20 gr)</p> <p>1 glas water</p>	<p>4 bruine broodjes margarine 2 plakjes rosbeef 2 plakken gerookte zalm 1 plakje beleg naar keuze</p> <p>1 glas water</p>	<p>2 plakjes ontbijtkoek margarine</p> <p>Stukje pure chocolade (30 gram)</p>
Diner	Voor het slapen		
<p>Wat de pot schaft</p> <p>Richtlijnen: 200 gram groente vlees of kip (altijd eiwitrijk) 200 gram aardappels of 100 gram(ongekookt) rijst</p>	<p>200 gram magere kwark met 100 gram fruit (bv.: aardbei, ananas, rode vruchten) 50 gram havermout</p>		

Donderdag - trainingsdag

Ontbijt	Tussendoor	Lunch	Tussendoor
<p>2 sneetjes bruin brood margarine 2 plakjes kipfilet 2 plakjes rosbeef</p> <p>1 banaan 1 glas water</p> <p>Optie: 2 omega-3 visolie tabletten 1 vitamine tablet</p>	<p>1 sneetje bruin brood 2 plakjes kipfilet of tonijn uit blik 2 spelt crackers 2 plakjes kipfilet 1 banaan</p>	<p>4 sneetjes bruin brood margarine 1 plakje schouderham 1 plakje kalkoenfilet 1 plakje rookvlees 1 plakje beleg naar keuze</p> <p>1 glas water</p>	<p>2 mueslirepen</p> <p>snack naar keuze (voornamelijk koolhydraat rijk, mag ook wat vetter zijn).</p>
Diner	Voor het slapen		
<p>Wat de pot schaft</p> <p>Richtlijnen: 200 gram groente vlees of kip (altijd eiwitrijk) 200 gram aardappels of 100 gram(ongekookt) rijst</p> <p>Voor de training eten? Eet wat extra koolhydraat rijk.</p>	<p>Voor de training: 200 gram magere kwark met 100 gram fruit (bv.: aardbei, ananas, rode vruchten) 30 gram havermout</p> <p>Na de training: Eiwitrijke shake: 150 gram halfvolle yoghurt 100 gram magere kwark 50 gram havermout 1 banaan = het lekkerst als je er ijsblokjes doorheen mixt, lekker koud!</p>		

Vrijdag

Ontbijt	Tussendoor	Lunch	Tussendoor
2 sneetjes bruin brood margarine 2 plakjes runder rookvlees 2 plakjes kipfilet 1 appel 1 glas water Optie: 2 omega-3 visolie tabletten 1 vitamine tablet	2 spelt crackers choco pasta, kipfilet of jam (20 gr) 1 glas water	4 sneetjes bruin brood margarine 1 runder rookvlees 2 plakjes rosbeef 1 plakje beleg naar keuze 1 glas water	2 plakjes ontbijtkoek margarine Stukje pure chocolade (30 gram)
Diner	Voor het slapen		
Wat de pot schaft Richtlijnen: 200 gram groente vlees of kip (altijd eiwitrijk) 200 gram aardappels of 100 gram(ongekookt) rijst Voor de training eten? Eet wat extra koolhydraat rijk.	200 gram magere kwark met 100 gram fruit (bv.: aardbei, ananas, rode vruchten) 30 gram havermout		

Zaterdag - wedstrijd dag

Eet vandaag wat je zelf wil qua beleg en soort brood of dergelijke.

Probeer wel dezelfde eet momenten aan te houden.

Ontbijt	Tussendoor	Lunch	Tussendoor
2 sneetjes bruin brood margarine 2 plakjes kipfilet 2 plakjes beleg naar keuze 1 banaan 1 glas water Optie: 2 omega-3 visolie tabletten 1 vitamine tablet	1 sneetje bruin brood 2 plakjes kipfilet of tonijn uit blik 2 spelt crackers 2 plakjes kipfilet 1 banaan	4 bruine broodjes margarine 1 plakje schouderham 1 plakje rosbief 1 plakje rookvlees 1 plakje beleg naar keuze 1 glas water	Na de wedstrijd: Eiwitrijke shake: 150 gram halfvolle yoghurt 100 gram magere kwark 50 gram haver 1 banaan = het lekkerst als je er ijsblokjes doorheen mixt, lekker koud!
Diner	Voor het slapen		
Wat de pot schaft Richtlijnen: 200 gram groente vlees of kip (altijd eiwitrijk) 200 gram aardappels of 100 gram(ongekookt) rijst Voor de wedstrijd eten? Eet wat extra koolhydraat rijk.	200 gram magere kwark met 100 gram fruit (bv.: aardbei, ananas, rode vruchten) 30 gram haver		

Zondag

Ontbijt	Tussendoor	Lunch	Tussendoor
<p>2 sneetjes bruin brood margarine 2 plakjes runder rookvlees 2 plakjes beleg naar keuze</p> <p>1 appel 1 glas water</p> <p>Optie: 2 omega-3 visolie tabletten 1 vitamine tablet</p>	<p>2 spelt crackers choco pasta, kipfilet of jam (20 gr)</p> <p>1 glas water</p>	<p>4 sneetjes bruin brood margarine 1 plakje kalkoenfilet 2 plakjes rosbief 1 plakje beleg naar keuze</p> <p>1 glas water</p>	<p>2 plakjes ontbijtkoek margarine</p> <p>Stukje pure chocolade (30 gram)</p>
Diner	Voor het slapen		
<p>Wat de pot schaft</p> <p>Richtlijnen: 200 gram groente vlees of kip (altijd eiwitrijk) 200 gram aardappels of 100 gram(ongekookt) rijst</p>	<p>200 gram magere kwark met 100 gram fruit (bv.: aardbei, ananas, rode vruchten) 30 gram havermout</p>		

Variatie tips

Tussendoor	Fruit	Koolhydraten	Vis	Groente	Vlees
Komkommer	Aardbeien	Rijst	Witte vis	Andijvie	Biefstuk
Rijstwafels	Blauwe bessen	Brood	Kabbeljouw	Sla	Rosbief
Kipfilet (plakje)	Druiven	Rijstwafels	Zalm	Spinazie	Kipfilet
Kaas (plakje)	Kiwi	Crackers	Garnalen	Prei	Kalkoenfilet
Tonijn (op toastje)	Ananas	Aadappelen	Tonijn	Tomaten	
Zalm (op toastje)	Bananen	Zoete aardappelen		Radijs	
Gekookt ei	Appels			Asperges	
Handje noten (ongezouten)	Mandarijnen			Broccoli	
Proteïne shake	Sinaasappels			Bloemkool	

Extra: Recept eiwit shake

Benodigdheden

- 250 ml halfvolle melk
- 150 g magere kwark
- ijsblokjes
- 2 el stevia
- 1 gekoeld blikje kokosmelk
- 1/2 tl vanille extract
- 1 el honing

Gebruiksaanwijzing:

1. Gooi de halfvolle melk, de magere kwark, de ijsblokjes, de cacaopoeder en de Stevia in de blender en mix totdat je de ultieme choco shake hebt gemaakt
2. Maak het blikje kokosmelk open en giet de waterige substantie in een aparte kom. Je hoeft de gestolde room in het blikje niet te gebruiken. Doe de vanille-extract en honing erbij en klop het geheel op.
3. Echte sportievelingen doen dat natuurlijk handmatig met een garde, maar anders volstaat een mixer ook. Ga net zo lang door met kloppen totdat de kokosmelk de substantie van echte slagroom heeft gekregen. Top je chocolade shake af met deze heerlijke kokosroom en smullen maar!

Extra: Recept eiwit shake

Benodigheden

voor 1 smoothie:

- 50 gram bevroren aardbeien
- 125 magere kwark
- 50 ML kokosmelk ongezoet
- 50 ML Sinaasappel sap

Stappenplan:

1. Doe alle ingrediënten in een blender en mix het 30 tot 60 seconden op hoog toerental tot één geheel
2. Giet de smoothie in een glas of beker

Algemene voedingsweetjes en tips voor een sporter

Caloriebehoefte:

Eiwitten	bouwstenen	0,8-1,5 gr per kg lichaamsgewicht	4 kcal per gr.
Koolhydraten	brandstof	45-60% van energie	4 kcal per gr.
Vetten	brandstof	1/3 van energie	9 kcal per gr.

Planning trainings/wedstrijddag:

2 tot 3 uur voor training of wedstrijd	grote maaltijd (met voldoende eiwitten en koolhydraten)
Vlak voor je training of wedstrijd	Klein hapje (zoals fruit, yoghurt, cracker, boterham)
Na de training of wedstrijd	Eiwitrijke voeding binnen 30 minuten Binnen 2 uur een maaltijd nuttigen (in de avond is eiwitrijke voeding voldoende)
Na krachttraining	Binnen 30 minuten 20 gram eiwitten eten (magere kwark, eiwitshakes)

Tip: Zorg ervoor dat je voldoende vezels binnen krijgt, 30 tot 40 gram vezels per dag. Eet geen vezelrijk product vlak voor inspanning.

Vezelrijke producten:

- Ontbijtgranen
- Volkorenproducten
- Fruit
- Groente
- Noten en peulvruchten

Vetten

- Bij laag intensieve of langdurige inspanning gebruikt je lichaam vetten als brandstof.
- Vet wordt niet snel verteert en dus is het niet handig om vetrijke producten te eten voor het sporte

Vochtbalans

Niet training/wedstrijddag: 1,5 tot 2 liter water (+8 glazen)

Training/wedstrijddag:

Wanneer?	Hoeveel?	Wat?
2-3 uur voor de training/wedstrijd	500-700 ml	Water of isotone sportdrink
5-10 minuten voor de training/wedstrijd	200-230 ml	Water of isotone sportdrink
Tijdens de training/wedstrijd	200-200 ml per 15 minuten	Water of isotone sportdrink
Na de training/wedstrijd	150% van je vochtverlies	Isotone sportdrink of ander hersteldrank

Alcohol en sporten

Als je nog alcohol in je bloed hebt van de vrijdag avond/nacht, is dit nadelig voor je sportprestaties. Alcohol zorgt namelijk voor:

- Een trager reactievermogen → Hoger blessure risico en slechtere prestaties
- Vocht onttrekkend → Uitdroging met verhoogd risico van spierkrampen
- Verlaagde afvoer van melkzuur → (meer) spierpijn

Alcohol direct na de wedstrijd:

- Verstoord het herstelproces van je lichaam (spieren herstellen minder goed)
- Verstoord je vochtbalans en zorgt ervoor dat je lichaam onvoldoende gehydrateerd is.