

Wat is nu de beste samenstelling voor een herstelmaaltijd na de training?

De meeste sporters nemen maar blindelings een recupshake, maar deze kan ook te weinig eiwitten of teveel koolhydraten bevatten voor jou persoonlijke behoefte.

De laatste studies komen tot volgende optimaal herstel



Herstel Glycogeenvoorraden

Meteen na inspanning en met frequente intervals:

0,8 g KH per kg lichaamsgewicht
en

0,4 g eiwitten per kg lichaamsgewicht.

Bijvoorbeeld:

Weeg je 70 kg dan bereken je het optimaal herstel als volgt:

$0,8 \times 70 = 56$ g Koolhydraten

$0,4 \times 70 = 28$ g eiwitten

bij trainingen onder de twee uur is 1 x deze portie voldoende

Bij trainingen boven de drie uur is 2 x deze portie aangewezen:

- De eerste best zo snel mogelijk vloeibaar,
- De tweede 2 uur later als vaste voeding

Bij zeer zware lange wedstrijden is dit herstel 3 x aan te raden met 2 uur tussen de maaltijden.

NU kan je je recupshake of recupmaaltijden gaan personaliseren naar je eigen behoefte.

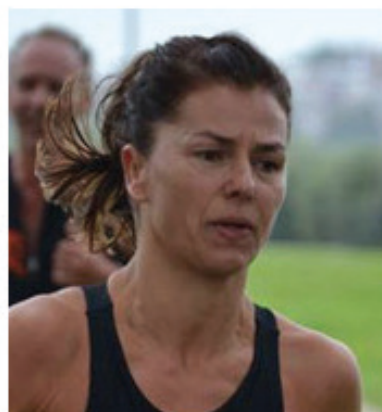
Onderstaand enkele voorbeelden:

In rustig trainingsperiodes

Proberen deze herstelmaaltijd binnen het uur in te nemen.

Dan staan je spiercellen door een actieve enzymen werking open voor snel herstel !

Herstel bestaat altijd uit de combinatie van 20g eiwitten en KH, in een rustige periode hoef je je KH niet volledig terug aan te vullen, maar je 15 - 20 g eiwitten altijd.



ELLY VERHOEVEN Diëtiste - Specialiste Sportdiëtik

Opleidingen:

- Brussel & Antwerpen
- Topsportschool Papendael te Arnhem
- 15 jaar ervaring

**Diabetes-educator voeding bij
overgewicht en voeding bij
voedselintoleranties**

Recreatieve triatlete

Contact: 0476 30 88 59

elly.verhoeven@telenet.be

Meer tips over fietsen vind je op
www.tipsvoorfietsers.be



Produkt	kcal	eiwit	kh
200 g m platte kaas met één stuk fruit	190	17	28
300 g magere chocomelk	190	10	34
250 g sojadrink	175	10	25
300 g m drinkyoghurt + 30 g melkpoeder	277	20	26
300 ml mager yoghurt met stuk fruit	190	15	30
50 g kipfilet met 1 snee donker brood	130	18,5	16
50 g tonijn met 1 snee donker brood	142	16,5	16
Omelette (1 eitje) met aardappel(1/2de) en tomaat	195	13,5	9
Chocolade pinda reep van ligna pharma	173	15	14

In zware trainingsperiodes

Hier is het belangrijk om en je eiwitten en ook je KH zo snel mogelijk terug aan te vullen.

Zo kan je je volgende training met volledig herstel beginnen! In deze fase liefst van dierlijke oorsprong, en in je zwaarste trainingsperiodes kan dat extra leucine zijn

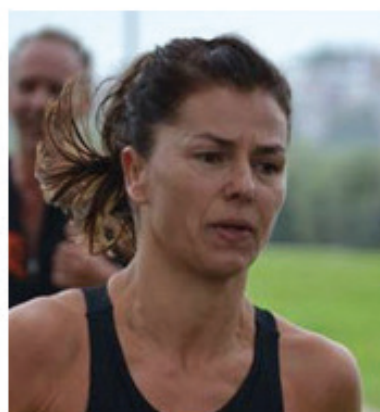
Voor meer uitleg hierover kan je bij mij terecht.

Produkt	kcal	eiwit	kh
200 g m platte kaas met stuk fruit			
+ 2 snede brood met zoet beleg	414	24	71
200g m platte kaas met honing en energiereep	359	20	60
300 ml m yoghurt met fruitsalade 2 stukken fruit			
+ 25 g noten	420	20	63
300 ml m yoghurt met 60 g muesli en 25 g noten	469	22	55
Herstelsmoothie(½ mango, 100 ml platte kaas, 250 ml magere melk, 1,5 lp honing	352	21	64
60 g quinoa met kerstomaatjes en pijnboompitten + 50 g vis	357	20	50
3 sneetjes bruin of volkorenbrood, 1 belegd met mager vleeswaar, 1 met zoet beleg,			
1 met kaas, 1 glas halfvolle melk	485	25	63
3 aardappelen (150g), 50 gr kipfilet,			
150 g appelmoes	345	20	56
Milkshake banaan-perzik: 300 ml magere melk,			
50 gr platte kaas, 1 banaan, 1 perzik,			
2 schepjes protifar	276	21	52
Recupro van sportscontrol (750 ml) + leucine	363	20	70
Recup van trisport (750 ml) + leucine	386	21	75

Lijst van 10g eiwitten

Eiwitten zitten in vis, vlees, melkproducten, ei, peulvruchten, noten, groenten, aardappelen en granen.

Produkt	kcal	eiwit
100 g platte kaas	48	8
200 g magere yoghurt	74	8
150 ml drinkyoghurt	200	8
300 ml magere melk	105	11
30 g magere kaas	75	10
300 ml sojamelk	111	10
300 ml karnemelk	96	10
30 g mager melkpoeder	107	10
50 g vlees	53	10
30 gr kip	31	10
60 g vis	48	11
55 g garnalen	53	10
100 g tofu	114	12
50 g noten of zaden	319	11
1,5 ei	115	9
200 g peulvruchten	66	10
100 g muesli	357	10



ELLY VERHOEVEN

Diëtiste - Specialiste Sportdiëtik

Opleidingen:

- Brussel & Antwerpen
- Topsportschool Papendael te Arnhem
- 15 jaar ervaring

Diabetes-educator voeding bij overgewicht en voeding bij voedselintoleranties

Recreatieve triatlete

Contact: 0476 30 88 59

elly.verhoeven@telenet.be

Meer tips over fietsen vind je op www.tipsvoorfietsers.be

