

FEBRUARI 2016

Tips om je Koolhydraten optimaal te gebruiken

De praktijk!

1. Nuchter trainen
2. 2 trainingen per dag
3. **Langdurig trainen zonder koolhydraten**
4. **Koolhydraat inname uitstellen**
5. Koolhydraat inname heel de dag beperken

2 van bovenstaande toepassingen even uitgelicht:

Langdurige extensieve of laag intensieve training zonder Koolhydraten

Bijvoorbeeld: Een lange rit van 6 uur

Uur	Vocht +/-	Eten	Aantal gram Koolhydraten
1ste	0.5l sportwater (enkel de mineralen)		
2de	0.5l sportwater		
3de	0.5l sportwater		
4de	0.5l sportwater	1 reep of 1 banaan of 1 pistolet met eiwitbeleg	30gr
5de	0.5l isotone sportdrink		30gr
6de	0.5l isotone sportdrink		30gr
TOTAAL	Wegen nadien vocht verloren = x 1.5 bijdrinken		15gr KH/uur

HERSTEL

- Je neemt onmiddellijk je vloeibare recup van 60gr Koolhydraten met 20-25gr eiwitten
- 2 uur later eet je weer iets met 60gr Koolhydraten en 20gr eiwitten
- vb middagmaaltijd : 5 aardappelen, 100gr vlees en grote portie groenten.
- 2 uur later eet je weer iets met 40-60gr Koolhydraten en 20 -gr eiwitten - vb 50 -gr Muesli met 200 -gr Platte kaas



ELLY VERHOEVEN Diëtiste - Specialiste Sportdiëtiëk

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



Koolhydraat inname uitstellen

Na een Langdurige extensieve of laag intensieve training

Bijvoorbeeld: Een lange rit van 6 uur

Uur	Vocht	Eten	Aantal gram Koolhydraten
1ste	0.5l Isotone sportdrink		30gr
2de	0.5l sportwater	1 snee met confituur of een sportreep of een banaan	25-30gr
3de	0.5l Isotone sportdrink		30gr
4de	0.5l sportwater	1 reep of 1 banaan of 1 pistolet met eiwitbeleg	30gr
5de	0.5l isotone sportdrink		30gr
6de	0.5l isotone sportdrink		30gr
TOTAAL	Wegen nadien vocht verloren altijd controleren		30gr KH/uur

HERSTEL

- Je onmiddellijk neemt een Eiwit-shake (25gr eiwitten)
- Een uur later neem je groeten met eiwitten vb. warme maaltijd zonder aard/rijst/pasta bv 300gr wokgroenten met 100gr kipfilet en scheut olijfolie.
- 2 uur later neem je platte kaas met zoetmiddel 300gr

Opmerking:

Er is een laatste nieuwe techniek

Genaamd train high, sleep low. Wil je deze techniek graag leren, neem dan gerust contact op met mij.

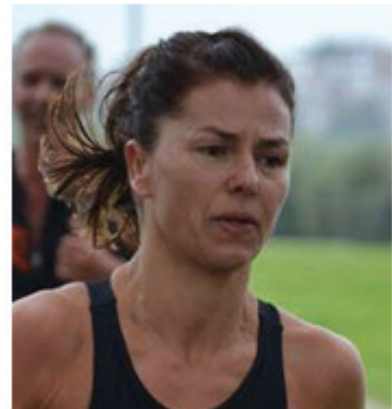
Een voorbeeld

Een intensieve training - Volledig ingedekt:

Uur	Vocht	Eten	Aantal gram Koolhydraten
1ste	0.5l Isotone sportdrink	1 kleine banaan	60gr
2de	0.5l Isotone sportdrink	1 snee met confituur of een sportreep	60gr
3de	0.5l Isotone sportdrink	1 fruitbar	60gr
4de	0.5l Isotone sportdrink	1 reep of 1 banaan of 1 pistolet met eiwitbeleg	60gr
5de	0.5l isotone sportdrink	1 fruitbar of gellelje (Geen vaste voeding meer)	60gr
6de	0.5l isotone sportdrink	1 fruitbar of gellelje (Geen vaste voeding meer)	60gr
TOTAAL			60gr KH/uur

VOLLEDIG HERSTEL IS:

- Je neemt onmiddellijk een vloeibare recuperatieshake (60gr Koolhydraten en 20-25gr eiwitten)
- 2 uur later neem je een maaltijd met dezelfde eigenschappen, 60gr Koolhydraten en 20gr eiwitten vb. 60-70gr Quinoa met kerstomaatjes en pijnboompitten en 60gr vis
- Weer 2 uur later, een kleine maaltijd met dezelfde samenstelling vb. 200gr platte kaas met fruitsalade (van twee stukken fruit) en 25gr noten.



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

