

SPORTSUPPLEMENTEN



Enkel van toepassing bij
specifieke tekorten of
prestatiedoelen

Vitamine D, ijzer, creatine,...



SPORTSPECIFIEKE VOEDING

Producten zoals sportdranken en gels voor
snelle opname rondom training, wedstrijd en
herstel.



Sportdranken, sportrepen, energiegels, eiwitshake,...



DE BASISVOEDING

De basisvoeding met voldoende koolhydraten vormt het
belangrijkste onderdeel voor een sporter en levert de energie die
nodig is om optimaal te presteren.

Volkorenproducten, fruit, noten, vis, vlees, melk(producten),...



TIMING EN HERSTEL

Optimale eiwitverdeling

Voor een maximale stimulatie van de
spiereiwitsynthese is 20-25 g eiwit per
eetmoment optimaal.

"Golden window" voor herstel

Neem 20-40g eiwit binnen de 2 uur na de
inspanning voor spierherstel.

Melk als hersteldrank

Melk bevat van nature de ideale mix van
vocht, eiwit, koolhydraten en elektrolyten.

Koolhydraatinname

Verdeel de totale koolhydraatinname over 4-6
eetmomenten voor een constante aanvoer
van brandstoffen naar de spieren