

Janneke Pieterse



Sportkeuken
VOEDING EN SPORT

Janneke Pieterse

- ▣ Diëtist
- ▣ Sportdiëtist
- ▣ Praktijk Sportkeuken Utrecht
- ▣ Sportdocent groepslessen
- ▣ Chef Team Giant-Alpecin sinds 2012
- ▣ Rubriek Pedala
- ▣ Master in coaching

Agenda

- ▣ Voeding en sport
 - ▣ Koolhydraten
 - ▣ Eiwitten
 - ▣ Vetten
 - ▣ Vocht
- ▣ Wat eet ik voor, tijdens en na sport?
- ▣ Mijn taak tijdens o.a. de Tour de France

Koolhydraten

- ▣ Directe energie
- ▣ 60 gram per uur



Koolhydraten

- Bij onvoldoende koolhydraten → eiwitten energiebron ☹
- Enkelvoudig/snel
- Meervoudig/langzaam



Koolhydraten

■ Banaan	20 gram
■ 2 boterhammen met appelstroop	45 gram
■ 100 gram pasta (ongekookt)	70 gram
■ 500 ml Isotone sportdrink	30 gram
■ Blikje cola/frisdrank	35 gram
■ Gelletjes en repen	25-35 gram

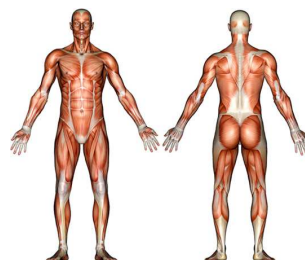
Koolhydraten

- Direct na het sporten aanvullen. Binnen een uur!



Eiwitten

- Herstel en opbouw van spieren
- Wond genezing
- > 2 gram per kilo lichaamsgewicht per dag
- Dierlijke bron. Vlees, kip en zuivel
- Soja
- **Direct na sport 20-30 gram eiwitten**



Eiwitten



Eiwitten

1 ei	7 gram
200 gram magere kwark	20 gram
500 ml melk	18 gram
400 ml karnemelk	20 gram
100 gram kipfilet bereid	30 gram
200 gram Skyr (Arla)	22 gram
100 ml Vifit proteïne (330 ml)	5,2 gram
25 gram walnoten	< 4 gram

Vetten

- ▣ Gezonde voeding 20 – 40 EN%
- ▣ Topsport > 20 EN%
- ▣ Zo min mogelijk verzadigd vet
boter, kaas, vet uit vlees
wafels, cakejes, chocolade
- ▣ Onverzadigd vet
Noten, vis, olie

Vetten

- ▣ Bij gewichtsverlies meer gezonde vetten
- ▣ Te veel gezonde vetten kan ten koste gaan van
koolhydraatintake
- ▣ Vitamine D
- ▣ Voor sterke botten en
spieren
- ▣ Tegen vermoeidheid en
somerheid



Recreatieve sporter vs topsporter

	<i>Gezond</i>	<i>Sportvoeding</i>	<i>sportkinderen</i>
KH	40%	55-60%	50% - 65%
Eiwitten	10 -15 % 0,8 g/KG	1,2-1,5 g/KG	tot pubertijd 1,2 tot 2 g v.a. pubertijd 1,2 tot 1,5g
Vetten	20 – 40%	20 – 30%	20-35%

Direct na intensief sporten

- Vocht
- Koolhydraten
- eiwitten
- 30-60 gram koolhydraten
- 20-30 gram eiwitten

Direct na intensief sporten

Lekkere kwark met fruit en muesli

175 gram magere kwark met 75 gram vruchtenyoghurt een kleine
banaan 25 gram blauwe bessen en 2 eetlepels (20 gram) muesli
en 20 gram gedroogde cranberry's

64 g koolhydraten, 23 g eiwit, 4 g vet

402 kcal



Direct na intensief sporten

Sandwich met vers fruit sap

Pistolet met 50 gram gegrilde kipfilet een kwart avocado en
een glas (250 ml) vers geperst vruchtensap

56 g koolhydraten, 26 g eiwit, 22 g vet

548 kcal



Direct na intensief sporten

Easy one

½ liter halfvolle melk een appel en een banaan

67g koolhydraten, 19 g eiwit, 5 g vet

435 kcal



Direct na intensief sporten

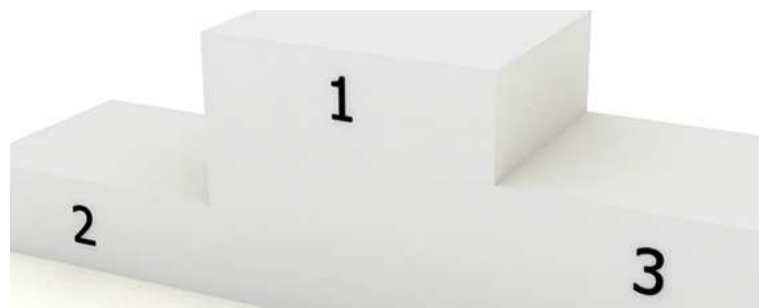


Herstel bij minder intensieve training

- Glaasje melk of yoki, boterham met appelstroop of kipfilet
32 kh, 10 eiwit 210 kcal
- Schaaltje vruchtenyoghurt met appeltje en diepvriesfruit
34 kh, 8 eiwit, 264 kcal
- Plakje ontbijtkoek en yoki of melk
27 h, 8 eiwit en 170 kcal
- 200 ml halfvolle chocomel
24 kh, 7 eiwit, 160 kcal

Gewichtsklasse

- Voorsprong op je tegenstander bij goed aangevuld spierglycogeen



Gewichtsklasse

- Win calorieën op andere momenten van de dag en neem ze wel direct na training
- Bespaar voornamelijk op vetten en iets op koolhydraten
- Eet heeeeel veel groentes op meerdere momenten op de dag
- Rijstwafels, kwark met roodfruit, zelfgemaakte soepjes
- Eet calorieën, drink ze niet

Vocht

- Bijna nooit voldoende
- Altijd aanvullen na training. Water en sappen

Vocht

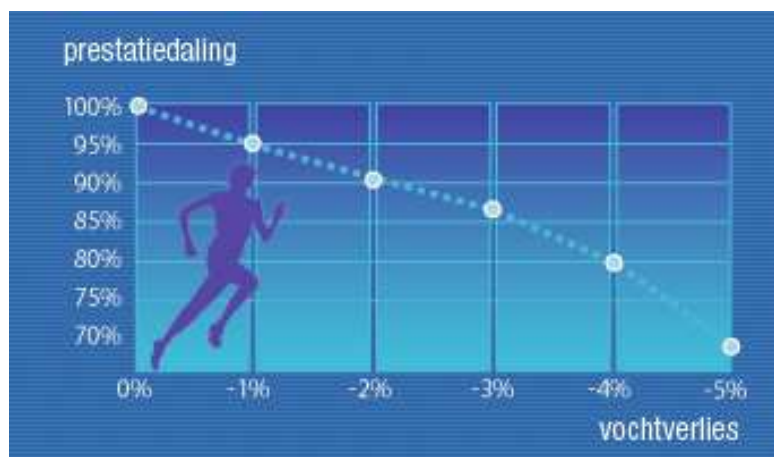
Vochtverlies

■ Gewicht voor –
Gewicht na =
..... X 1,5=...

■ reken plassen en
drinken mee.



Vocht



Vocht

■ Isotoon

■ Hypotoon

Dorstlessers

■ Hypertoon energiedrank

■ Hypotoon = 6-8 gram koolhydraten per 100 ml

Vocht



Team Giant-Alpecin



Team Giant-Shimano

- Mijn taak
- "Zorg dat de jongens blijven eten!!!"

Team Giant-Shimano

"What can we possibly give them for only 30E?"

Oh I know, how about we give them a meager salad, some pasta with red sauce, and boil some chicken and potatoes? That's all cyclists need, right?"

Chad Haga

Menu

Mélange de salade (mâche et/ou frisée) servi avec toasts de chèvre chaud

Pavé de cabillaud ou d'Espadon grillé (150g)

Epinards à la crème

Purée de pommes de terre maison

Fromage blanc ou petit suisse à 20% MG (miel)

Menu

Salade composée de thon,
(Salade frisée, tomate mondée en dés, maïs, thon
avec un mélange d'huile d'olive et huile de colza)

Poulet grillé (150g)

Haricots verts extra fins, tomates à la provençale, riz basmati

Yaourt nature (miel à côté)

Tarte aux pommes

Innovatif



I have to eat about 6000 calories daily. To do that for 3 weeks requires flavor and variety—in short, good food. And that's where Janneke comes in.

Janneke makes life SO MUCH BETTER.

Ontbijt

- Wel vezels of weinig vezels
- Goede kwaliteit brood
- Jam, appelstroop, Magere vleeswaren (Nutella????)
- Omelet, pasta, rijst
- Fruit, noten, gedroogd fruit, verse sappen
- Soaked muesli, havermout
- Vers fruit, yoghurt

Ontbijt



Tijdens de race

- Repen, gels, water en sportdrank
- Cakejes, wafels, suikermelk broodjes
ALLEEN TIJDENS
- Kleine belegde broodjes
- Rijstcake
veel variatie met gedroogd fruit, sojamelk en jam
- Fruit cake met olie ipv boter

Direct na de race

- ▣ **Direct** koolhydraten en eiwitten
- ▣ Recovery shake meest praktisch
- ▣ Aanvullen met pasta of rijst en fruit gedroogd fruit
- ▣ Niet te veel 'troep'
- ▣ Herhalen uur daarna
- ▣ Verse shakes, redelijk makkelijk te maken met fruit, kwark en eventueel groentes

Direct na de race



Herstel



Herstel

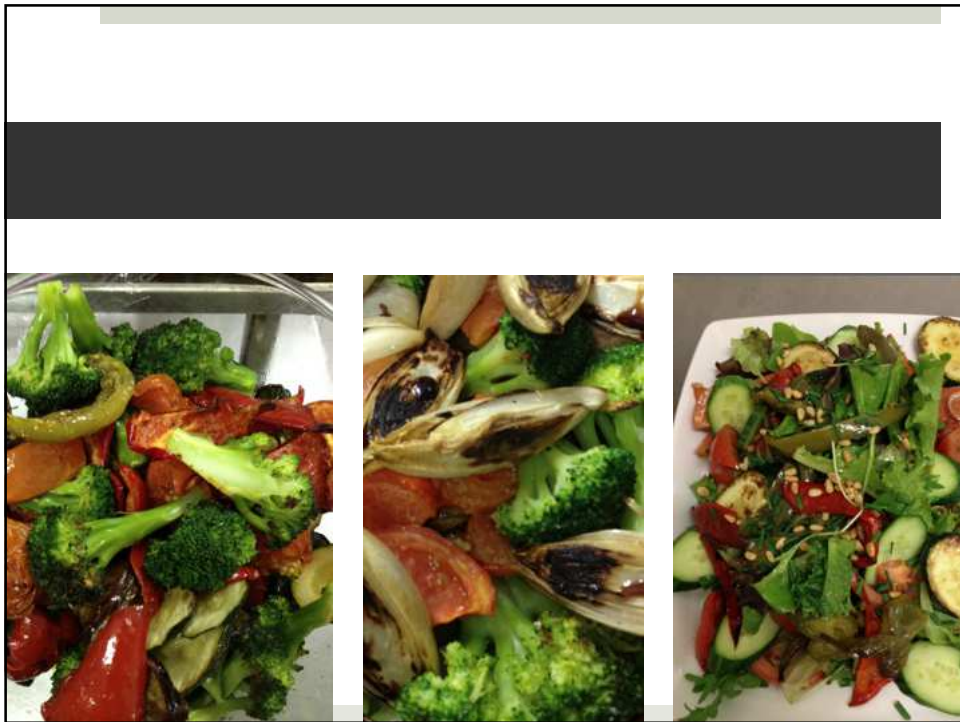
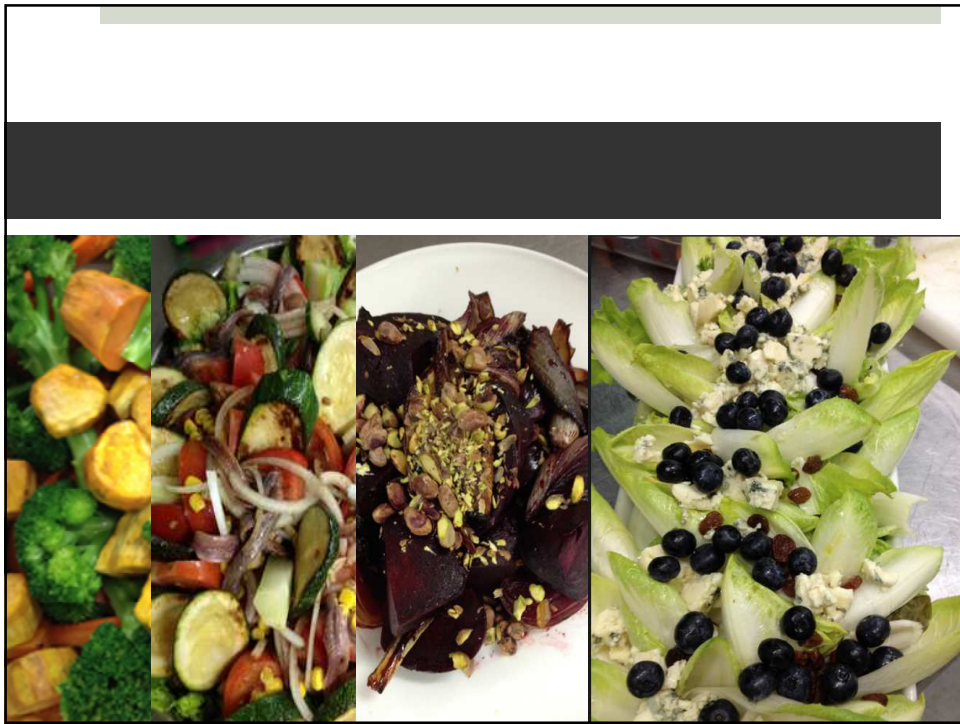


Herstel



Room service







After dinner

- Caseïne
- vocht

- ▣ Sportvoeding zit niet in een potje
- ▣ Topsporters zijn geen astronauten



Sportkeuken

