

# Preparing for Ramadan



## Ramadan 6 mei – 4 juni 2019

**Doelstelling:** Aanvulling glycogeen-voorraad voor zowel de spieren als de lever.

**Aanbieden van voldoende bouwstenen (eiwitten/aminozuren) om schade zoveel mogelijk te beperken.** Leucine (kwark, yoghurt en melk) speelt daar belangrijke rol in, aangezien dit aminozuur de 'cel aanzet tot herstel'.

**Gewicht is belangrijk.** Om te voorkomen dat er een te sterke daling van het lichaamsgewicht optreedt, wordt geadviseerd de betreffende speler wekelijks op hetzelfde moment te wegen.

**Aanvulling:** de basisvoeding (zie voorbeeld hieronder) wordt aangevuld met Fantomalt.

**Benodigde hoeveelheid voor de Ramadan-periode is 1860 gram (1.9 kg = 5 bussen à 400g).** Dit kun je bij iedere apotheek kopen voor gemiddeld € 6,- / € 7,- per bus.

Voor zonsopgang	Na zonsondergang
2x bruinbrood	200 gram pasta of rijst of aardappelen
2x halvarine blueband goede start	150 gram groenten
1x kipfilet	150 gram kipfilet/vis/mager vlees
1 x appelstroop	
1 glas vruchtensap	
250 ml magere vruchtenyoghurt	250 ml magere vruchtenyoghurt
30 gram muesli	2 stuks fruit
300 ml halfvolle melk of yoghurtdrink	300 ml halfvolle melk of yoghurtdrink
30 gram Fantomalt ( = 6 scheppen poeder )	30 gram Fantomalt ( = 6 scheppen poeder
Ruime hoeveelheid water of vruchtensap	Ruime hoeveelheid water of vruchtensap