



Voedingsadviezen voor amateurvoetballers

Jongens en meisjes van 14-18 jaar

Training 19.30 uur

Per dag streven naar:

- 5-8 sneden bruin- of volkorenbrood
- 2 porties fruit
- 3-4 porties mager of halfvol melkproduct (450-600 ml per dag, bijv. 3-4 x 150 ml of 3 x 200 ml)

portie (= 100 gram) vlees, vis, kip of vegetarische vervanging, waarbij:

- maximaal 500 gram vlees per week
- minimaal 1 x per week vis
- 2-3 eieren per week

4-6 opschelepels (= 240-360 gram) aardappelen, rijst of pasta

- + 2-3 opschelepels peulvruchten per week

5 opschelepels (= 250 gram) groente/rauwkost

25 gram noten

Voorbeeldschema

ONTBIJT

- 2-3 sneden bruin- of volkorenbrood, besmeerd met halvarine of margarine
- beleg naar keuze: voorkeur voor mager hartig beleg (kaas/vleeswaren), of bijv. groentespread/notenpasta

drinken: water, thee zonder suiker (evt. melk)

OF

- 1-2 sneden bruin- of volkorenbrood, besmeerd met halvarine of margarine
- beleg naar keuze: voorkeur voor mager hartig beleg (kaas/ vleeswaren), of bijv. groentespread/notenpasta
- + schaalte (200 ml) mager of halfvol melkproduct
- met ontbijtgranen of muesli/cruesli
- evt. fruit

drinken: water, thee zonder suiker (evt. melk)

TUSSENDOR OCHTEND

- portie fruit

drinken: water of mager/ halfvol melkproduct (evt. 1-2 sneden brood i.p.v. bij lunch)

LUNCH

- 3-5 sneden bruin- of volkorenbrood, besmeerd met halvarine of margarine
- beleg naar keuze: voorkeur voor mager hartig beleg (kaas/ vleeswaren), of bijv. groentespread/ notenpasta

drinken: beker mager of halfvol melkproduct

TUSSENDOR MIDDAG

- portie fruit of koekje/granenreep naar keuze
- handje noten

drinken: water, thee zonder suiker (evt. melk) of mager/halfvol melkproduct

Op een trainingsdag

avondmaaltijd uiterlijk om 18.00 uur

AVONDMAALTIJD

- portie (100 gram) vlees, vis, kip of vegetarische vervanging
- portie (4-6 opscheplepels) aardappelen, rijst of pasta
- portie (5 opscheplepels) groente of rauwkost

start drinken (zie bij training)

TRAINING VANAF 19.30 UUR

Voor/tijdens/na training:

- 500-750 ml hypotone/isotone drank.

Na de training

Toe: beker/schaaltje mager of halfvol melkproduct, evt. met muesli/cruetsli of fruit

AVOND

evt. later op de avond:

- 1-2 sneden bruin- of volkorenbrood met halvarine of margarine en mager hartig beleg
- 2 volkoren crackers (knäckebröd) met halvarine of margarine en mager hartig beleg
- plak bananenbrood
- schaalje mager of halfvol melkproduct met muesli/cruetsli, evt. fruit
- schaalje mager of halfvol melkproduct met fruit
- mueslireep/granenreep

Evt. extra: avocado, of (snack)groente/rauwkost

Door Monique Dijsselhof, (kinder)diëtist en klinisch epidemioloog UMC (AMC)



GOOI EN EEMLAND

Hét informatieplatform voor het voetbal in Gooi en Eemland