



# Voedingsadviezen voor amateurvoetballers

## Jongens en meisjes van 9-13 jaar

Training tussen 18.00-19.30 uur

### Per dag streven naar:

- 4-6 sneden bruin- of volkorenbrood
- 2 porties fruit
- 3 porties mager of halfvol melkproduct (450 ml per dag, bijv. 3 x 150 ml of 2 x 225 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

### 3-5 opscheplepels (= 180-300 gram) aardappelen, rijst of pasta

- + 2 opscheplepels peulvruchten per week

### 3-4 opscheplepels (= 150-200 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
- + schaalje (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

### LUNCH

- 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:** 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

### OPTIE 1 (VOORKEUR)

avondmaaltijd **na** training, dan om 16.30 uur keuze uit:

- 1 snee bruin- of volkorenbrood met halvarine of margarine en (mager) hartig beleg
- 2 volkoren crackers (knäckebröd) met halvarine of margarine en (mager) hartig beleg
- dikke plak bananenbrood
- schaalte mager of halfvol melkproduct met muesli/cruetsli, evt. fruit
- schaalte mager of halfvol melkproduct met fruit
- milkshake van mager of halfvol melkproduct met fruit, evt. noten en granen
- mueslireep/granenreep
- gevulde wrap (klein)
- pannenkoek/flensje
- ca. helft van maaltijdsalade
- ca. helft van de avondmaaltijd

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

**Start drinken** (zie bij training).

### OPTIE 2

avondmaaltijd **voor** training, dan om uiterlijk 17.00 uur:

- portie (ca. 100 gram) vlees, vis, kip of vegetarische vervanging
- portie (3-5 opscheplepels) aardappelen, rijst of pasta
- portie (3-4 opscheplepels) groente of rauwkost

Niets toe: uitstellen tot na training.

**Start drinken** (zie bij training).

### Training tussen 18.00-19.30 uur

Voor/ tijdens/na training:

- 500-750 ml hypotone/isotone drank.

## Na de training

### ALS EERDER OPTIE 1

(avondmaaltijd **na** training):

- evt. resterende deel van maaltijdsalade of warme maaltijd

OF

nog volledige warme maaltijd:

- portie (ca. 100 gram) vlees, vis, kip of vegetarische vervanging
  - portie (3-5 opscheplepels) aardappelen, rijst of pasta
  - portie (3-4 opscheplepels) groente of rauwkost
- toe: beker/ schaalte mager of halfvol melkproduct

### ALS EERDER OPTIE 2

(avondmaaltijd **voor** training)

- toe: beker/schaalte mager of halfvol melkproduct, evt. met muesli/cruetsli of fruit

Later op de avond:

- 1 snee 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
- schaalte mager of halfvol melkproduct met muesli/cruetsli, evt. fruit
- schaalte mager of halfvol melkproduct met fruit

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



**Hét informatieplatform voor het voetbal in Gooi en Eemland**