



Voedingsadviezen voor amateurvoetballers

Jongens en meisjes onder 9 jaar

Training tussen 16.00-18.00 uur

Per dag streven naar:

- 2-4 sneden bruin- of volkorenbrood
- 1,5 porties fruit
- 2 porties mager of halfvol melkproduct (300 ml per dag, bijv. 2 x 150 ml)

portie (= 50-60 gram) vlees, vis, kip of vegetarische vervanging, waarbij:

- maximaal 250 gram vlees per week
- minimaal 1 x per week vis
- 2-3 eieren per week

2-3 opscheplepels (= 120-180 gram) aardappelen, rijst of pasta

- + 1-2 opscheplepels peulvruchten per week

2-3 opscheplepels (= 100-150 gram) groente/ rauwkost

15 gram noten

Voorbeeldschema

ONTBIJT

- 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

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

OF

- schaalpje (ca. 200 ml) mager of halfvol melkproduct met ontbijtgranen of muesli/cruelsli
- 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

om ca. 15.00 uur keuze uit:

- volkoren cracker (knäckebröd) met halvarine en (mager) hartig beleg
- plak bananenbrood
- schaaltje mager of halfvol melkproduct met evt. muesli/ cruesli, of fruit
- schaaltje mager of halfvol melkproduct met fruit
- mueslireep/ granenreep
- avocado
- (snack)groente/ rauwkost

Start drinken (zie bij training).

Training tussen 16.00-18.00 uur

VOOR/TIJDENS/NA TRAINING

- 500-750 ml hypotone/isotone drank.

AVONDMAALTIJD

- portie (50-60 gram) vlees, vis, kip of vegetarische vervanging
 - portie (2-3 opscheplepels) aardappelen, rijst of pasta
 - portie (2-3 opscheplepels) groente of rauwkost
- toe: beker/ schaaltje mager of halfvol melkproduct.

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



GOOISSCHER GRAS

Hét informatieplatform voor het voetbal in Gooi en Eemland