

## Voeding en voetbal

### VOORBEELD : Dagschema voor een Topsporter

Uitgewerkt dagschema betreft een koolhydraatloading. Dit voorbeeld levert een dagvoeding van 625 g koolhydraten en voldoet aan de aanbeveling: 8 tot 10 gram koolhydraten per Kg Lichaamsgewicht voor een voetballer van 60-70 kg

	aantal	g/ml/portie	aantal g KH
<b>Ontbijt</b>			
Muesli	1 grote kop	90	60
Melk	1 grote kop	300	15
Brood	1 grote snede	45	20
evt. besmeerd met minarine	-		
Peperkoek	1 sneetje	20	15
Fruitsap	2 glaasjes	300	25
<b>Tijdens en na het sporten</b>			
Dorstlesser	1 drinkbus	500	30
Droge koekjes	1 pakje	25	20
<b>Warme maaltijd</b>			
Brood	1 grote snede	45	20
Rijst	1 kookbultje	120	100
Vlees/vis		100	-
Groenten		300	15
Fruit	2 stuks	250	20
Suiker	verwerkt in fruitsla	20	20
Fruitsap	2 glaasje	300	25
<b>Tussendoortjes 16.30h</b>			
Fruityoghurt 1	1/2 grote kop	450	60
Energieereep	1 stuk	40 gr	20
Dorstlesser training	flesje	500 ml	40
<b>Avondmaaltijd</b>			
Brood	4 grote sneden	180	80
evt. besmeerd met minarine		-	
Vlees/vis/kaas		50	-
Zoet beleg	2 afgestreken eetl.	40	25
Melk	1 grote kop	300	15
<b>Dagtotaal:</b>			<b>625 g</b>

<http://www.homeware.be>