

Welkom

‘Winnen door voeding’

AV Phoenix Utrecht – 11 januari 2015

Bob ter Haak



MIJN VOEDINGSPLAN.NL



Resultaat uit je sport halen

Jullie vragen:

- Wat is het nut van mineralen (Na, K, Chroom, Mg, enz)?
- Wat zijn de nieuwste inzichten omtrent granen en vooral pseudo-granen?
- Wat is je visie op koolhydraten? Eerder advies: laag in vetten en hoog in koolhydraten, waaronder ook suiker. Is dit een goede verhouding voor sprinters?
- Hoe herstel ik het snelst?



NL Coach:

“Voeding op maat. Dat wordt steeds meer de toekomst. Er wordt tegenwoordig steeds meer gekeken naar wat het lichaam van elke individuele speler vraagt.”

*“Sinds een paar jaar hebben alle voetballers bij Ajax, zowel bij trainingen als bij wedstrijden, een bidon met hun initialen. In de bidon bevindt zich **een substantie die prestatiebevorderend en herstelversnellend moet werken en het lichaam bedient van de juiste voedingsstoffen.**”*



MIJN VOEDINGSPLAN.NL



Resultaat uit je sport halen

Bob ter Haak

- Oprichter Miracle Performance
 - Bewegingsdeskundige
 - Sportdiëtist
- Sport
 - Wielrennen
 - Tennis



MijnVoedingsplan.nl

Wat staat er op het menu vandaag?

- Hoe haal ik simpel winst uit mijn voeding?
- Het nut van mineralen en de beste sportdrank
- Koolhydraten en de juiste verdelingen
- Wat het beste te eten vóór inspanning?
- Hoe herstel ik het snelst?
- Pseudo-granen en andere vragen
- De 'Another Cook'-Quiz

Deze presentatie wordt je gemaild ☺



MIJN VOEDINGSPLAN.NL



Resultaat uit je sport halen

Hoe belangrijk is voeding?

- De praktijk bepaalt alles. Het gevoel van jou is leidend!
- Goed dat je advies inwint. Elke atleet kan winst behalen met voedingstips:

- Meer kracht
- Groter uithoudingsvermogen
- Meer energie
- Betere gezondheid
- Weerbaarder tegen blessures
- Lekkerder in je vel

Prestatie

- Verbeteringen in voeding zijn direct merkbaar.
- Voeding is persoonlijk. Eet en drink wat bij je past.
- Ik respecteer je huidige kennis, inzichten en overtuigingen.
- Totaal anders eten is niet nodig. Grote winst met enkele verbeteringen!



MIJN VOEDINGSPLAN.NL



Resultaat uit je sport halen

Prestatie tempel

“Goede voeding is geen garantie voor een topprestatie, maar zonder goede voeding is een topprestatie niet mogelijk!”



Training

Herstel

Voeding

Mentaal



MIJN VOEDINGSPLAN.NL



Resultaat uit je sport halen

Waar mijn winst halen?



Supplementen



Sportspecifieke voeding



Basisvoeding



MIJN VOEDINGSPLAN.NL



Resultaat uit je sport halen

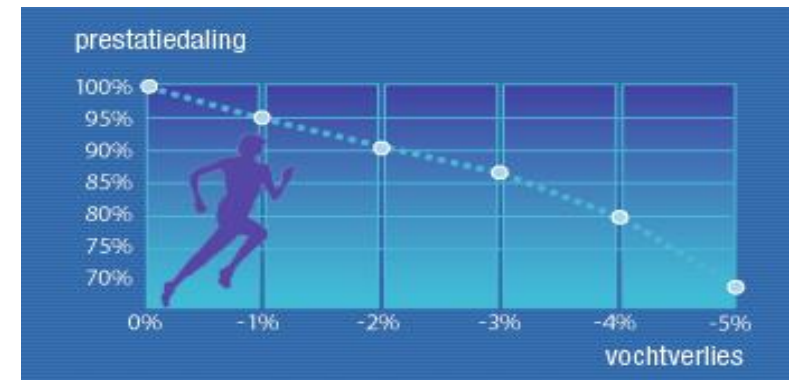
Wat is het nut van mineralen?

Je verliest: vocht, suikers en zout. Te weinig in lichaam => ↓ prestatie

In isotone sportdrank: vocht, suikers en zout.

Tijdens inspanning: 0,5 – 1 L per uur *extra* (bovenop de ongeveer 1,5 L van die dag).

- Junioren: altijd water
- Lage intensiteit: altijd water
- < 1 uur: altijd water
- > 1 uur én hoge intensiteit: isotone sportdrank



Persoonlijke voorkeur het belangrijkste!



MIJN VOEDINGSPLAN.NL



Resultaat uit je sport halen

Isotone sportdrank?!

= *zelfde concentratie als in bloed => snelle opname vanuit maag =>*

✓ *snelle aanvulling vocht en suikers*

✓ *geen klotsende buik (bij te veel water drinken)*

Simpel zelf sportdrank maken:

10% aanmaaklimo met water in je bidon

met een snufje zout (net zoveel als op een ei).



Wat is het nut van mineralen? (in commerciële sportdranken)

In zweet alleen vocht en zout. Dus beetje zout erin.

Calcium en magnesium: kan soms helpen bij vermindering van kramp => onzeker. Volop discussie in wetenschap.



MIJN VOEDINGSPLAN.NL



Resultaat uit je sport halen

Koolhydraten en de juiste verdelingen

Gezonde voeding	Afvallen	Sporten (> 3 keer per week)
Koolhydraten: redelijk	Koolhydraten: laag	Koolhydraten: hoog
Eiwit: redelijk	Eiwit: hoog	Eiwit: hoog
Vet: laag	Vet: zeer laag	Vet: laag

Koolhydraten? Hoog. Voor álle sporters: dé energiebron.
Vet? Laag. In de praktijk: smeer boter op je brood en bak in vloeibare boter of olie. Neem 2x p.w. vette vis en neem af en toe een bakje noten.



Persoonlijke benadering vereist voor het beste effect.
Rekening houden met doel, situatie en voorkeuren!

MIJN VOEDINGSPLAN.NL



Resultaat uit je sport halen

Vóór inspanning 1 / 2

Wanneer? Sportmaaltijd 2 tot 3 uur ervoor (individuele verschillen).

Wat? Vooral langzame koolhydraten en voldoende vocht.

Hoeveel?

1. 1 tot 2 normale borden pasta of rijst.
2. 4 tot 8 boterhammen met beleg naar keuze

Drink er 400 tot 700 ml bij: vruchtensap, water, thee, koffie of limonadesiroop.

- Zorg dat vochtbalans en glycogeen in het lichaam op peil is.
- Drink 150-350 ml vocht 30 minuten voor aanvang.
- Uitproberen: altijd eerst bij trainingen.



MIJN VOEDINGSPLAN.NL



Resultaat uit je sport halen

Vóór inspanning 2 / 2

**Voorbeelden: 30-90 minuten ervoor nemen
(ochtendtraining / weinig tijd door school of werk)**

2 – 3 boterhammen met jam

2 – 3 krenten- of mueslibollen

2 – 3 bruine bolletjes met honing

3 – 5 plakjes roggebrood

Bakje magere yoghurt met muesli

Bakje pasta met beetje saus en groente

Bakje rijst met beetje kip en groente

Drink ook hier voldoende erbij:

400 tot 700 ml vruchtensap, water,
thee, koffie of isotone sportdrank.



MIJN VOEDINGSPLAN.NL



Resultaat uit je sport halen

Lange training >2u / Tussen 2 trainingen

- Naast halve tot een liter per uur drinken, mág je iets erbij eten. Hoeft niet, mag wel.
- Advies: bied het aan de atleten aan die het fijn vinden.

Iets eten? Voorbeelden:

1 – 2 witte boterhammen met jam

1 – 2 witte bolletjes met honing

1 – 2 Snelle Jelles

1 – 2 mueslirepen

1 – 2 gelletjes



MIJN VOEDINGSPLAN.NL



Resultaat uit je sport halen



Voeding na inspanning

- Altijd erin: koolhydraten, eiwit en vocht.
- Binnen 2 uur nemen. Liefst zo snel mogelijk!
- Warme maaltijd is prima. Andere goede voorbeelden:

Een schaaltje yoghurt (250 g) met honing + 2 bananen + 2 glazen sap	4 dubbele rijstwafels met jam of honing + 2 glazen zuivel
2 boterhammen met jam + smoothie van magere kwark (150 g)	Een schaaltje magere kwark (250g) met fruit of muesli + 2 glazen limo
Een wrap met zalmfilet (80g) + groente + 2 glazen limonade	3 boterhammen met zoet beleg + banaan + 2 glazen zuivel
2 pistoletjes met rookvlees en ei + glas drinkyoghurt + glas vruchtensap	Een omelet van 2 eieren + 2 bananen + 2 glazen vruchtensap
3 boterhammen met kipfilet + banaan + 2 glazen vruchtensap	Een salade met tonijn (60 g), pasta en groente + 2 glazen limonade
3 krentenbollen met kaas + glas zuivel + glas vruchtensap	6 stukjes ontbijtkoek met halvarine + mueslireep + 2 glazen zuivel

Deze presentatie wordt je gemaild ☺

MIJN VOEDINGSPLAN.NL



Resultaat uit je sport halen

Pseudo-granen

- Pseudo = nep of vals
- Granen = meel, brood en pasta
- Pseudo-granen = boekweit, quinoa o.a.



Gezond, want veel voedingsstoffen.

Past heel goed in gezond voedingspatroon, ook voor sporters.

‘Superfoods’ bestaan niet.

Het gaat om een uitgebalanceerd én comfortabel voedingspatroon.

Dát is het beste.



MIJN VOEDINGSPLAN.NL



Resultaat uit je sport halen

Persoonlijk advies?

- MiraclePerformance.nl face to face begeleiding
- MijnVoedingsplan.nl online advies

Aanmelden? Mail me op: bob@miracleperformance.nl

Wil je een feedback-formulier voor me invullen?

Heb je nog vragen?



MIJN VOEDINGSPLAN.NL



Resultaat uit je sport halen