



# ENDURANCE GUIDE

DE BESTE VOEDINGSTIPS VOOR BEGINNERS  
EN PROFESSIONALS IN DUURSPORT





# INHOUD

## INFO

- 3** Inleiding
- 4** Voeding & duursport
- 5** Duursport
- 6** Voedingsstoffen
- 9** Vocht

## VOEDING VOOR, TIJDENS EN NA DE INSPANNING

- 11** Voor de inspanning
- 12** Tijdens de inspanning
- 14** Na de inspanning

## RECEPTEN

- 17** Haver-banaan pannenkoekjes
- 18** Herstel eiwitshake
- 19** Havermout fruit energy bars
- 20** Aanbevolen producten





# INLEIDING

Beoefen jij regelmatig duursport of sport je zelfs op professioneel niveau? En wil je het allerbeste uit iedere training of wedstrijd halen? Ga dan aan de slag met dit duursportplan en geef je voedingspatroon een upgrade voor maximaal resultaat. Wat je eet en drinkt, wanneer en hoeveel heeft namelijk grote invloed op je prestaties als duursporter. **Waar moet je nu precies op letten als je duursporter bent?** Welke voedingsstoffen kun je het beste voor, tijdens en na een inspanning tot je nemen? En wat is er naast voeding nog meer belangrijk om jezelf te blijven verbeteren? Je leest het allemaal in deze Endurance Guide!



# VOEDING & DUURSPORT

# DUURSPORT

Sport kan onderverdeeld worden in kracht- en duursport. Duursporten zijn sporten die een langere tijd aan één stuk worden gedaan. Bij deze sport wordt er erg veel uithoudingsvermogen van je lichaam gevraagd. Maar wat voor effect heeft duursport eigenlijk op je lichaam? En waarom is voeding zo belangrijk voor een duursporter?

Kracht- en duursport hebben verschillende effecten op het lichaam. Bij krachtsport staat de ontwikkeling van spierkracht voorop. Een aantal voorbeelden van krachtsport zijn crossfit, gewichtheffen of boksen. Duursport betekent langdurig achter elkaar sporten. Meestal is dat langer dan een uur. Voorbeelden van typische duursporten zijn hardlopen en wielrennen. Bij duursport wordt er erg veel uithoudingsvermogen gevraagd. Duursport wordt op een bepaald tempo uitgevoerd waarbij je spieren niet verzuren. Verzuring treedt op wanneer de spieren onvoldoende zuurstof krijgen aangeleverd. Wanneer spieren verzuren, kan de inspanning maar kort worden volgehouden. Vandaar dat er naast techniek ook getraind wordt om de VO<sub>2</sub>max (maximale zuurstofopname in het lichaam) te verleggen. Hierdoor is er steeds voldoende zuurstof

in het bloed aanwezig om verzuring in de spieren tegen te gaan.

## VOEDING EN DUURSPORT

Voeding is erg belangrijk voor een duursporter. De soort en hoeveelheid voeding verschilt per persoon. Dit heeft te maken met het type duursport, de tijdsduur, frequentie en geslacht. Het gewicht, de samenstelling van het lichaam en de intensiteit van de sport spelen hierbij ook een grote rol. Voor duursporters is het belangrijk om gezonde en gevarieerde voeding binnen te krijgen met voldoende energie onderverdeeld in koolhydraten, eiwitten, vitamines en mineralen. Verder is het van belang om voldoende voor, tijdens en na het sporten te eten en te drinken. Dit is nodig zodat je lichaam zo goed mogelijk kan functioneren tijdens de inspanning en zo optimaal mogelijk kan herstellen na de inspanning.

VOOR  
DUURSPORTERS  
IS HET BELANGRIJK  
OM GEZONDE EN  
GEVARIËERDE VOEDING  
BINNEN TE KRIJGEN  
MET **VOLDOENDE**  
ENERGIE



# VOEDINGSSTOFFEN

Goede voeding heeft grote invloed op je sportprestaties. Welke voedingsstoffen en verhoudingen hebben duursporters precies nodig om goed te kunnen presteren?

## KOOLHYDRATEN

Koolhydraten zijn voor duursporters de voornaamste energiebron. Koolhydraten leveren namelijk snel energie bij verhoogde inspanning en vermoeidheid. Ons lichaam kan een deel van koolhydraten in de vorm van glycogeen opslaan in de lever en spieren. Wanneer deze glycogeenvoorraden leeg raken moet het lichaam overschakelen op vet- en eiwitverbranding. Bij vet- en eiwitverbranding kan maar 50% van het maximale prestatievermogen worden bereikt. Dit heeft nadelige gevolgen voor je prestatie. Om dit tegen te gaan, kan het beste de glycogeenvoorraad worden aangevuld voor en tijdens de inspanning.

## TYPE KOOLHYDRATEN

Koolhydraten worden in je lichaam omgezet naar glucose. Glucose is de brandstof voor cellen in het lichaam. Er bestaan twee verschillende soorten

koolhydraten: snelle en langzame koolhydraten. De snelheid geeft weer hoe de koolhydraten worden opgenomen. Een combinatie van snelle en langzame koolhydraten is erg belangrijk bij duursport. Onze **ROCKET FUEL ENERGY BARS** bevatten een combinatie van snelle en langzame koolhydraten. Snelle koolhydraten worden voornamelijk gebruikt bij training en tijdens een wedstrijd omdat deze snel opgenomen worden door het lichaam. Langzame koolhydraten geven niet meteen energie en kunnen dan ook het beste 3 tot 4 uur voorafgaand aan de wedstrijd genuttigd worden, ook in verband met buikklachten. Een aantal producten uit ons assortiment welke langzame koolhydraten bevatten zijn de producten **ULTRA FINE OATS**, **PURE HAVERMOUT** en **PROTEIN & OATS BARS**. Op pagina 17 kun je een lekker recept vinden met **ULTRA FINE OATS!**

## KOOLHYDRAATBEHOEFTE

De glycogeenvoorraad is voor duursporters vaak voldoende om ongeveer 1 tot 1,5 uur vrij intensief te kunnen sporten. Er wordt 6 tot 10 gram koolhydraten per kg lichaamsgewicht geadviseerd (60 energieprocent). Zo kun je het verlies aan koolhydraten tijdens een inspanning weer aanvullen.

Professionele duursporters kunnen de glycogeenvoorraad uitbreiden door 4 tot 5 dagen voor de wedstrijd de koolhydraten in de voeding te verhogen naar 8-10 gram koolhydraten per kg lichaamsgewicht (70 energieprocent). Dit wordt ook wel de tapering-off-methode of het "laden" of "stapelen" van koolhydraten genoemd. Je vindt hier meer over op pagina 11.

## EIWITTEN

Eiwitten zijn voor het lichaam in de eerste plaats een bouwstof, maar ze kunnen



ook gebruikt worden als energiebron. Alle lichaamscellen en spierweefsel zijn voornamelijk opgebouwd uit eiwitten. Spiereiwitten breken af tijdens een inspanning. Eiwitten zijn nodig om zo goed en snel mogelijk de spieren te kunnen herstellen na een training. Vandaar dat het ook zo belangrijk is om als duursporter naast evenwichtige voeding voldoende eiwitten binnen te krijgen. Om eiwitten aan te vullen na een training kan een eiwitshake uitkomst bieden. Tijd is ook een belangrijke factor in de herstelfase. Afhankelijk van de situatie, de geleverde inspanning, de glycogeenvoorraad voor de inspanning en de voeding na de inspanning, kan het volledig herstel 10 tot zelfs 36 uur duren. Naast voldoende eiwit is ook rust nodig om je spieren goed te laten herstellen van een inspanning.

### EIWITBEHOEFTE

Er wordt voor duursporters aanbevolen om 1,2 tot 1,6 gram eiwit per kg lichaamsgewicht te gebruiken. Voor een volwassen man van 80 kg zou dit neerkomen op 96 tot 128 gram eiwit per dag.

### VETTEN

Vetten in de voeding zorgen ervoor dat vetoplosbare vitamines zoals vitamine A, D, E of K in het lichaam kunnen worden opgenomen. Vetten hebben meerdere functies, zoals het beschermen en isoleren van het lichaam en het leveren van energie. Vetten passen bij een verantwoord voedingspatroon. Onverzadigde vetten in de voeding zorgen ervoor dat je voldoende essentiële vetzuren binnenkrijgt. Essentiële vetzuren kan je lichaam niet zelf aanmaken, maar zijn wel nodig voor een goede gezondheid. Rondom een intensieve duursporttraining/wedstrijd zijn vetten iets minder relevant. Net als eiwitverbranding kan bij vetverbranding nog maar 50% van het prestatievermogen worden gehaald. Vooral koolhydraten zullen energie leveren, wat nodig is voor de inspanning. De vetvoorraad in het lichaam is meestal meer dan voldoende voor de energielevering.

### VETBEHOEFTE

Het wordt voor de duursporter aanbevolen om 20 tot 30 energieprocent vet per dag te nuttigen. Voor een persoon die 1800 calorieën per dag gebruikt komt dit neer op 40 tot 60 gram vet per dag.

### VITAMINES EN MINERALEN

Soms kan het lastig zijn om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen, terwijl deze natuurlijk wel essentieel zijn voor je lichaam. Eet gevarieerd om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen. Kies dan ook voor de juiste ondersteuning om mogelijke tekorten op te vangen, zoals een multivitamine **MULTI MEN/WOMEN**. Voor duursporters is het extra belangrijk om voldoende vitamine B6, B12 en C >

OM  
MOGELIJKE  
TEKORTEN OP TE  
VANGEN KUN JE  
KIEZEN VOOR EEN  
MULTIVITAMINE



> binnen te krijgen. Deze vitamines dragen bij aan een normale energiehuishouding. Vitamine C draagt ook nog eens bij tot de vermindering van vermoeidheid. Daarnaast is vitamine D goed voor de spieren en botten. Magnesium is een mineraal dat het gebrek aan energie kan helpen verminderen. Daarnaast helpt magnesium bij vermoeidheid en is het goed voor de spieren. Ook helpt het bij het handhaven van de normale water- en mineralenhuishouding van het lichaam. **VITAMINE B12** van Body & Fit, **VITAMINE C POEDER** van Body & Fit, en **VITAMINE D3 - 3000 IU** van Body & Fit zijn producten die je hierbij kunnen ondersteunen.

### NATRIUM EN KALIUM

De elektrolyten natrium en kalium zijn een onderdeel van zout. Natrium en kalium zijn twee mineralen die erg belangrijk zijn voor een goede werking van je lichaamscellen. Ze zorgen namelijk voor een optimale vochtbalans buiten en binnen de cellen. Natrium is belangrijk voor de balans buiten de cellen en

kalium voor de balans binnen de cellen. Verder zorgen natrium en kalium voor het transport van voedingsstoffen van en naar de cellen, zijn ze verantwoordelijk voor het samentrekken van de spieren en geven ze prikkels door aan de zenuwen. De samenwerking tussen natrium en kalium zorgt eigenlijk voor een soort pompwerking. Het is belangrijk voor duursporters om van de elektrolyten natrium en kalium voldoende binnen te krijgen. Door grote vochtverliezen zoals flink zweten, kunnen er namelijk direct veranderingen optreden in de concentraties van de cellen. Gevolg hiervan is dat de hoeveelheid vloeistof buiten de cel afneemt. Dit kan uiteindelijk leiden tot uitdrogingsverschijnselen. Wij krijgen echter 80% van het zout binnen via ons eten en drinken. De gemiddelde zoutconsumptie is 10 gram per dag terwijl een hoeveelheid tussen 3 en 8 gram per dag al voldoende is. Hoewel de gemiddelde Nederlander

voldoende natrium en kalium binnenkrijgt kan een duursporter, die goed op zijn voeding let, wel extra aanvulling van elektrolyten gebruiken.

**VOOR  
DUURSPORTERS  
IS HET EXTRA  
BELANGRIJK OM  
VOLDOENDE VITAMINE  
B6, B12, C EN D  
BINNEN TE  
KRIJGEN.**





# VOCHT

Naast voldoende voeding heeft je lichaam gedurende duursport extra vocht nodig. Een tekort aan vocht kan namelijk negatieve gevolgen hebben voor de sportprestatie. Lees hieronder hoe je ervoor zorgt dat je onder elke omstandigheid voldoende gehydrateerd bent.

Tijdens een intensieve inspanning kun je veel vocht verliezen door voornamelijk zweten. Extra drinken is dus van groot belang. Naast water kunnen ook sportdranken hierbij helpen. Ze bevorderen namelijk de opname van vocht en leveren energie.

## SPORTDRANKEN

Er zijn hypotone, isotone en hypertone sportdranken. Het verschil tussen deze dranken is te verklaren door de hoeveelheid deeltjes die in de drank aanwezig zijn, oftewel de osmotische waarde. Deze deeltjes bestaan voornamelijk uit koolhydraten en/of zouten die voor een groot deel verloren gaan tijdens het sporten. Welke sportdrink het beste is om voor, tijdens of na het sporten te drinken ligt aan de osmotische waarde. Het bloed in ons lichaam bevat namelijk ook een bepaalde hoeveelheid deeltjes. De verhouding tussen het aantal deeltjes in de drank en het aantal deeltjes in het bloed is belangrijk voor de snelheid

waarmee de drank kan worden opgenomen in het lichaam. Dit is weer belangrijk voor de prestaties tijdens het sporten. Hieronder wordt het verschil in osmotische waarde aangegeven.

## HYPOTONE SPORTDRANK

Hypotone dranken hebben een vrij lage osmotische waarde in vergelijking met het lichaamsvocht. Deze drank wordt langzamer opgenomen door het lichaam en bevat <4 gram koolhydraten per 100 ml. Neem deze drank het liefst voor de training om zo meer vocht in je spiercellen te krijgen. Als je korter dan een uur sport kun je ook prima dit product kiezen tijdens de training. Het product **ZERO DRINK** is een hypotone sportdrink uit ons assortiment.

## ISOTONE SPORTDRANK

Isotone sportdranken zijn bedoeld om tijdens de inspanning vocht, energie en elektrolyten aan te vullen. Deze dranken bevatten 4-8 gram koolhydraten per

100 ml en hebben dezelfde osmotische waarde als lichaamscellen. Dit zorgt ervoor dat de drank snel in het bloed wordt opgenomen en minder lang in de maag blijft waardoor je een klotsende maag tijdens het sporten voorkomt. Geschikte sportdranken tijdens het sporten zijn **ISOTONE SPORTDRANK** en **STAY STRONG!**

## HYPERTONE SPORTDRANK

Hypertone sportdranken hebben een hogere osmotische waarde dan het lichaamsvocht. Ze bevatten > 8 gram koolhydraten per 100 ml. Deze sportdrink kun je het best na de inspanning nemen om de verloren voedingsstoffen, vocht en mineralen aan te vullen. Na een uur beginnen de glycogeenvoorraden aardig op te raken. Met een hypertone sportdrink kun je de glycogeen voorraad weer gemakkelijk aanvullen.



Per persoon is het verschillend wat je voor, tijdens of na duursport kunt consumeren. Dit heeft voornamelijk te maken met de duur en intensiteit van de inspanning. Hier wordt onderscheid gemaakt tussen de recreatieve sporters en professionele sporters.



# VOEDING

VOOR, TIJDENS EN NA DE INSPANNING

# VÓÓR DE INSPANNING

Het lichaam heeft veel voedingsstoffen nodig om zich voor te bereiden op de inspanning. Maar welke voedingsstoffen zijn nu het belangrijkste voor de inspanning?

## RECREATIEVE SPORTERS

Bij duursport kun je het beste 2 tot 3 uur voor de inspanning de laatste maaltijd nemen. Het is verstandig dat de laatste maaltijd langzame koolhydraten bevat. Zo wordt er een goede hoeveelheid aan koolhydraten in het lichaam opgeslagen. Er is dan voldoende energie opgeslagen voor de inspanning. Spieren hebben voedingsstoffen en zuurstof nodig tijdens de inspanning. Dit wordt door het bloed vervoerd. Als er kort voor de inspanning een maaltijd geconsumeerd wordt gaat het bloed naar de maag om het eten te verteren. Hierdoor zal er minder bloed aanwezig zijn om voedingsstoffen en zuurstof naar de spieren te vervoeren. Dit heeft tot gevolg dat het lichaam minder goed kan presteren.

## PROFESSIELE SPORTERS

Bij professionele duursporters die langer dan 1 tot 1,5 uur sporten kan de prestatie worden verbeterd als er voor de inspanning extra glycogeenvoorraden worden opgebouwd. Dit kan door 4 tot 5 dagen voor de inspanning de tapering-off-methode toe te passen. Ook wel het "laden" of "stapelen" van koolhydraten genoemd. Zie het kader hieronder.

## VOCHTINNAME

Voor de inspanning wordt aangeraden om voldoende vocht in te nemen. Het is gebleken dat wanneer er 2 uur voor de inspanning 500 - 1000 ml gedronken wordt en direct voor de inspanning tot maximaal 150 - 300 ml vocht wordt ingenomen, dit tijdens de inspanning direct voor de zweetproductie kan worden gebruikt en zo goed als niet in de blaas terecht komt. Zo treedt minder snel dehydratie op.

### TAPERING-OFF-METHODE VIER TOT VIJF DAGEN VOOR DE WEDSTRIJD:

- ▶ Eet 8 tot 10 gram koolhydraten per kg lichaamsgewicht [70 energieprocent] om zo de koolhydraatopname verder te verhogen. Goede koolhydraatbronnen zijn vooral volkoren graanproducten zoals volkorenbrood en volkoren pasta, aardappels, rijst, peulvruchten, groente en fruit.
- ▶ Gebruik minder vetten om de vetopname verder te beperken tot 75 gram [20 energieprocent].
- ▶ Afbouwen van trainingen [intensiteit].

# TIJDENS DE INSPANNING

Als een inspanning langer dan een uur duurt, kan er tijdens het sporten een tekort aan voedingsstoffen ontstaan. Lees hier alles over welke voedingsstoffen nodig zijn om maximaal te kunnen blijven presteren.

## RECREATIEVE SPORTERS

Wanneer er langer dan 1 uur gesport wordt, moet de energievoorraad in de vorm van koolhydraten aangevuld worden. Het lichaam zal anders overgaan tot het verbranden van vet en eiwit.

Zoals eerder aangegeven zijn vet en eiwit minder geschikt voor energie bij duursporten. Dit komt omdat koolhydraten veel sneller en efficiënter als energiebron kunnen worden gebruikt. Koolhydraten kunnen in de vorm van voeding of als drank worden genuttigd. Welke vorm het meest geschikt is, hangt onder andere af van het type sport, de duur en intensiteit.

- ▶ Tijdens een inspanning van langer dan 1 uur: 150-250 ml dorstlesser per 15 minuten voor een goede vochthuishouding. Dit kan het beste in de vorm van een isotone sportdrank. Bijvoorbeeld **ISOTONE SPORTDRANK** of **MAGNIFICENT** van Body & Fit.
- ▶ Tijdens een inspanning van 1,5 uur of meer: aanvullen van koolhydraten tijdens de inspanning om te voorko-

men dat de koolhydraatvoorraad in de spieren te laag wordt, ongeveer 60 gram koolhydraten per uur. Dit kan het beste in de vorm van een isotone sportdrank of gels.

## PROFESSIELE SPORTERS

Tijdens de inspanning verbruik je energie en heeft je lichaam voedingsstoffen nodig. Een supplement met bijvoorbeeld koolhydraten, eiwitten of aminozuren kan dan uitkomst bieden. Ook is het belangrijk om voldoende te drinken. Zo wordt er geadviseerd om elk kwartier 150 – 250 ml te drinken om gehydrateerd te blijven. Een aantal producten die hier aan voldoen zijn **STAY STRONG**, **PERFECT AMINO**, **EDURAMINO** en **ISOTONE SPORTDRANK** van Body & Fit.

## ADVIEZEN TIJDENS DE TRAINING

Ook voor de professionele sporter is het erg belangrijk om tussentijds de glycogeenvoorraad aan te vullen. Hierdoor wordt de energievoorraad aangevuld, waardoor je langer kan sporten.

Body & Fit heeft energie-gels in het assortiment om een tekort aan koolhydraten snel aan te vullen, namelijk **ROCKET FUEL ENERGY GELS**, **POWERGEL HYDRO**, **RECHARGE GEL** en **POWER GELS**.



Energie gels vullen een tekort aan koolhydraten tijdens de training snel aan.





### WELKE KOOLHYDRATEN ZIJN GESCHIKT OP DAT MOMENT?

- ▶ **GLUCOSE** komt snel in het bloed terecht en zorgt voor hoge glucosewaarden. Ze worden door de werkende spieren opgenomen en verbrand.
- ▶ **FRUCTOSE** of **GALACTOSE** (een deel van het melksuiker) worden minder snel opgenomen en verbrand.
- ▶ Wanneer er bijvoorbeeld twee soorten **KOOLHYDRATEN** zoals glucose en fructose tegelijk worden ingenomen, kan de duursport prestatie worden verbeterd met 1-9%.

Koolhydraten kunnen beter niet in onbeperkte hoeveelheden worden aangevuld omdat er niet meer dan 1 tot 1,1 gram koolhydraten per minuut kunnen worden verwerkt. Maximale aanvulling zou tussen de 60 tot 66 gram koolhydraten per uur zijn.

### VOEDING TIJDENS INSPANNING

Er zijn veel soorten duursporten, belangrijk is dat je zelf uitprobeert wat wel en niet bij jou past qua eten en drinken. Gebruik nooit dranken/gels voor het eerst tijdens een wedstrijd. Het is verstandig om deze eerst van te voren uit te proberen.

- ▶ Bij inspanningen langer dan 45-90 minuten is het aanvullen van koolhydraten verstandig.
- ▶ Per uur wordt maximaal 60 tot 66 g koolhydraten opgenomen.
- ▶ Fructose, galactose en onoplosbaar zetmeel worden traag opgenomen.
- ▶ Drink 6 tot 8 ml per kg lichaamsgewicht bij de start.
  - Dat is ongeveer 500 ml
- ▶ Drink tijdens de inspanning elke 15 tot 20 minuten zo'n 2-3 ml per kg.
  - Dat is ongeveer 200 ml per 20 minuten
- ▶ Vermijd drankjes met een koolhydraatconcentratie boven 15%.
- ▶ Kies minder geconcentreerde dranken (4 tot 8%) bij warm weer.
- ▶ Kies eventueel meer geconcentreerde dranken (tot 15%) bij koud weer.
- ▶ Drinken en eten tijdens een inspanning moet je aanleren.

# NA DE INSPANNING

Tijdens het sporten heeft het lichaam veel voedingsstoffen verbruikt, voornamelijk koolhydraten. Na afloop is het daarom van belang om deze voedingsstoffen weer aan te vullen. Lees hier welke voedingsstoffen dat zijn.

## RECREATIEVE SPORTERS

Het lichaam herstelt het snelst wanneer er binnen twee uur na de inspanning voldoende koolhydraten gegeten worden. De aanvulling van koolhydraten in de spieren is dan optimaal. Als je langer dan twee uur wacht, kan het lichaam minder snel herstellen. Wanneer het lichaam niet voor 100% kan herstellen voor de volgende inspanning, zal het lichaam ook niet voor de volledige 100% werken bij de volgende inspanning. Het is verstandig om dan een koolhydraatrijke maaltijd te nuttigen om de glycogeenvoorraden aan te vullen.

Naast koolhydraten moeten eiwitten ook aangevuld worden na een intensieve inspanning. Tijdens de training raken de spieren uitgeput. Omdat spieren voor het grootste gedeelte bestaan uit eiwit, zijn er eiwitten nodig om de spieren te laten herstellen. 20 gram eiwit na de inspanning kan het herstel bevorderen. De juiste voeding met voldoende rust is essentieel.

Op deze manier bereidt het lichaam zich voor op een volgende training. Door regelmatig te trainen kan het lichaam beter en sterker worden, mits er de juiste voeding en rust genomen wordt. De soort voeding die zorgt voor het meest optimale herstel is per persoon en per sport verschillend. Eiwitshakes zijn een goede optie om je eiwitinname te verhogen. Whey Perfection is de topper onder de eiwitshakes en bevat hoogwaardige eiwitten. Andere goede opties zijn **WHEY ISOLAAT XP** of **ISOLAAT PERFECTION** van Body & Fit. De snelle opneembare koolhydraten kun je halen uit bijvoorbeeld **WAXY MAIZE STARCH** of **DEXTROSE PURE**. Deze producten zijn goed te combineren met een eiwitshake, ideaal dus! Op pagina 18 vind je een recept van een lekkere herstel eiwitshake.

Na de inspanning is het ook belangrijk dat het verlies van vocht wordt aangevuld. Zorg voor voldoende vochtopname voor herstel van de vochtthuishouding.

- ▶ Eet volop koolhydraatrijke voedingsmiddelen voor herstel van koolhydraatvoorraden: 2 gram koolhydraten per kg lichaamsgewicht binnen 2 uur na de inspanning
- ▶ Zorg voor een goede eiwitinname (20 gram)
- ▶ Neem voldoende vocht en elektrolyten





## PROFESSIONELE SPORTERS

Een snel herstel van de energievoorra- den is belangrijk om zo vlug mogelijk opnieuw optimaal te kunnen trainen.

De voeding kan hierbij uiteraard helpen, maar in de praktijk heeft men vlak na het sporten meestal weinig eetlust.

Dorstlessende sportdranken kunnen dit probleem opvangen. De koolhydra- ten zorgen voor de aanvulling van de glycogeenvoorraad, terwijl het zout het opgenomen vocht helpt vasthouden.

Even ter vergelijking: van water of an- dere natriumarme drank (bv. softdrinks) wordt na het sporten ongeveer de helft vastgehouden. Bij natrium houdende drankjes is dit veel groter, namelijk 70 tot 80%.

## VOEDING NA DE INSPANNING

- ◆ Eiwitten voor herstel.
- ◆ Koolhydraatrijke voeding bevordert het herstel (25 g koolhydraten per uur).
- ◆ Voedingsmiddelen met snelle koolhydraten genieten de voorkeur.
- ◆ Trainingsrust is essentieel voor een optimaal herstel.
- ◆ Neem voldoende vocht en elektrolyten.

Neem na de training voldoende vocht, eiwit- en koolhydraatrijke voeding.



BANANA FLAVOUR



# RECEPTEN





# HAYER-BANAAN PANNENKOEKJES



Top de  
pannenkoekjes  
af met wat  
magere kwark  
en fruit.  
Genieten!

3 PANNENKOEKEN BEREIDINGSWIJZE

#### INGREDIËNTEN

- × 35 g **Ultra Fine Oats\***
- × 100 ml **magere melk**
- × 1 **banaan** × 1 **ei** × 1 tl **kaneel** × **Snufje zout**

Prak de banaan fijn met een vork in een kom.

Voeg hier de Ultra Fine Oats, melk, ei, kaneel en een snufje zout aan toe. Meng totdat het een gladde massa wordt.

Verhit de Smart Cooking Spray in de koekenpan.

Maak 3 kleine ronde pannenkoekjes in de pan.

#### EXTRA BENODIGDHEDEN

- × **Koekenpan**
- × **Smart Cooking Spray\***

#### VOEDINGSWAARDE GEHELE RECEPT

ENERGIE **358.6 KCAL** | VET **8.58 GRAM** | KOOLHYDRATEN **53.03 GRAM** |  
VEZELS **7.33 GRAM** | EIWITTEN **16.58 GRAM**

# HERSTEL EIWITSHAKE

1 PERSOON BEREIDINGSWIJZE

INGREDIËNTEN Voeg alle ingrediënten bij elkaar in een shakebeker en schud het geheel tot een glad mengsel.  
Enjoy!

- × 250 ml **magere melk**
- × 1 scoop **Whey Perfection\***
- × 35 g **Ultra Fine Oats\*** × 1 el **Pure Cacao Poeder\***
- × Snufje **zout**

EXTRA BENODIGDHEDEN

- × **Blender\***

VOEDINGSWAARDE GEHELE RECEPT

ENERGIE **399.45 KCAL** | VETTEN **8.13 G** | KOOLHYDRATEN **39.25 G**  
| VEZELS **8.93 G** | EIWITTEN **39.2 G**

# HAVERMOUT-FRUIT ENERGY BARS

10 REPEN BEREIDINGSWIJZE

## INGREDIËNTEN

- × 200 g **Ultra Fine Oats\***
- × 80 g **Naturel Pindapasta\***
- × 150 ml **magere melk**
- × 2 scoops **Whey Perfection\***
- × 20 g **Gehakte Pure Amandelen bruin\***
- × 20 g **Pure Goji Bessen\***
- × 50 g **Pure Cranberries\*** × 30 g **gedroogde abrikoos of appel\*** (of ander gedroogd fruit naar keuze)
- × 2 tl **geraspte sinaasappelschil**

## EXTRA BENODIGDHEDEN

- × **Bakvorm**
- × **Bakpapier**
- × **Smart Cooking Spray\***
- × **Keukenmachine\***

Bekleed een vierkante bakvorm met bakpapier en spray deze in met Smart Cooking Spray. Mix de Ultra Fine Oats, pindapasta en melk tot er een gladde massa ontstaat.

Voeg vervolgens de eiwitpoeder toe. Mix dit nog even en voeg dan de gehakte amandelen, goji bessen, cranberries, gedroogde abrikoos of appel en de geraspte sinaasappelschil toe. Verspreid het mengsel in de bakvorm en sluit deze af met een laagje bakpapier. Laat een nacht opstijven in de koelkast. Eet smakelijk!

## VOEDINGSWAARDE PER REEP

ENERGIE **197.59 KCAL** | VETTEN **7.27 G** | KOOLHYDRATEN **20.9 G** | VEZELS **4.16 G** | EIWITTEN **10.79 G**



# AANBEVOLEN **BODY&FIT** PRODUCTEN VOOR DUURSPORTERS

#1  
WHEY  
PROTEIN  
SHAKE

 Gratis cadeau bij je bestelling

 Voor 22:00 besteld, morgen in huis



Whey Perfection



Magnificent



Whey Isolate XP



Isolate Perfection



Ultra Fine Oats



Protein & Oats Bar



Waxy Maize Starch



Pure Oatmeal



Dextrose Pure



Isotone Sportdrink



Stay Strong



Vitamin C



Multi Men



Multi Women



Vitamin B12



Vitamin D3 -  
3000 IU



Magnesium  
Citrate Capsules



Rocket Fuel  
Energy Gel



Rocket Fuel  
Energy Bar



HEB JE VRAGEN? NEEM CONTACT MET ONS OP:



MAIL

[INFO@BODYENFITSHOP.NL](mailto:INFO@BODYENFITSHOP.NL)



BEL

0513-683068



LIVE CHAT

[BODYENFITSHOP.NL](https://www.bodyenfitshop.nl)

[WWW.BODYENFITSHOP.NL](https://www.bodyenfitshop.nl)

Alle rechten voorbehouden/All rights reserved

© Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van Endurance Guide is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Body & Fit .

Endurance Guide van Body & Fit is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld.

Body & Fit is niet verantwoordelijk voor eventuele onjuiste of ontbrekende gegevens, evenmin voor handelingen die mogelijkterwijs voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.

**BODY&FIT**<sup>®</sup>  
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET