

## Voeding voor & na het sporten

Wanneer je gaat sporten is het zeer van belang om voor en na de inspanning de goede voedingsstoffen binnen te krijgen.

### • Voor het sporten:

- ✓ Eet vooral niet een grote maaltijd voor het sporten;
- ✓ Je kan beter geen appel nemen voor het sporten omdat er in de schil voedingsstoffen die lang nodig hebben om opgenomen te worden in lichaam. Dit kost veel energie. Deze energie kan beter gestoken worden in het sporten;
- ✓ Daarom is het verstandiger om een banaan te eten. In een banaan zitten meerdere koolhydraten die zorgen voor energie.

### • Na het sporten:

- ✓ Zorg voor een inname van eiwitten. Eiwitten zorgen voor een beter/snel herstel;
- ✓ Eet bijvoorbeeld een bak met kwark of eet een hard gekookt eitje;
- ✓ Probeer ervoor te zorgen om deze eiwitten binnen een half uur te nuttigen.

## Eiwit-shake of een bak met kwark?

### ✓ *Eiwit-shake*

In een eiwit-shake zitten veel wei-eiwitten. De wei-eiwitten worden zeer snel opgenomen in het lichaam, en zorgt dus voor een snel herstel. Maar, je moet wel binnen 24 uur opnieuw inspanning leveren. Anders heeft de eiwit-shake geen zin.

### ✓ *Kwark*

*In kwark zit het stofje caseïne. Dit stofje zorgt ervoor dat je hersteld op een lange periode. Dit kan je het beste eten een uur voor het slapen gaan.*

## **Wist je dat...**

*... je voor het sporten beter een banaan kan eten waar al wat bruine plekken opzitten?*

*Deze bananen zijn al zo rijp, dat de suikers in het lichaam sneller worden omgezet naar energie.*

