

Een (sport)diëtist in je buurt?

Vind jouw (sport)diëtist op:
www.vbvd.be/vind-een-diëtist

Meer informatie?

Voor meer info over een gezonde levensstijl:
www.gezondleven.be

Voor meer info over sportvoeding:
www.gezondsporten.be

Volg de commissie 'sportvoeding' op de facebookpagina
www.facebook.com/Vlaamse-Sportdiëtisten



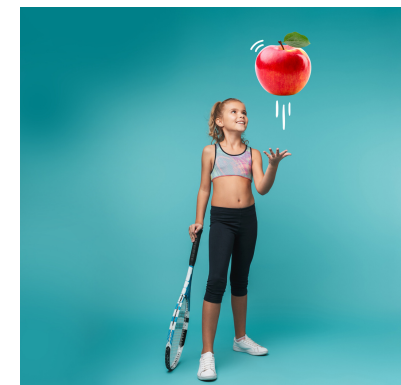
Met dank aan de VBVD in samenwerking met de VBVD commissie 'sportvoeding' voor het organiseren van de week van de diëtist.

Vlaamse Beroepsvereniging
van Diëtisten
Wettig erkende beroepsvereniging
023808098

WIST JE DAT...

- Bij de begeleiding naar een gezonde levensstijl door een diëtist voeding en beweging de 2 grootste uitgangspunten vormen.
- Om prestaties te verbeteren het belangrijk is om je voeding af te stemmen op trainingen en wedstrijden.
- Sportblessures en overtraining vaker voorkomen bij mensen die hun voeding niet hebben afgestemd op hun sportprestaties.
- Wie revalideert sneller resultaat heeft als ook de voeding wordt afgestemd op de noden van het lichaam.
- Je de beste resultaten haalt met een multidisciplinair team waar ook de diëtist deel van uit maakt

*De diëtist helpt
jou gezond te
bewegen!*



3, 2, 1 ...
READY, SET, FOOD
Voeding en sport, the perfect match!?

Je **diëtist**
heeft een cruciale rol bij de
begeleiding naar een gezonde
levensstijl.



week van de diëtist
14-20 maart 2022

Zelfgemaakte herstelbar

Bereidingstijd: 15 minuten + 30 minuten om te koelen

Ingrediënten (voor 16 bars)

- 135g havermout
- 90g eiwitpoeder (75,9% eiwitten)
- 20g gepofte zilvervliesrijst
- 85g pindakaas
- 85ml honing
- 1 vanillestokjes (zaadjes eruitgehaald)
- 2 eetlepels cacao nibs

Voedingswaarde
(per bar)
Energie: 165Kcal
Koolhydraten: 19g
Eiwitten: 10g
Vetten: 6g

Bereiding

Bekleed een bakvorm van 20 x 20cm met bakpapier. Maal de havermout in een keukenmachine fijn. Roer het eiwitpoeder en de rijst erdoor. Verwarm in een pan de pindakaas, de honing en de vanillezaadjes tot er een zachte emulsie ontstaat. Voeg deze toe aan de droge ingrediënten en meng goed. Doe de cacao nibs erbij en roer goed. Druk het mengsel in de bakvorm en zet deze in de koelkast totdat het mengsel stevig is. Haal uit de vorm en snijd in 16 bars. Bewaar deze in de koelkast.



Zelfgemaakte sportdrink

Bereidingstijd: 2 minuten (+ enkele uren om te koelen)

Ingrediënten (voor 500ml)

- 500ml water
- 30ml limonadesiroop
- ½ theelepel zout
- enkele druppels citroensap

Voedingswaarde
Energie: 68Kcal
Koolhydraten: 17g
Eiwitten: 0g
Vetten: 0g

Bereiding

Meng alle ingrediënten in een sportdrinkbus en schud goed. Eventueel plaats je de drinkbus enkele uren in de koelkast zodat de drank gekoeld is.

1. Basisvoeding

Voor alle sporters is een gezonde basisvoeding het startpunt. Deze voeding levert de energie en voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Denk aan groente en fruit, granen, olie, zuivel, vlees, vis, peulvruchten...

Daarnaast is het belangrijk dat je voldoende vocht binnenkrijgt.

2. Sportspecifieke voeding

Als je regelmatig en/of intensief sport kan sportspecifieke voeding hulpvol zijn. Een sporter heeft vaak een hogere energiebehoefte. Voldoende koolhydraten die energie leveren maar ook eiwitten voor herstel zijn belangrijk. De juiste timing van deze voedingsstoffen is hierbij cruciaal. Ook speciale sportvoedingsmiddelen zoals sportdrink,, sportrepen of koolhydratengels kunnen hierbij de gewone voeding aanvullen.

3. Supplementen

Indien het niet lukt voldoende voedingsstoffen te halen uit je normale dagelijkse voeding kunnen supplementen worden gebruikt.

Ook als je op zoek bent naar een prestatiebevorderende voedingsstof kunnen supplementen worden gebruikt. Bij een sportdiëtist wordt er nagegaan of er voldoende wetenschappelijke evidentie bestaat om in jouw situatie te kiezen voor specifieke sport voedingssupplementen.

www.vbvd.be

