



VERBETER JE BASKETBALPRESTATIES D.M.V. DE JUISTE VOEDING

# HALLO ... IK BEN STEVEN GODEFRIDI



- Sportvoedingsdeskundige
  - Food Coach - Topsportkok
  - Duursporter: hardlopen - wielrennen
  - Fuel Your Performance | Steven Godefridi
- 
- ✓ 1 op 1 consultaties sporters
  - ✓ Samenwerking sportclubs - teams en federaties
  - ✓ Organisatie sportstages
  - ✓ Begeleiding keuken - catering
  - ✓ Educatieve sessies
  - ✓ Workshops

# TIJDLIJN NAAR TOPPRESTATIES

BASISVOEDING

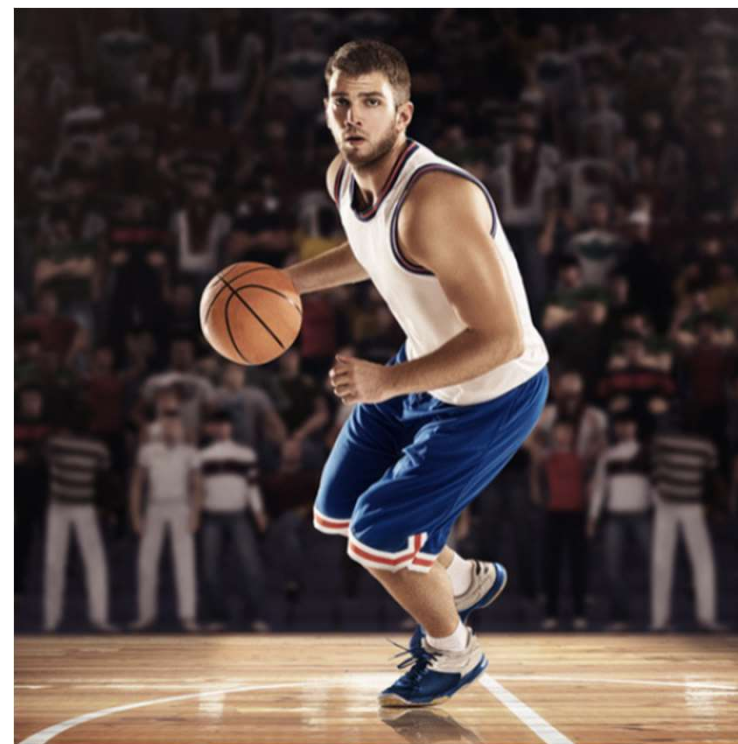
DAG VOOR

3 UUR VOOR

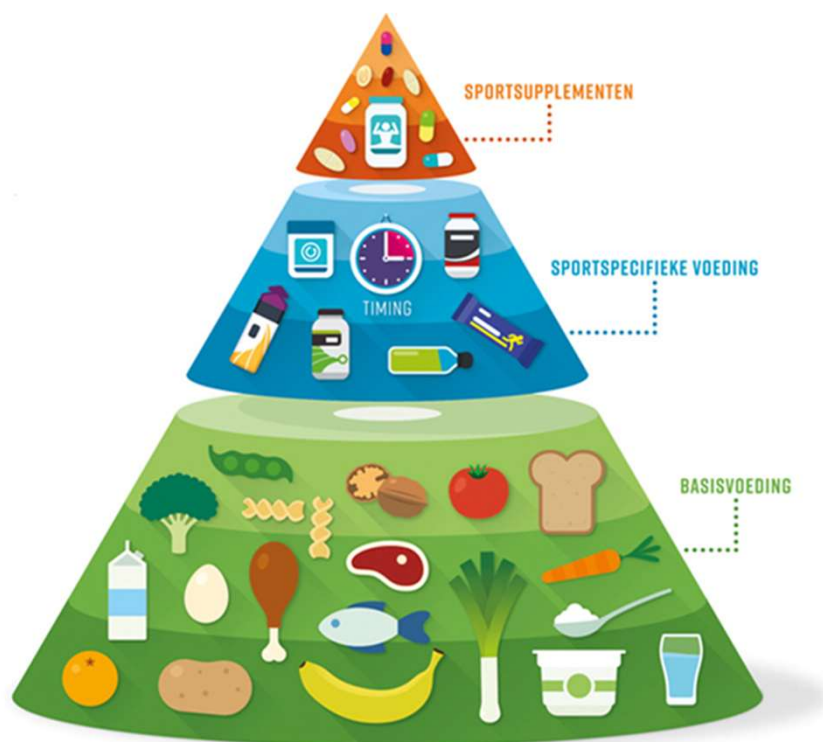
1 UUR VOOR

TIJDENS

NADIEN



# BELANG & RICHTLIJNEN BASISVOEDING



- Goede basisvoeding prioriteit nr. 1
- Functionele voeding
- Sportspecifieke & -specialistische voeding
- Richtlijnen goede voeding conform de gezondheidsraad

# BASISVOEDING: ALGEMENE TIPS



## 1. Stel je koolhydraatname af op je inspanning!

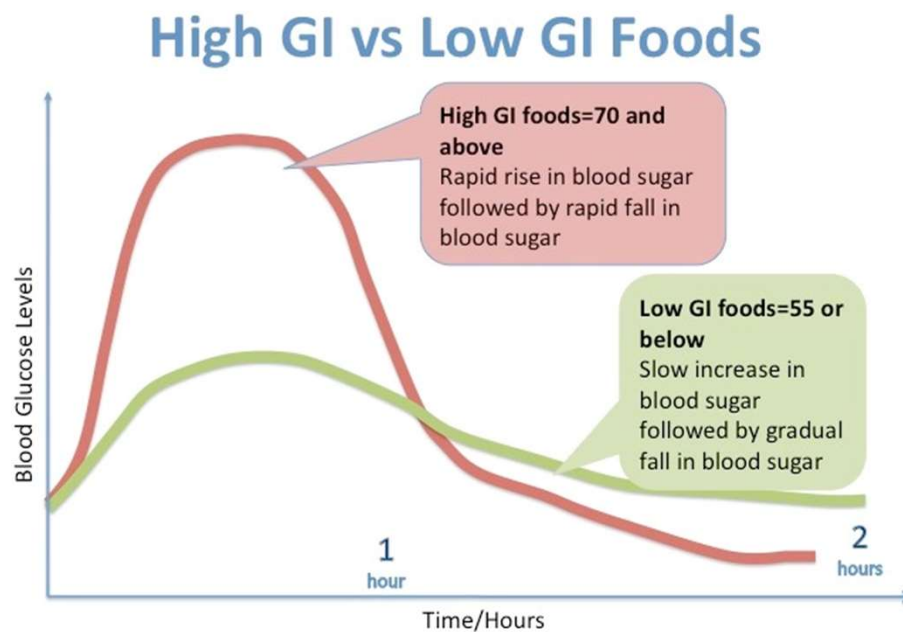
Streef naar een inname per dag van 5 - 7 gram per kg lichaamsgewicht

MANNEN	KH BEHOEFTE PER DAG
NIET SPORTERS	2,9
DUURSPORTERS	5 - 12
TEAMSPORTERS	5 - 7
KRACHTSPORTERS	5 - 7

VROUWEN	KH BEHOEFTE PER DAG
NIET SPORTERS	2,9
Vrouwelijke atletes: ongeveer 15% minder	

# BASISVOEDING: ALGEMENE TIPS

## 1. Stel je koolhydraatname af op je inspanning!



Snelle suikers = enkelvoudige KH

Trage suikers = complexe KH

→ Hoge GI  $\geq 70$

glucose, aardappelen, witte rijst, cornflakes, wit brood, suiker

→ Gemiddelde GI 56 - 69

bruin brood, couscous, rozijnen, bruine rijst

→ Lage GI  $\leq 55$

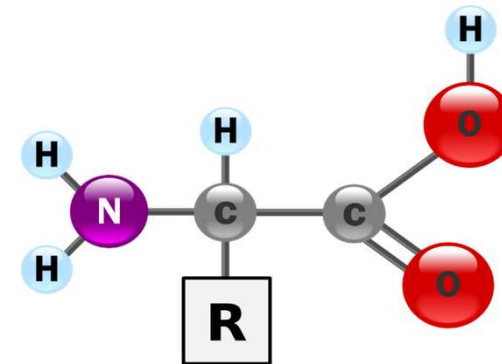
muesli, witte & volkoren pasta, banaan, quinoa, volkoren brood, zoete aardappel

# BASISVOEDING: ALGEMENE TIPS

## 2. Vergeet je eiwitten niet!

Streef naar een inname per dag van 1,2 - 1,7 gram per kg lichaamsgewicht

MANNEN	EIWITBEHOEFTE PER DAG
NIET SPORTERS	0,8
DUURSPORTERS	1,2 - 1,4
TEAMSPORTERS	1,2 - 1,7
KRACHTSPORTERS	1,4 - 2,0



AMINOZUREN

# BASISVOEDING: ALGEMENE TIPS

## 2. Vergeet je eiwitten niet!

Streef naar een inname per dag van 1,2 - 1,7 gram per kg lichaamsgewicht

- Eend
- Eieren
- Gevogelte
- Havermout
- Noten
- Peulvruchten
- Yoghurt
- Vis
- Zaden





# BASISVOEDING: ALGEMENE TIPS

## 2. Vergeet je eiwitten niet!

Minimaal 20 gram - maximaal 35 gram per maaltijd

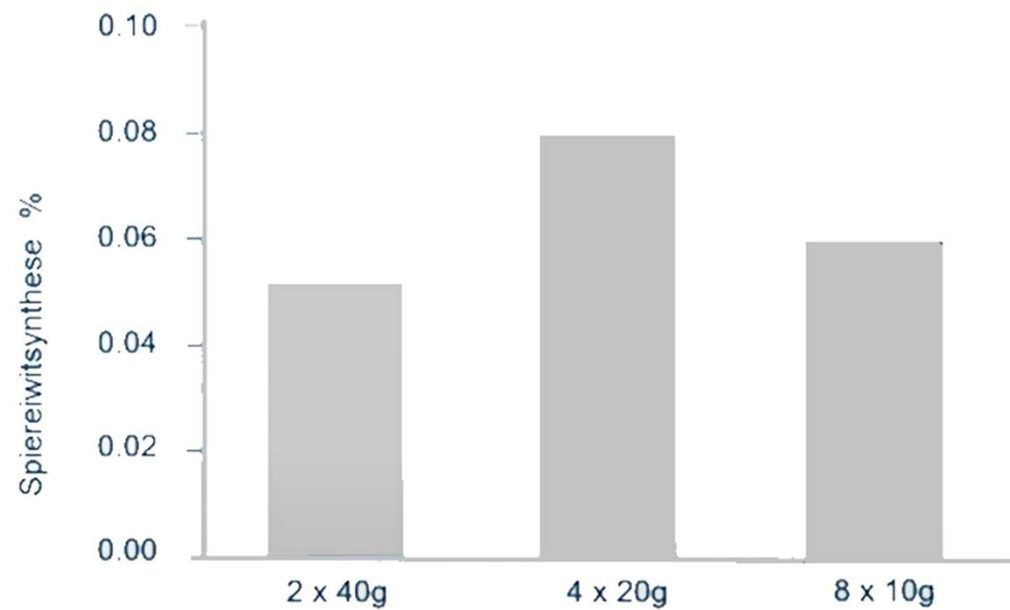


### Hoeveel is 20 gram eiwitten?

- 90 gram biefstuk
- 70 gram kipfilet
- 90 gram zalm
  
- 150 gram vleesvervangers
- 200 gram magere kwark
- 120 gram gemengde noten

# BASISVOEDING: ALGEMENE TIPS

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK:



# BASISVOEDING: ALGEMENE TIPS

## 3. Kies dagelijks voor gezonde vetten!

- Avocado
- Lijnzaadolie
- Koolzaadolie
- Noten
- Vis
- Walnootolie

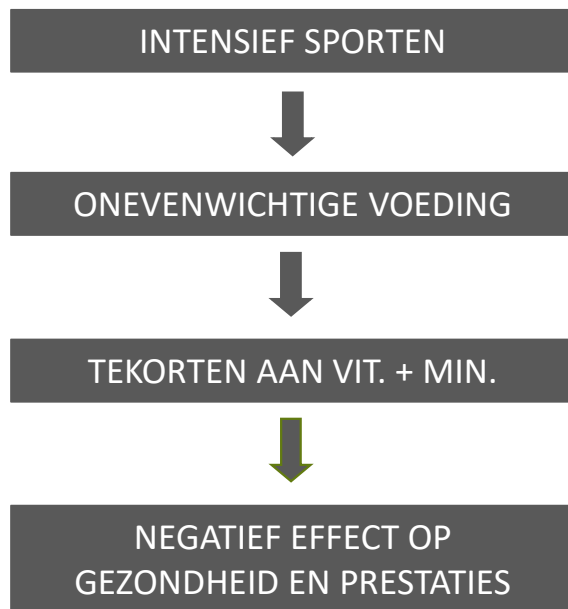


- Fast Food
- Gebak
- Maisolie
- Palmolie
- Pinda
- Zonnebloemolie

# BASISVOEDING: ALGEMENE TIPS



## 4. Verhoog je inname van vitaminen en mineralen!



Lente			Zomer			herfst			winter		
maart	april	mei	juni	juli	augustus	september	oktober	november	december	januari	februari
aardappelen asperges aubergine biet bloemkool knoekselderij konkommer paddenstoel pastinaak pompoe prei rabarber radis rode kool spinazie tomaten spruitjes tomaten ui veldsla witlof wortel	aardappelen andijve aubergine bloemkool knoekselderij konkommer paddenstoelen paprika prei rabarber radis rode kool spinazie tomaten ui veldsla witlof wortel	aardappelen andijve asperges aubergine bloemkool doperwies knoekselderij konkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paprika prei rabarber radis rode kool spinazie tomaten ui veldsla witlof wortel	aardappelen andijve artispok asperges aubergine biet bloemkool broccoli chinese kool courgette doperwies knoekselderij konkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paprika prei rabarber radis rode kool snijbonen spinazie spitskool tomaten ui veldsla venkel wortel	aardappelen andijve artispok aubergine biet bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette doperwies knoekselderij konkommer koolrabi kropsla mais paddenstoelen paprika prei radis rode kool snijbonen spinazie spitskool tomaten ui veldsla venkel wortel	aardappelen andijve artispok aubergine biet bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette doperwies knoekselderij konkommer koolrabi kropsla mais paddenstoelen paprika prei radis rode kool snijbonen spinazie spitskool tomaten ui veldsla venkel wortel	aardappelen andijve artispok aubergine biet bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette doperwies knoekselderij konkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paprika prei radis rode kool snijbonen spinazie spitskool spruitjes tomaten ui veldsla venkel wortel	aardappelen andijve artispok aubergine biet bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette doperwies knoekselderij konkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paprika prei radis rode kool schorseneer spruitjes tomaten ui veldsla venkel wortel	aardappelen andijve artispok aubergine biet bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette doperwies knoekselderij konkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paprika prei radis rode kool schorseneer spruitjes tomaten ui veldsla venkel wortel	aardappelen andijve artispok aubergine biet bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette doperwies knoekselderij konkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paprika prei radis rode kool schorseneer spruitjes tomaten ui veldsla venkel wortel	aardappelen andijve artispok aubergine biet bleekselderij bloemkool broccoli chinese kool courgette doperwies knoekselderij konkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paprika prei radis rode kool schorseneer spruitjes tomaten ui veldsla venkel wortel	

SEIZOENSKALENDER GROENTEN EN FRUIT

**Over deze kalender**

Deze kalender laat zien wanneer een grotere kans is dat groente en fruit van Nederlandse bodem komt of dichtbij wordt geproduceerd. Daarnaast zijn groente en fruit in deze periode vaak op z'n lekkerst en voordeligst.

Fruit komt niet altijd vanuit onze regio. Bananen en mango's zijn bijvoorbeeld het hele jaar beschikbaar maar komen altijd van ver weg. Deze staan carotef weergegeven.

Tip: werp altijd even een blik op de verpakking naar de herkomst van groente en fruit en reduceer daarmee de CO<sub>2</sub> uitstoot van het vervoer.

# TIJDLIJN NAAR TOPPRESTATIES

BASISVOEDING

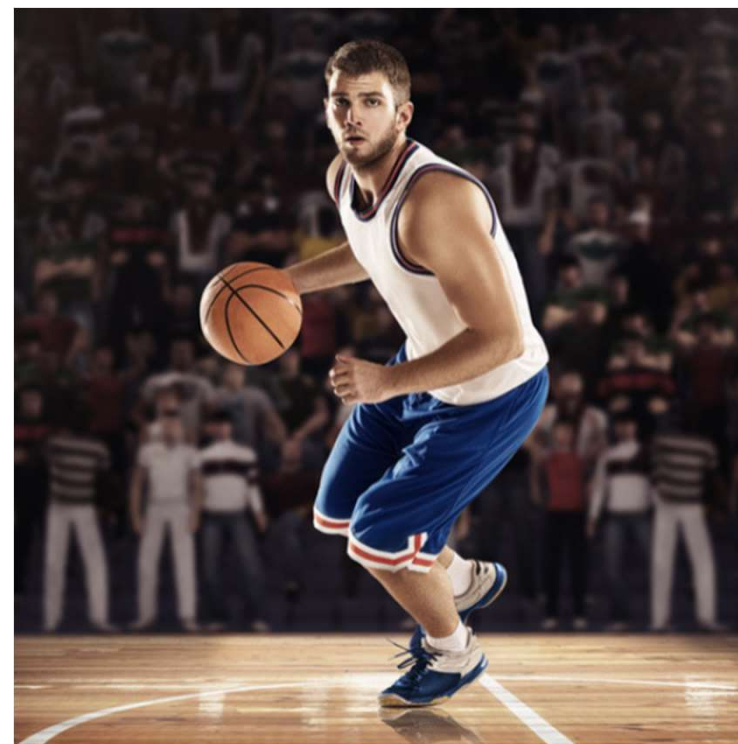
DAG VOOR

3 UUR VOOR

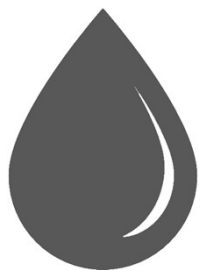
1 UUR VOOR

TIJDENS

NADIEN



# AANDACHTSPUNTEN DAG VOOR DE WEDSTRIJD



PREHYDRATATIE



BRANDSTOF

# EVENWICHTIGE VOCHTBALANS

VRAAG:

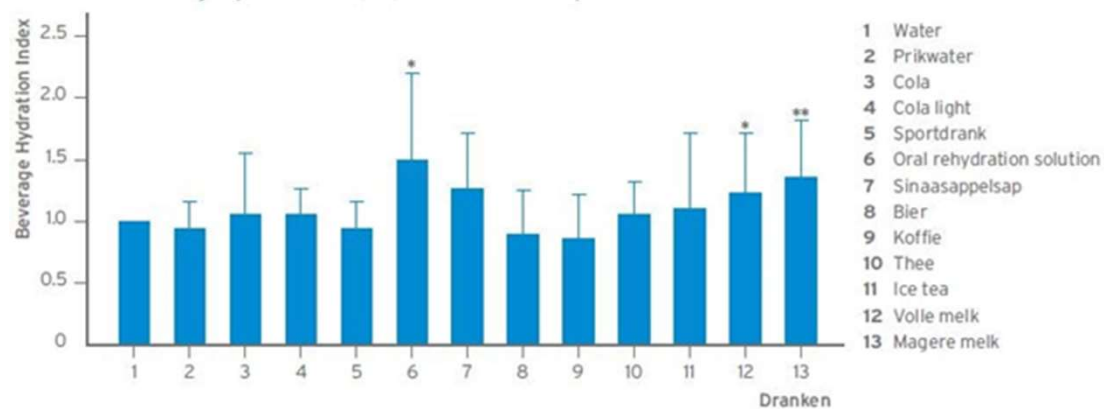
**Vanaf wanneer treedt er prestatieverlies op bij onvoldoende vochtinname tijdens de inspanning?**

- A. 1 % ofwel 0,7 kg voor een sporter van 70 kg
- B. 2 % ofwel 1,4 kg voor een sporter van 70 kg
- C. 3 % ofwel 2,1 kg voor een sporter van 70 kg



# PREHYDRATATIE

- ✓ Individueel afhankelijk - minimaal 1,5 liter
- ✓ Check de kleur van je urine
- ✓ Hydraterende eigenschappen van verschillende dranken



\* P<0,05; \*\* P<0,01 (verschillend van water)



# WELKE BRANDSTOFFEN

## Macronutriënten



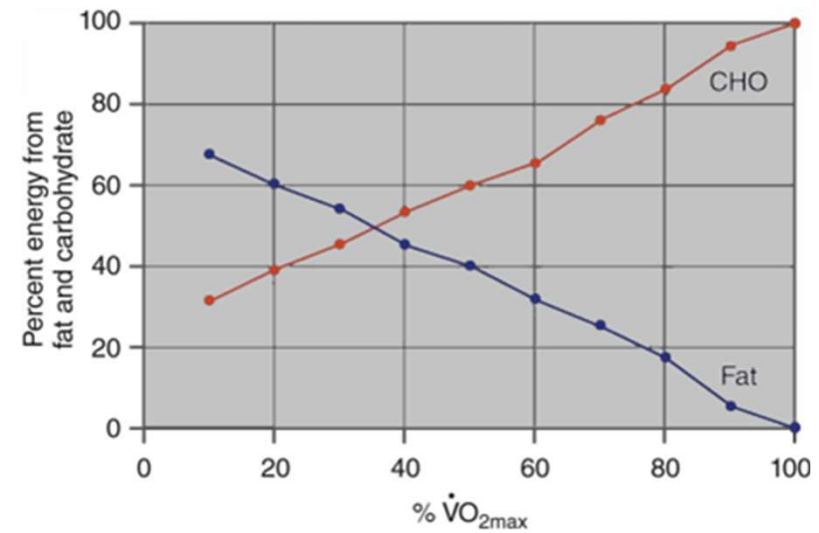
**KOOLHYDRATEN**  
Snelle energieleverancier



**EIWITTEN**  
Bouwstenen spieren & recuperatie



**VETTEN**  
Trage energieleverancier



CHO = carbohydrate  
 $\dot{V}O_{2max}$  = maximum oxygen consumption

# TIJDLIJN NAAR TOPPRESTATIES

BASISVOEDING

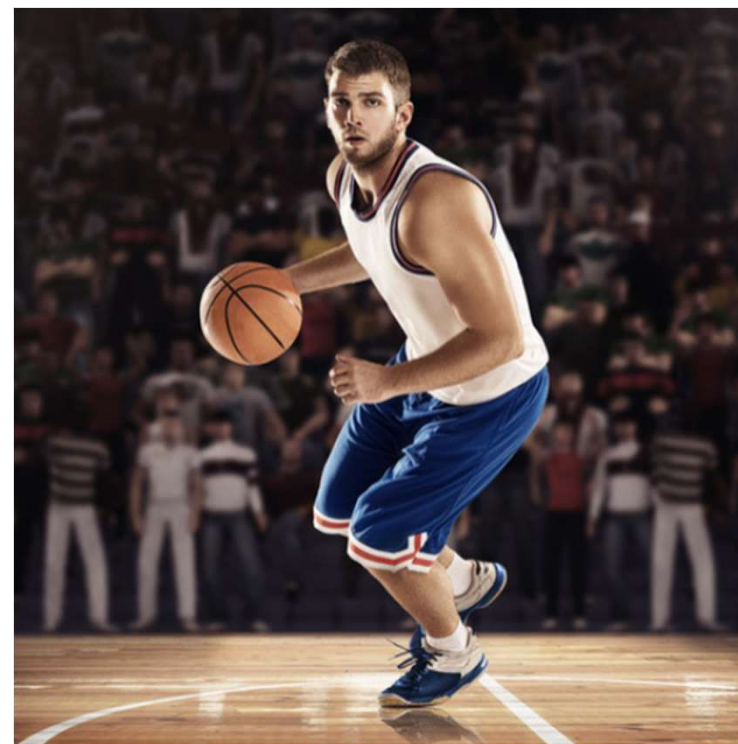
DAG VOOR

**3 UUR VOOR**

1 UUR VOOR

TIJDENS

NADIEN



# MAALTIJDEN VOOR DE INSPANNING

Doel:

- ✓ Aanvullen van koolhydraten in opslagplaatsen
- ✓ Honger stillen

Focus: carbohydrates are king!

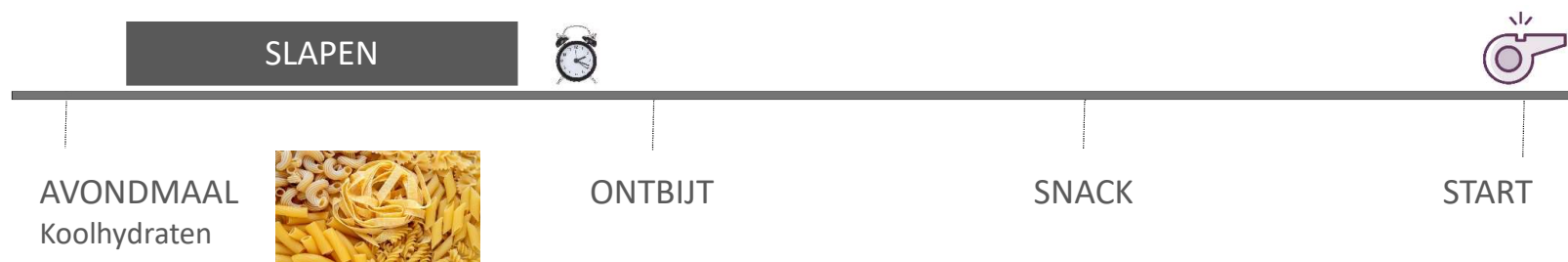
- ✓ Streef naar 4 gram KH per kg. lichaamsgewicht
- ✓ Eet vetarm - vetten zorgen voor een vertraagde opname
- ✓ Vermijd vezelrijke evenals eiwitrijke voeding → de kans op maag- en darmklachten is reëel



# BIJ EEN VROEGE START ...

Streef naar een optimale balans tussen voldoende slaap en de juiste voeding

- ✓ Maaltijd slechts mogelijk tot 2 uur voor de start
- ✓ Heel licht verteerbaar → 2 gram koolhydraten per kg lichaamsgewicht
- ✓ Belangrijk: focus ligt op avondmaal dag voordien



# TIJDLIJN NAAR TOPPRESTATIES

BASISVOEDING

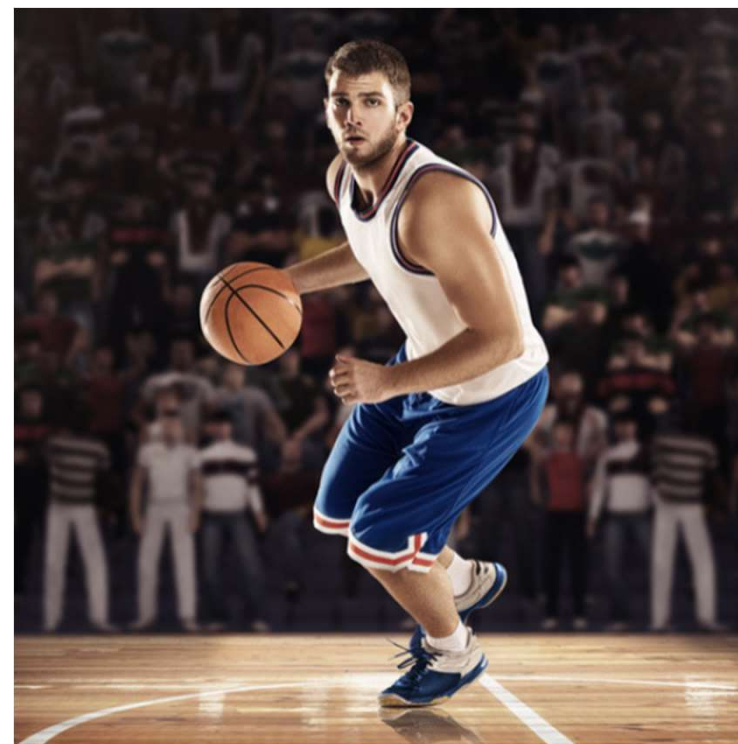
DAG VOOR

3 UUR VOOR

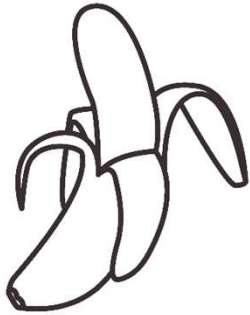
1 UUR VOOR

TIJDENS

NADIEN



# KOOLHYDRAATRIJKE SNACK



VAST



HALF VLOEIBAAR

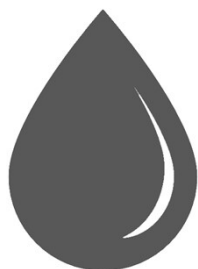


VLOEIBAAR

BETERE EN SNELLERE OPNAME

TIP: Vermijd koolhydraatinname < 60 minuten voor de start van een wedstrijd

# AANDACHTSPUNTEN TIJDENS INSPANNING



EVENWICHTIGE VOCHTBALANS



BRANDSTOF AANVULLEN

# EVENWICHTIGE VOCHTBALANS

## MINERALEN



Magnesium

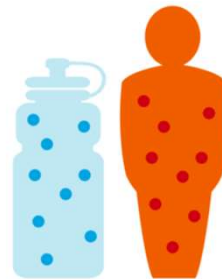
Calcium

Kalium

Natrium

Goede sportdrank bevat zo'n 400 tot 1100 mg natrium per liter

## DRANK



### Isotone / Energy Sportdrank

- ✓ Inspanningen > 1,5 uur
- ✓ Tss. 4 en de 8 gram KH per 100 ml vloeistof

## VOLDOENDE VOCHT

Al vanaf een vochtverlies van 2% daalt de prestatie aanzienlijk.



Streef naar een minimum inname van 500 ml p/u.



Individueel verschillend



# ISOTONE SPORTDRANK

De ideale dorstlesser voor elke sporter!

- ✓ Bevat 4 tot 8 gram KH per 100 ml
- ✓ Neutrale PH-waarde van 7.0
- ✓ Maltodextrine → 2:1 verhouding glucose - fructose
- ✓ Natriumgehalte = 400 à 500 mg / liter
- ✓ Verschillende smaken met natuurlijke smaakstoffen

- ✓ Informed Sport-label



# AANDACHTSPUNTEN TIJDENS DE WEDSTRIJD



EVENWICHTIGE VOCHTBALANS



BRANDSTOF

# HOEVEEL KOOLHYDRATEN HEB IK NODIG?



START

GEEN KH



60'

30 GRAM KH



120'

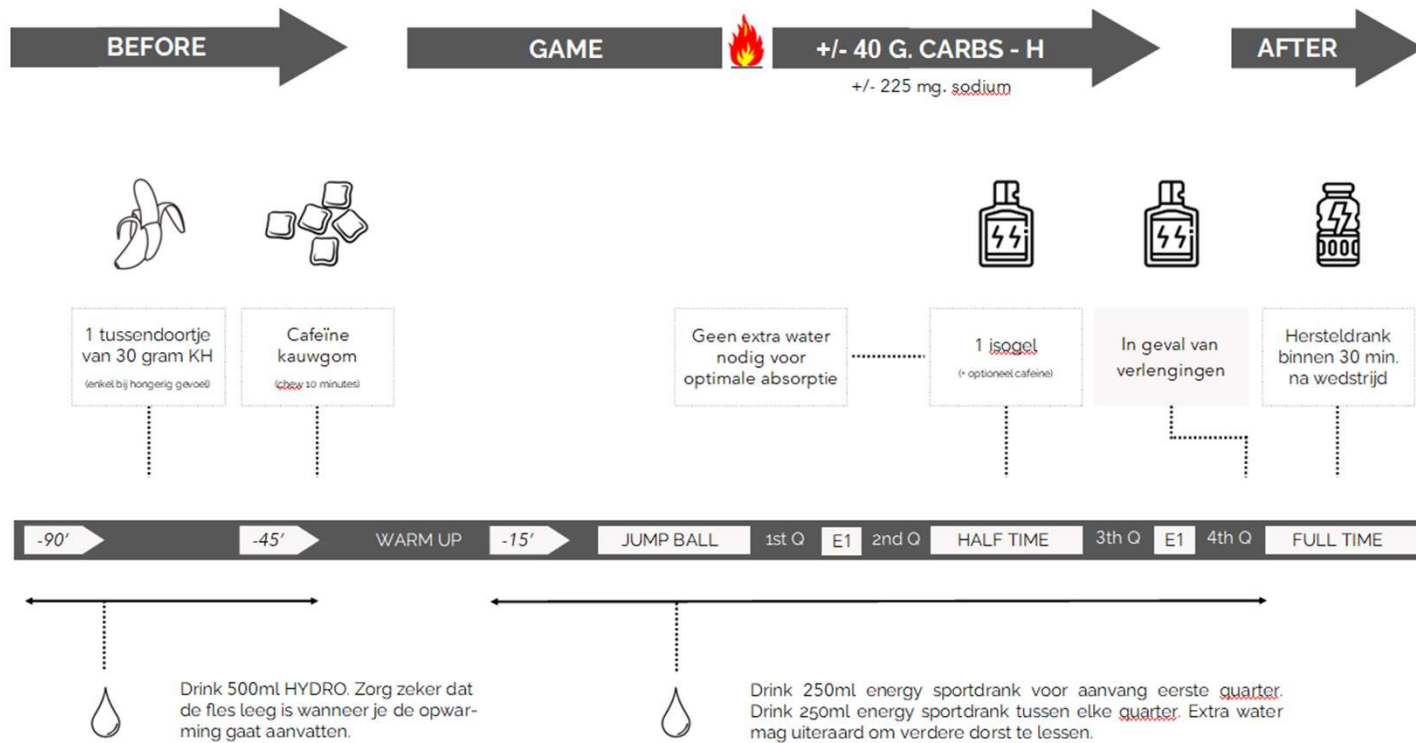
60 GRAM KH



FINISH



# HOE VERMIJD IK EEN ENERGIEDIP?



# TIJDLIJN NAAR TOPPRESTATIES

BASISVOEDING

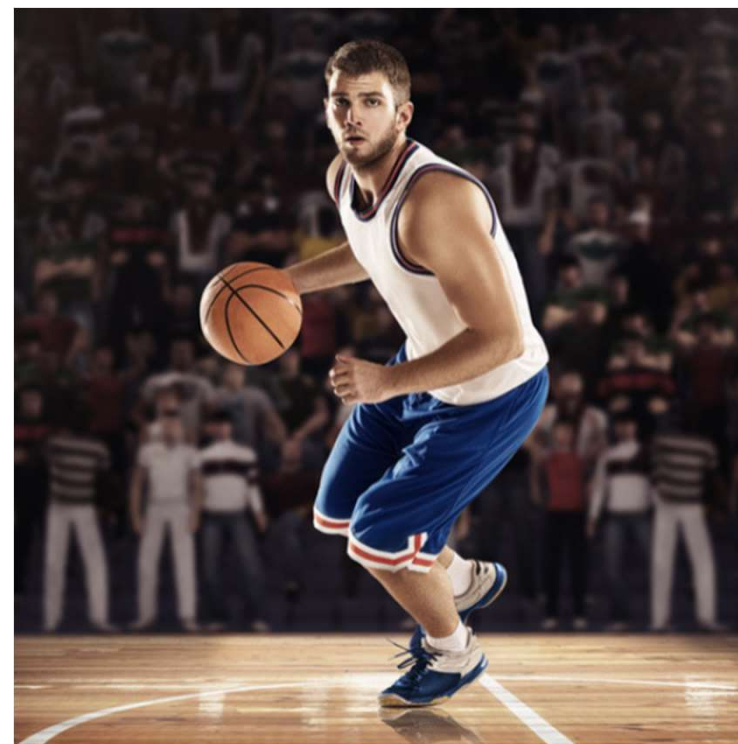
DAG VOOR

3 UUR VOOR

1 UUR VOOR

TIJDENS

**NADIEN**



# RICHTLIJNEN VOOR EEN GOED HERSTEL

REFUEL



AANVULLEN  
OPSLAGPLAATS KOOLHYDRAAT

REHYDRATE



AANVULLEN  
VOCHTVERLIES

REPAIR



HERSTEL SPIERSCHADE  
STIMULEREN SPIEROPBOUW

# HERSTELDRANK

## Chocomelk vs. Recovery Shakes



CHOCOMELK

RECOVERY SHAKE

REFUEL - Koolhydraten: # gram per portie

60

63

REHYDRATE - Zout: # gram per portie

0,60

0,00

REPAIR - Eiwitten: # gram per portie

17,5

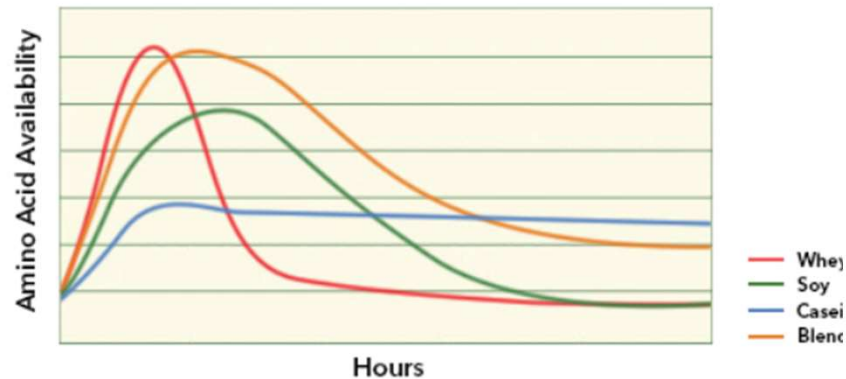
30

# HERSTELDRANK

Whey-Isolaat zorgt voor snellere absorptie door lichaam

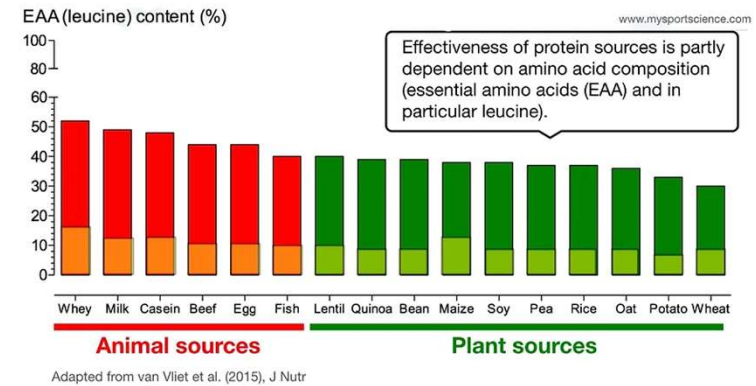
## ABSORPTIESNELHEID

### Protein Time Release Profile



## RIJK AAN EAA & LEUCINE

### EAA and Leucine content of different protein sources





# WELKE HERSTELDRANK MOET IK KIEZEN?

Afhankelijk van jouw sportinspanning



	Whey Protein	Vegan Protein	Night Protein	Recovery Shake
<b>Doorheen de dag</b> , ter aanvulling van de dagelijkse eiwitbehoefte (bv als toevoeging aan het ontbijt of als eiwitrijke snack).een inspanning van 60-120 min	✓	✗	✗	✗
<b>Na</b> een korte explosieve training, krachttraining of laag-intensieve duurtraining.	✓	✗	✗	✗
<b>Na</b> een intensieve duurinspanning of veldsessie, zeker wanneer er binnen de 24-48 uur opnieuw een zware sessie is ingepland.	✗	✗	✗	✓
<b>Na</b> een intensieve duurinspanning of veldsessie, wanneer er >48 uur hersteltijd is, of wanneer je de koolhydraatname bewust laag wil houden (bv. energiebeperkt dieet).	✓	✗	✗	✗
<b>Voor het slapengaan</b> met als doel extra spiermassa op te bouwen.	✗	✗	✓	✗
<b>Voor het slapengaan</b> met als doel het verlies aan spiermassa beperken en het spierherstel maximaal te stimuleren (bv. energiebeperkt dieet, zware wedstrijd/trainingsperiodes)	✗	✗	✓	✗
<b>Voor</b> inspanning, <b>doorheen de dag</b> , of <b>voor het slapen</b> wanneer je geen melkeiwitten kan verdragen of geen dierlijke producten wenst te eten.	✗	✓	✗	✗

# ALGEMENE RICHTLIJNEN



## Trainings- en wedstrijddagen

### **Andere factoren die meespelen bij het energieverbruik:**

- ✓ Hoe ver moet je reizen van en naar de club of wedstrijd?
- ✓ Bestaat de mogelijkheid om tijdens een training of wedstrijd iets te eten of te drinken?
- ✓ Gebeurt het sporten buiten of binnen? Let op de omgevingstemperatuur - luchtvochtigheid!
- ✓ Is er een kantine aanwezig waar je een gezonde snack kunt nuttigen na de wedstrijd?
- ✓ Hoeveel wedstrijden moeten er worden gespeeld?
- ✓ ...

# VRAGEN



[INFO@FUELYOURPERFORMANCE.BE](mailto:INFO@FUELYOURPERFORMANCE.BE)

[WWW.FUELYOURPERFORMANCE.BE](http://WWW.FUELYOURPERFORMANCE.BE)

WHATSAPP + 32 473 129 723