

1.	Fruit en groenten leveren alleen vitaminen, weinig tot geen energy.		
2.	Een blikje cola heeft 17 klontjes aan suiker.		
3.	Koolhydraten zijn een belangrijke bron van energy.		
4.	Tijdens het fietsen is het beter om steeds kleine slokjes te drinken.		
5.	Vet is nodig in de opname van bepaalde vitaminen.		
6.	Elke dag een flesje bier is gezond.		
7.	Rekken helpt bij het voorkomen van kramp.		
8.	Chocolademelk is een goede herstel drank.		
9.	Bij hoge hartslag verbranden we veel vet.		
10.	60% van de Nederlandse mannen boven 40, heeft matig, tot ernstig overgewicht.		
11.	Verzadigd vet is gezonder dan onverzadigd vet.		

VOEDING VOOR WIELRENNERS

Tourclub Handel 



Door: Gerard Spierings
28 februari 2013



PROGRAMMA

- **Introductie**
- **Voeding Prof wielrenners**
- **Voeding Amateur/Recreatieve wielrenners**
- **Algemeen**
- **Vragen**

Introductie

Naam: Gerard Spierings

Verzorger:

- 2013 RABO Liv/Giant Women Cycling Team
- 2012 Rabobank mannen/dames
- 2011 SKY Pro Cycling Team
- 2010 Skil-Shimano
- 2006 t/m 2009 Bart Brentjens

Trainer: Wielervereniging Schijndel
2006-2009

Voeding Prof Wielrenners

- **3 uur voor de koers; ONTBIJT**

brood, meusli, havermout,
omelet, pannenkoeken,
pasta, rijst, yogurt

- **Multi vitaminen**
Vitamine D (spierfunctie)
Zink (immuunsysteem)
Probioticum (darmflora)
Quericitin (immuun systeem)

Voeding Prof Wielrenners

De Ontbijtbox,

Meusli met spelt (de Halm, Heeswijk)

Havermout

Pindakaas

Jam

Appel/Peer siroop

Kaas

Nutella

Vruchtenhagel

Ontbijtkoek

Bran Flakes

Kaas

Yogurt

Kwark

Soya melk

Magere melk

Honing

Voeding Prof Wielrenners

De Start, voor de koers:

2 of 3 bidonnen Dorstlesser

Veel koffie

Energieriep of broodje



Op de fiets:

Bidon voeding en een bidon dorstlesser

Tijdens de koers 2 bidonnen per uur

Bevoorrading:

2 bidonnen

1 blikje cola

2 gels, 2 repen, 1x broodje

Voeding Prof Wielrenners

Na de finish:

Blikjes drinken (Aquarius, Cola, Water)

In the bus:

Herstel drank, met 20 gram koolhydraten

Schaal yogurt/kwark met fruit

Broodje gezond

Snoep



Voeding Prof Wielrenners

De Gangbox

Fruit

Meusli (spelt)

Havermout/Brinta

Branflakes

Cornflakes

Soyamelk

Honing

Ontbijt- peperkoek

Yoghurt en Kwark

Krentenbollen/eierkoek

Rijstwafels

Noodle soep

Zoute drop

Winegums

Rijstepudding

Pretsils

Noten / Pinda's

Spekjes

Rozijnen

Sultana's

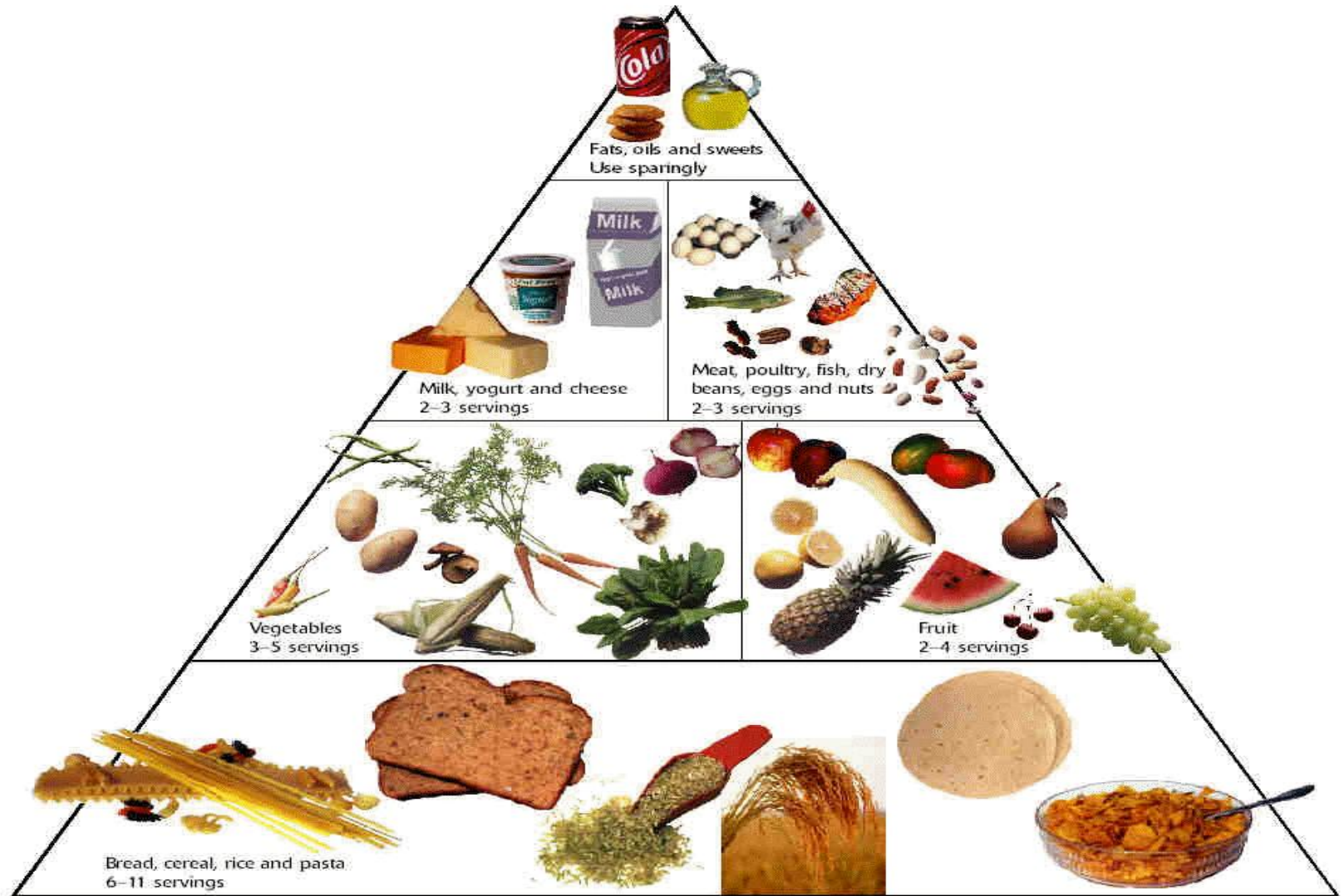
Voeding Prof Wielrenners

- **Dinner, met accent op koolhydraten.**
- **In de avond, hersteldrank (eiwit basis).**
- **Ontbijt, de cirkel is rond**

Voeding amateur/recreatie wielrenner

- Eet gezond:
- Wat moet je eten ?
- Wanneer moet je eten ?
- Hoeveel moet je eten ?

Voeding amateur/recreatie wielrenner



Voeding amateur/recreatie wielrenner

11 Aandachtspunten

- 1 Eet gevarieerd
- 2 Beperk vet
- 3 Eet weinig tot geen koolhydraten als je gewicht wil verliezen
- 4 Eet veel groente en fruit
- 5 Houd je gewicht in de gaten
- 6 Neem geen zout
- 7 Drink veel water
- 8 Eet niet de hele dag door, maar creëer 5 of 6 eetmomenten
- 9 Durf met een beetje hongerig gevoel naar bed te gaan
- 10 Neem twee of drie keer per dag een mager zuivelproduct
- 11 Lees de verpakking (let op vetgehalte, kcal en koolhydraten)

Voeding amateur/recreatie wielrenner

wel eten	af en toe eten	probeer niet te nuttigen
aardappelen	aardappelpuree	friet, gefrituurde aardap.
volkoren brood	wit brood	croissants
volkoren knäckebröd	krentebol/brood	roomboter broodjes
brinta, havermout	fruitflakes/meusli	creusli
meusli, branflakes	cornflakes	flakes met smaak/suiker
Volkoren ontbijtkoek	Sultana's	Koekjes en snoep
alle verse fruit	gedroogd fruit, jam	fruitsap
alle groenten	groenten uit blik/glas	groenten met saus
magere: -melk, -yogurt, - -kwark, -chocomel, -soya	halfvolle producten	volle producten
kaas: 20+ 30+	kaas 40+	alle ander kaas

Voeding amateur/recreatie wielrenner

wel nuttigen	af en toe nuttigen	probeer niet te nuttigen
eieren, omelet,	gebakken ei	eiersalade, mayonaise
kip, kipfilet, kalkoen	mager rundvlees	gehakt, worst, bacon
alle soorten vis (2x per week)	garnalen, kreeft, mosselen	vissticks, kibbeling, gefrituurde vis
honing, kaneel	peper	zout
halvarine, margarine. producten met < 20 gr vet	boter	roomboter, hard vet
noten (beperkt)	pretzils	chips, zoute noten
thee, koffie	light dranken	cola, fris, fruitsap
water	1 bier of 1 wijn	sterke drank
onverzadigde producten		verzadigde producten
		bladerdeeg

Voeding amateur/recreatie wielrenner

Drie soorten voeding:

Koolhydraten (snelle energie)

Vet (meer energie maar is traag)

Eiwitten (voor opbouw en herstel)

Voeding amateur/recreatie wielrenner

Drie soorten voeding:

Koolhydraten (snelle energie)

Vet (meer energie maar is traag)

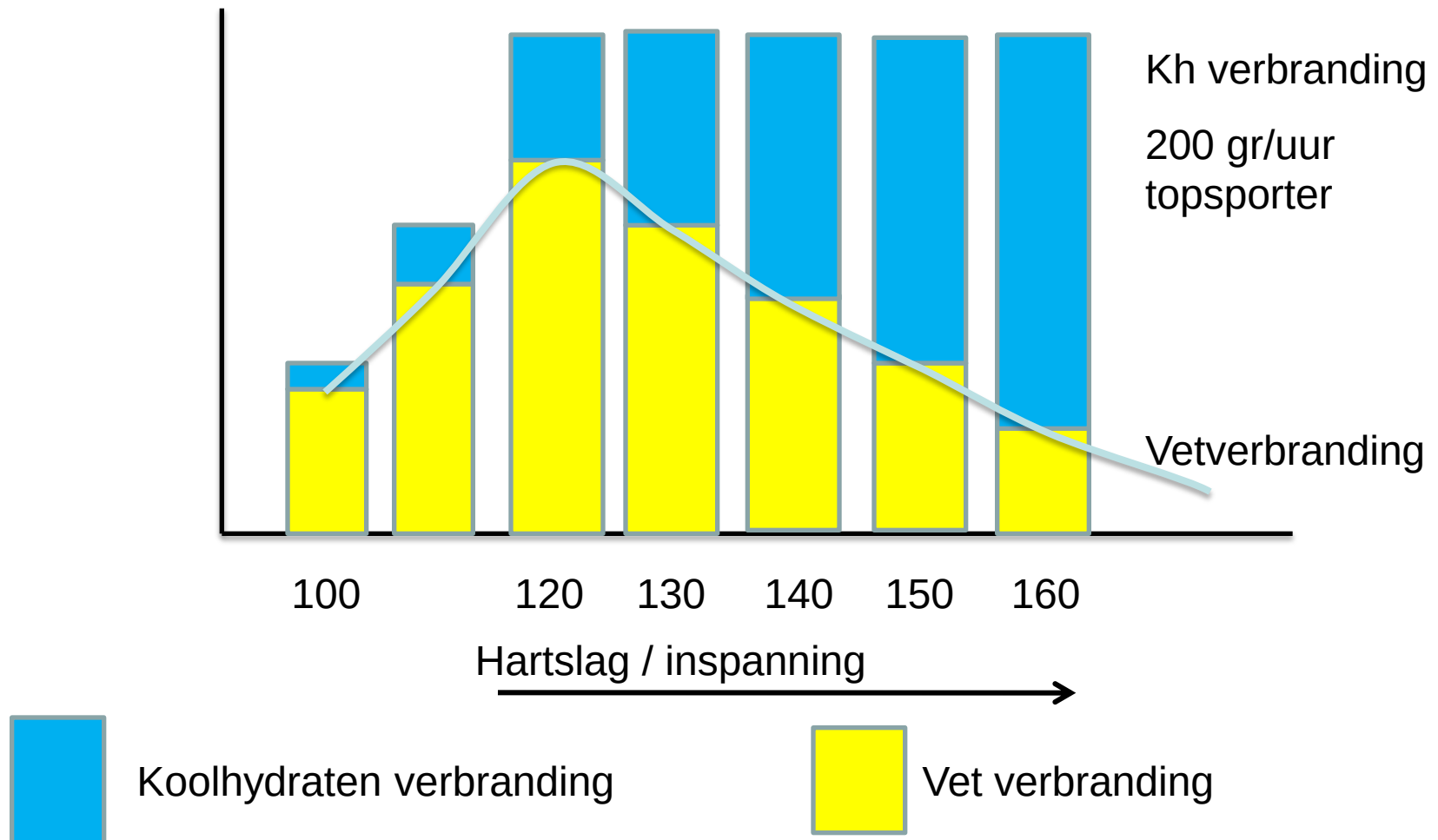
Eiwitten (voor opbouw en herstel)

Voeding amateur/recreatie wielrenner

- Koolhydraten zijn bij hoge inspanning, de belangrijkste vorm van energie
(4,2 kcal / gram)
- Vet heeft meer energie (9,4 kcal / gram), maar:
Koolhydraten worden tijdens inspanning, per seconde 2x sneller vrijgeven dan vet.

Voeding amateur/recreatie wielrenner

Vet en Koolhydraten verbranding



Voeding amateur/recreatie wielrenner

- Circa 3 uur vóór zware tourtocht een koolhydraatrijke maaltijd nuttigen.
- Ongeveer 200 - 300 gram koolhydraten.
- Eet liefst geen vezels in deze maaltijd.

Voeding amateur/recreatie wielrenner

- Voeding voor een zware tocht:
- Pasta's (spaghetti, macaroni), rijst, pannenkoeken, witbrood, bananen, nuttella, jam, kaas, honing, pindakaas etc.
- Door wat vet bij de maaltijd te nemen wordt het lichaam gestimuleerd ook vet te verbranden.

Voeding amateur/recreatie wielrenner

- Maaltijd voorbeelden (KH = Koolhydraten):

Maaltijd 1	Kh
Banaan, kiwi	
Kom muesli (spelt), met honing en magere melk	
3 witte broodjes met gekookt ei en confituur	± 250
Glas sinaasappelsap of bietensap	
Koffie of Thee	

Maaltijd 2	Kh
Banaan en sinaasappel	
Kom havermout, met kaneel, magere soya melk	
3 of 4 pannenkoeken met honing of jam	± 300
Glas fruitsap of bietensap	
Koffie of Thee	

Voeding amateur/recreatie wielrenner

- Maaltijd voorbeelden (Kh = Koolhydraten):

Maaltijd 3	Kh
Kom energie ontbijt (zie pagina 2, Algemeen)	
Glas sinaasappelsap of bietensap	± 300
Koffie of Thee	
Deze maaltijd kan tot vlak voor de tocht genomen worden	

Maaltijd 4	Kh
Banaan en Ananas schijfjes	
Halve pizza (met 20+ kaas)	± 300
Glas fruitsap of bietensap	
Koffie of Thee	

Voeding amateur/recreatie wielrenner

- Maaltijd voorbeelden (KH = Koolhydraten):

Maaltijd 5	Kh
Banaan en rode vrucht	
Omelet met 4 of 5 eieren en kaas	
3 witte broodjes met confituur	± 300
Glas fruitsap of bietensap	
Koffie of Thee	

Maaltijd 6	Kh
Maak een mix van bovengenoemde. Experimenteer.	
Aanbeveling boek: The Feedzone Cookbook	
ISBN: 978-1-934030-76-9	

Voeding amateur/recreatie wielrenner

Tip:



SportBun®
revolutie in sportvoeding

- Sportbun.com circa 25 gr Kh
- Kosten € 1,50 stuk

Voeding amateur/recreatie wielrenner

Tip:

Kosten circa € 10 euro



Kosten circa € 1 euro



Voeding amateur/recreatie wielrenner

Wat heb je nodig tijdens een lange/zware tocht ?

1. Niet meer dan 50 tot 70 gr. Kh per uur.
Meer kan het lichaam niet opnemen !!
2. Veel vocht, in de vorm van dorstlessen.
Energie drank is niet nodig.
3. Bij koud weer, bidon sterker maken.

Voeding amateur/recreatie wielrenner

Wat heb je nodig tijdens een lange/zware tocht ?

Per uur een combinatie van onderstaande. Uitgangspunt is normaal weer, bij warm weer, meer DL en minder eten:	
1 bidon Dorstlesser (25 gr Kh) 1 energiereep (40 gr Kh)	65 gr Kh
1 Bidon Dorstlesser (25 gr Kh) 1 gel (25 gr Kh) + 1 banaan (20 gr Kh)	70 gr Kh
1 Bidon Dorstlesser (25 gr Kh) 1 Sportbun (25gr Kh) + banaan (20 gr Kh)	70 gr Kh
1 Bidon Dorstlesser (25 gr Kh) 1 Pudding broodje (35 gr Kh)	60 gr Kh

Voeding amateur/recreatie wielrenner

Wat heb je nodig na een lange/zware tocht ?

Neem eten dat snel opgenomen wordt door het lichaam (snelle voeding).

Snelle voeding is o.a.:

- Herstel dranken van b.v. Born, Maxim, Isostar etc.

- Rijstepudding

- Rijpe bananen (± 20 gr. KH)

- Magere Kwark met honing, kaneel of siroop

- Spekjes, winegums (8 stuks = ± 25 gr. KH)

- Eierkoeken, eierwafels

- Chocolademelk (volle mag)

- 1 Bier (meerdere biertjes is teveel energie)

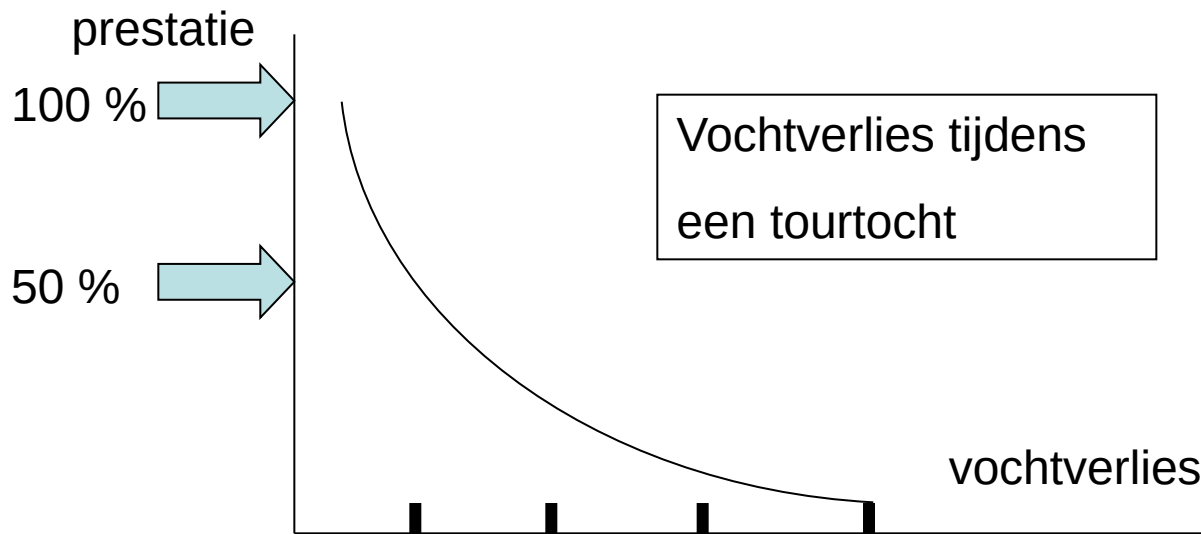
Voeding amateur/recreatie wielrenner

- **VOCHT / WATER**

- + Water zorgt voor zuurstof transport.
- + Water zorgt voor de opname van koolhydraten.
- + Water houdt de lichaam's temperatuur op peil.
- + Het merendeel van de wielrenners drinkt te weinig.

Voeding amateur/recreatie wielrenner

- **VOCHT / WATER**



Vochtverlies in een tourtocht is $\frac{1}{4}$ liter tot $1\frac{1}{2}$ liter per uur

1% vochtverlies = $\pm$ 10% prestatie verlies, 6% vochtverlies = coma

Vraag: Hoe houden we ons water op peil?

Voeding amateur/recreatie wielrenner

Drinken:

- Drink elke 15 minuten, niet sneller.
- Drink elke 15 minuten $\frac{1}{4}$ bidon.

Bij lange tochten meteen beginnen met drinken (dorstlessen).

Algemeen

- Experimenteer met voeding ! Doe dit in training.
- Beperk voedingssupplementen !
- Een winnaar drinkt veel tijdens een tocht/wedstrijd !
- Herstel na een zeer zware tocht of training is $\pm$ 48 uur !
- Voeding meteen na een zware tocht versnelt het herstel !

Algemeen

Energie ontbijt. Recept voor ontbijt wat;

- a) heel snel opgenomen wordt in het bloed,
- b) gezond is en bijna alle vitaminen en mineralen bevat die een sporter nodig heeft,
- c) tot kort voor een wedstrijd ingenomen kan worden, en goed is voor na een wedstrijd of zware training.

Deze kan het beste de avond voor de wedstrijd gemaakt worden, voordeel is dan dat je s'ochtends niets meer klaar hoeft te maken en de maaltijd is goed opgelost, waardoor het snel opgenomen wordt. Je kan ook de maaltijd in een tupperware schaal doen en meennemen in de auto op weg naar je wedstrijd.

Pak een grote bowl,

Doe er muesli en havermout of brinta (vitaminen B) in.

**Strooi er het volgende in: rozijnen, pompoenpitten (zink = weerstand)
zonnebloempitten (fosfor = opslag en transport energie)
stukjes banaan of appel of peer of ander fruit**

Giet er ruim voldoende honing overheen.

Giet er kokend water overeen en GOED mengen/roeren.

Zet het spul in de koelkast, de avond vóór de wedstrijd/rit.

In de ochtend mengen met wat roosvice (smaak Ferro). Een andere smaak of vloeistof mag natuurlijk ook.

Optie: In bovenstaande kan je ook toevoegen: Noten, Citroen, Tarwekiemen, Lijnzaad, etc.

Algemeen

Tip:



Een goedkoop
alternatief voor dure
hersteldranken

Algemeen

Tip:



Kosten circa 25 cent per stuk
(+ - 275 kcal, 30-40 gr Kh)

Gemiddelde energie reep = € 2,50
(+ - 275 kcal, 30-40 gr Kh)

Algemeen

Tip:



Rijstpudding, een uitstekende herstelmaaltijd.

Algemeen

- Rabobank Wielerploegen Recept Rijstepap
- Kant en klare rijstepap is over het algemeen gemaakt van volle melk en levert dus veel energie (calorieën). Wanneer je het zelf maakt, kun je het maken van magere of halfvolle melk. Het is een goede bron van koolhydraten en levert eiwitten. Is prima om na bijvoorbeeld een lange of intensieve training te nemen.

- **RECEPT RIJSTEPAP**

Benodigdheden voor 1 persoon	Energie [kcal]	Eiwit [g]	Koolh. [g]
• 50 g Lassie Dessertrijst	175	5	40
• 250 ml magere of halfvolle melk	85	9	13
• 1 zakje vanille suiker	28	--	7
• 1 el rietsuiker	40	--	10
• 1/4 tl kaneel	--	--	--
• Totaal	330	15	70

- **Bereiding**

Breng in een pan de rijst met de melk, de vanillesuiker, rietsuiker en de kaneel aan de kook. Laat de rijst op laag vuur in 12 min. gaar worden, roer af en toe.

Doe de rijstepap in een kom. Na een intensieve training kun je het koolhydraatgehalte verhogen door bijvoorbeeld rozijnen of ander fruit aan toevoegen.

Algemeen

Tip:



Bietensap, verbeterd
het zuurstof transport
naar de spieren.

Bij zware tochten,
twee glazen per dag.

Algemeen

Tip:



Bier, een goede
herstel en energie
drank

Eén bier per avond
is gezond.

Algemeen, wat kan ik 's avonds snacken ?

Wel	Niet
Water (water met citroensap)	Cola en Frisdranken
Koffie/ Thee	Fruit sap
Alcoholvrij Bier	Bier, Wijn , sterke drank
Organische melk, Soja melk (mager)	Melk
Knäckebröd volkoren	Koekjes
Volkoren crackers (vet < 10 gr/100gr	Cake
Roggebrood	Taart
Wortels, Selderij	Snoep
Augurk, komkommer, tomaat	Ham
Kwark (mager), Yoghurt (mager)	Pudding, volle Vla
Kaas 20+ , af en toe 30+ mag	Alle kaas 40+ en hoger, kan niet
Pinda's ongezouten half kopje/dag	Pinda's gezouten
Pretzils	Chips en dergelijke
Meloen	Rozijnen
Kiwi	Banaan
Appel	Druiven
Tonijn (op cracker / knäckebröd)	Eier- Zalm- en andere Salades
Gekookt ei (op cracker / knäckebröd)	Worst
Kipfilet (op cracker / knäckebröd)	Bacon

Algemeen

Internet sites m.b.t. (sport)voeding.

www.optimalegezondheid.com

www.sport-en-dieet.nl

www.sportdietetiek.nl

www.voedingcentrum.nl

www.food-info.net

www.voedingswaardetabel.nl

VOEDING VOOR WIELRENNERS

Tourclub Handel 

VRAGEN ???



DRT- & MASSAGETHERAPIE

