



## Wat heb ik nodig op een wedstrijddag?

Tijdens de wedstrijd komt het erop aan. Je hebt goed getraind en wil laten zien wat je kunt. Goed eten op een wedstrijddag zal helpen om goed te presteren. Goed eten en drinken zorgt ervoor dat je genoeg energie hebt om de hele wedstrijd je uiterste best te doen.

Ook zul je door goed te eten en drinken op een wedstrijddag minder snel last hebben van bijvoorbeeld vermoeidheid, misselijkheid en spierkrampen.

### Energieverbruik

Bij een wedstrijd span je je net nog even iets harder in dan bij een training. Daardoor verbruik je bij een wedstrijd meer energie dan bij een training. Door voor, tijdens en na de wedstrijd goed te eten kun je in deze verhoogde energiebehoefte voldoen. Feit: koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron voor een sporter.

### Voor de wedstrijd

Om drie uur voor de wedstrijd een koolhydraatrijk maaltijd te eten is vaak niet haalbaar. Echter een goede maaltijd is wel nodig en mag zowel een broodmaaltijd als een warme maaltijd zijn en kan in de plaats van een ontbijt, lunch of diner gegeten worden. Feit: als je niet gezond eet en te weinig drinkt presteer je minder goed tijdens wedstrijden.

### In de rust

In de rust is er tijd om even iets te eten. Kies voor een koolhydraatrijk(e) tussendoortje/snack. Door een koolhydraatrijk snack te eten in de rust krijgen je spieren weer nieuwe koolhydraten aangeleverd en heb je dus genoeg energie om de tweede helft van de wedstrijd goed te voetballen. Wanneer je moeite hebt met eten in de rust of tijdens de tweede helft last krijgt van het eten, dan kun je ook kiezen voor energie drank als tussendoortje. Je eigengemaakte energiedrankje geniet mijn voorkeur. Feit: Ook tijdens een wedstrijd betekend dorst dat je lichaam al een vocht tekort heeft. Het is daarom echt belangrijk om iets te drinken zodra je de kans krijgt.



### Let op

Eet nooit te veel aan vetten, want vet dat niet gebruikt wordt als energiebron, wordt in je lichaam opgeslagen als vet! Het gevolg hiervan is dat je gewicht toeneemt. Die extra kilo's hebben een negatief invloed op je hardloopsnelheid en uithoudingsvermogen.

### Kies bij voorkeur voor de wedstrijd

volkorenbrood, bruinbrood, volkoren beschuit, Vital volkoren, tarwebrood, ontbijtbiscuit, ontbijtkoek, brinta, cornflakes, muesli, fruitontbijt, Wake-up drinkontbijt, dieethalvarine, appelstroop, vruchten hagel, honing, halva jam, witte en bruine basterd suiker, muisjes, komkommer sandwichspread, Linera, Milner, Slankie, Maaslander halfvol, Zwitserse strooikaas, Leidse kaas, achterham, beenham, fricandeau, kalkoenfilet, kiprollade, rookvlees, rosbief, schouderham, halfvolle melk, magere kwark, magere chocolademelk, magere yoghurt, Vifit drink, Optimel, Vitalinea, Yakult. vruchtensap,

### Kies nooit als voorkeur voor de wedstrijd

croissant, krentenbrood met spijs, boter, margarine, chocoladepasta, hazelnootpasta, chocoladeboter, pindakaas, chocolade hagelslag, chocoladevlokken, kokosbrood, sesampasta. boursin, brie, cheddar, volvette kaas soorten, bacon, berlinerworst, bloedworst, cervelaatworst, ontbijtspek, gebraden gehakt. rookworst, tongenworst, leverkaas, ontbijtspek, salami, smeerleverworst, volle melk volle vla/ yoghurt, Vifit yoghurt, volle chocolademelk, volle kwark, volle vruchtenyoghurt, havermoutpap, fruit op siroop, dubbelfris dranken, luxe broodtjes, stokbrood, geroosterde toastbrood, witbrood, creamcrackers,

## Ontbijt jij elke dag?



Het ontbijt levert nuttige voedingsstoffen, bijvoorbeeld koolhydraten, eiwitten, B- vitamines, calcium en vezels. Wanneer je 's ochtend niet ontbijt zul je later op de dag trek krijgen en gaan snoepen. Vaak kies je dan tussendoortjes met veel vetten en suikers en weinig vitamines en mineralen. Door s'ochtends te ontbijten is je concentratievermogen hoger hierdoor kun je je goed concentreren maar ook tijdens een voetbaltraining of wedstrijd. Feit: Een glas frisdrank staat gelijk aan 4 suikerklontjes.