Wat eet ik best op welk moment?				
	Wedstrijd/training VOOR	NA	Tijdens de dag	Aanbevolen hoeveelheid
	4u tot 2u voor	Tot 2u na		
Aardappelen	BEST			3 tot 5 stuks (gekookt) per dag
Banaan				Mag dagelijks
Boterhammen - Bruin	BEST NIET			5 tot 12 sneden per dag
Boterhammen - wit				5 tot 12 sneden per dag
Bounty				Zo weinig mogelijk
Chips			NIET OPTIMAAL	Zo weinig mogelijk
Choco, chocolade				Zo weinig mogelijk
Cornflakes met halfvolle/magere melk				Mag dagelijks (ontbijt)
Frangipane				Zo weinig mogelijk
Fruit				minstens 3 stukken per dag
Graanrepen				Mag dagelijks
Groenten				300 gram per dag
Kaas				1 tot 2 sneden per dag
Koffiekoeken, croissants				Zo weinig mogelijk
Mars, twix …				Zo weinig mogelijk
Mayonaise en andere sauzen				Zo weinig mogelijk
Melkproducten (liefst mager/halfvol)				Dagelijks
Pasta				3 tot 4x/week, mag dagelijks
Peperkoek				Mag dagelijks
Platte Kaas				Mag dagelijks
Prince				Zo weinig mogelijk
Rijst (witte)				
Rijsttaart				1 tot 3x/week
Room, slagroom				Zo weinig mogelijk
Snickers				Zo weinig mogelijk
Sultana-koekjes				mag dagelijks
Taart, koek, gebak				Zo weinig mogelijk
Vis				2 maal per week
Vlees				Best mager (kip, kalkoen …)
Yoghurt				Mag dagelijks

Richtlijnen

* Eet gevarieerd!
* Eet de hoeveelheid die je nodig hebt, niet meer, niet minder! Energieverbruik en energie-inname moeten in evenwicht zijn!
* Eten doe je best 4u tot 2u voor aanvang van de wedstrijd. Zorg voor een vezel- en vetarme maaltijd.
* Experimenteer NOOIT de dag van een wedstrijd.
* Neem voldoende koolhydraten (pasta's).
* Probeer binnen de twee uur na een training of wedstrijd gezond (koolhydraten) te eten.
* Bananen, druiven, rozijnen zijn belangrijke energiebronnen van koolhydraten
* Olijfolie, minarine en margarine producten zijn gezonder dan andere boters, oliën en vetten.
* Je mag zondigen! Maar maximaal 150 Kcal/dag (in tabel is 'zo weinig mogelijk' = zondigen)
* Eet tussen een half uur en 2u voor de wedstrijd/opwarming geen snelle suikers! Wacht tot bij de start van de opwarming!
* Blijf weg van voedingssuplementen, zolang de sportarts je dat niet voorschrijft!
* Eet minstens 3 stukken fruit per dag
* Eet steeds rustig en kauw je eten goed!
* Je maaltijd is een belangrijk moment!
* Zorg voor een voeding die 8g koolhydraten per kg lichaamsgewicht bevat.
* 60% van je voeding moet uit koolhydraten bestaan.