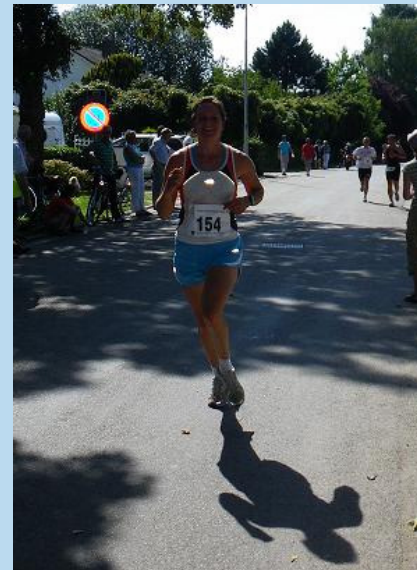


Voeding & Kennedymars Someren 80 KM



Sportdiëtisten Anouska & Brenda



De wandelaar:

Man

80 kg

Finish: 14:00 uur





Brandstof voor het lichaam
Koolhydraten
Vetten
Eiwitten
(vocht)



Sportdiëtist
Anouska van der Zee



de **voedings**academie

**Klaar
voor de
start...?**



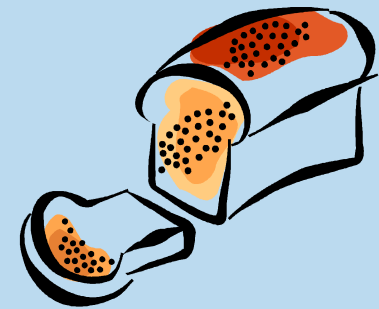
De wandelaar:

6400 Kcal





Koolhydraten



Spierglycogeen

De wandelaar: 480 gram kh = 1920 Kcal

22 sneden brood met zoetbeleg



Volkoren boterham	14 gram
Rijst 100 gram	33 gram
Pasta 100 gram	19 gram
Aardappels 100 gram	17 gram
Appel	16 gram
Banaan	20 gram
Ontbijtkoek groot	44 gram
Appelstroop	8 gram
Groente 100 gram	3 gram
Vruchtensap 200 ml	22 gram

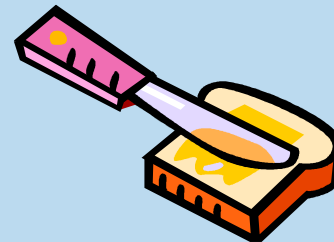


Sportdiëtist
Anouska van der Zee



de **voedings**academie

Vetten



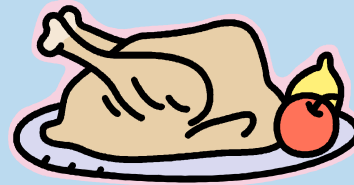


Sportdiëtist
Anouska van der Zee



de **voedings**academie

Eiwitten

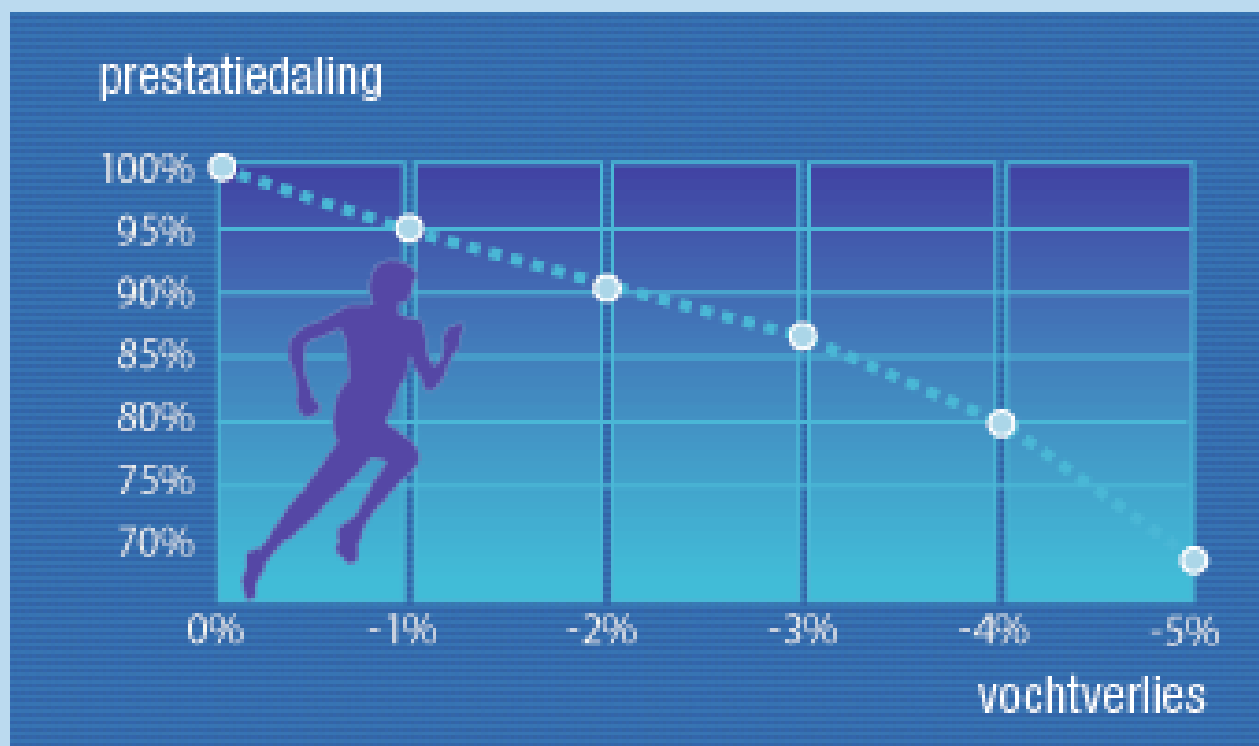


Vocht

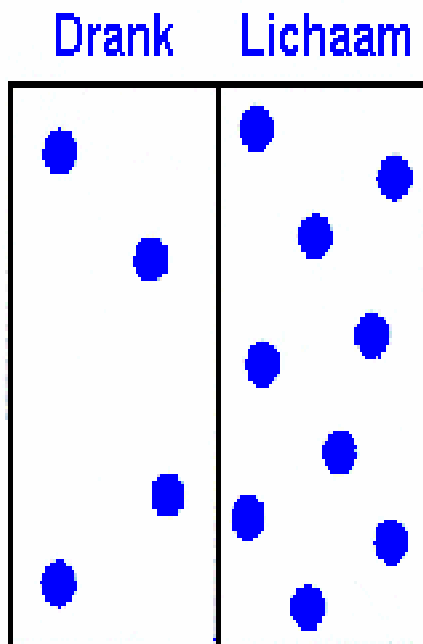


Dehydratie = prestatie vermindering!

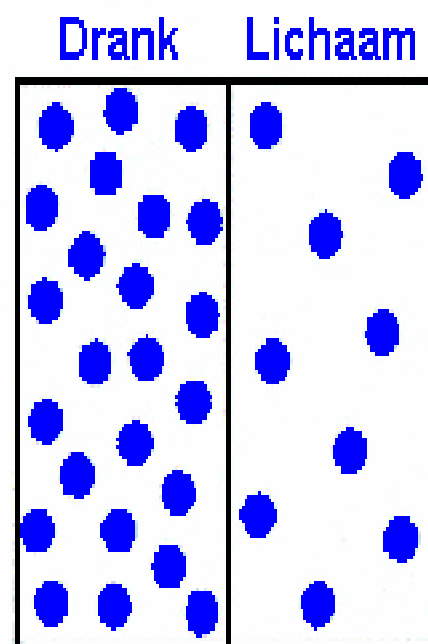
- 60%
- transportmiddel voedingsstoffen en afvalstoffen
- regelt lichaamstemperatuur



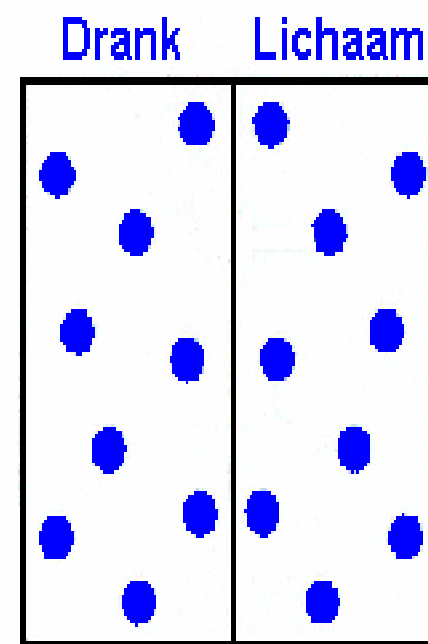
De wandelaar: -1,6 kg



Hypotone
< 280 milliosmol/l



Hypertone
> 320 milliosmol/l



Isotone
280 - 320 milliosmol/l

0 kcal



220 kcal



90 kcal





De wandelaar:

15 posten - tussen de posten

32 gr kh , 640 ml vocht

=

1 bekertje dorstlesser

500 ml water (tenzij warm weer..)

1 snee brood met zoetbeleg,

eventueel stuk fruit

Praktische tips:

Neem geen producten die je niet gewend bent!

Pas op met het drinken uit een bidon van een ander

Pas op met het aanpakken van producten onderweg

Drink en eet tijdig

Luister goed naar je lichaam

Weeg je voor en na de mars

Luister naar uw eigen lichaam en
trek hieruit uw conclusie.
Stoppen is vaak even moeilijk als
doorlopen.



Sportdiëtist
Anouska van der Zee



de **voedings**academie





Sportdiëtist i.o.
Anouska van der Zee



de **voedings**academie

Op een gezonde manier de finish
bereiken?

Laat je adviseren
en
ontvang een individueel
sportvoedingsadvies!



Sportdiëtist
Anouska van der Zee



de **voedings**academie

