

ETEN OM TE

HERSTELLEN

1



Herstel? De beste voorbereiding op je volgende training/wedstrijd!

Waarom herstellen?

Om een volgende inspanning goed te kunnen doen, is herstellen van je energievoorraad en je spieren bijzonder belangrijk.

Zorg ervoor dat je na iedere training zo snel mogelijk eet en drinkt – het liefst binnen een half uur, maar in ieder geval binnen 2 uur. Dan herstel je het snelst!

Energie: koolhydraten

Je energie haal je uit koolhydraten. Die zitten in brood, fruit, aardappelen, rijst, pasta, tussendoortjes, zoet broodbeleg en dranken.

Eiwit

Naast koolhydraten heb je ook eiwit nodig om je spieren te herstellen. Eiwit zit in melk(producten), vlees, vleesvervangers, kaas, ei, brood, peulvruchten, etc.

Hoe?

Op de volgende pagina's lees je meer over praktische manieren om te herstellen. Lees in de tabel af hoeveel je nodig hebt (afhankelijk van je gewicht). In de overzichten erachter kun je zelf kiezen waarmee jij herstelt. Dat kan je lunch of warme maaltijd zijn, maar ook een handig pakje drinken of een hersteldrank als je eerst nog moet reizen voordat je aan een maaltijd begint.

Heb je vragen? Neem dan contact op via:

toptennis@knltnl.nl



Herstel na tennistraining (1,5 uur of langer)
Wat heb ik nodig:

Gewicht	Koolhydraten (gram)	Eiwitten (gram)
35 kg	42	17
40 kg	48	17
45 kg	54	17
50 kg	60	17
55 kg	66	17
60 kg	72	17
65 kg	78	17
70 kg	84	18
75 kg	90	19
80 kg	96	20
85 kg	102	21
90 kg	108	22

Herstel na fysieke training
Wat heb ik nodig:

Gewicht	Koolhydraten (gram)	Eiwitten (gram)
35 kg	35	20
40 kg	40	20
45 kg	45	20
50 kg	50	20
55 kg	55	20
60 kg	60	21
65 kg	65	21
70 kg	70	22
75 kg	75	23
80 kg	80	23
85 kg	85	23
90 kg	90	24

Waar haal je dat vandaan?	Koolhydraten (gram)	Eiwitten (gram)	Vetten (gram)
Gewone voeding: zuivel			
1 Schaaltje magere kwark/Skyr (150 ml)	6	15	1
1 Pakje (200 ml) magere drinkyoghurt met suiker	26	6	0
1 Pakje (200 ml) magere chocolademelk met suiker	23	7	0,5
1 Pakje (200ml) magere drinkyoghurt met zoetstof (bv. Optimel)	8	6	0
1 Glas (150ml) halfvolle melk	7	5	2
1 Glas (150 ml) karnemelk	5	5	0,5
Gewone voeding: fruit en vruchtensappen			
1 Glas vruchtensap (150 ml)	17	1	0
Limonadesiroop/Roosvicee voor 1 glas (35 ml)	20	0	0
1 Schepje suiker (5 g)	5	0	0
1 Banaan	20	2	0
1 Appel/peer	15	0	0
1 Kiwi	7	1	0
1 Mandarijn	5	0	0



Waar haal je dat vandaan?	Koolhydraten (gram)	Eiwitten (gram)	Vetten (gram)
Gewone voeding: brood/broodbeleg			
1 Sneetje (wit)brood (35 g)	15	3	1
1 Stuk stokbrood (10 cm)	15	3	1
1 Bolletje (bruin/wit)	23	4	1
1 Krenten/rozijnenbolletje	26	4	2
Kip-/kalkoenfilet (15 g broodbeleg)	0	5	1
Gekookte ham (20 g broodbeleg)	0	3	1
Rauwe ham (10 g broodbeleg)	0	2	1
Rookvlees (10 g broodbeleg)	0	2	1
Casselerrib (15 g broodbeleg)	0	3	1
Kaas 30+ (20 g)	0	6	4
1 Gekookt ei (let op: bevat wel vrij veel vet)	0	7	5
Jam/appelstroop (15 g)	9	0	0
Stroop/honing (15 g)	12	0	0
Vruchtenhagel, (gestampde) muisjes (15 g)	15	0	0
Chocoladehagel (melk en puur)	11	1	2

Waar haal je dat vandaan?

Koolhydraten
(gram)

Eiwitten
(gram)

Vetten
(gram)

Gewone voeding: warme maaltijd

Kip-/kalkoenfilet (100 g)

0

31

4

Vis (witvis) (100 g)

0

22

3-5

Vis (zalm) (100 g) (pas op in herstel: erg vet)

0

22

12

Biefstuk/steak (100 g)

1

26

4

Aardappelen/rijst/pasta (1 opscheplepel)

10

2

0



Waar haal je dat vandaan?

	Koolhydraten (gram)	Eiwitten (gram)	Vetten (gram)
Gewone voeding: tussendoortjes			
1 Pakje Sultana (naturel/vruchten) (2x15 g)	20	2	2
1 Eierkoek	18	2	1
1 (Ontbijt)koekreep (verpakt 70 g)	40-50	2	0
1 Evergreen (20 g)	13	1	2
1 Ligakoek (Milkbreak, 20 g)	13	2	4
Handje Japanse-mix zonder pinda's	4	0	0
Handje Japanse-mix met pinda's	8	1	1
Handje popcorn zout/naturel	7	1	0
1 doosje rozijnen (15g)	10	0,5	0



Waar haal je dat vandaan?	Koolhydraten (gram)	Eiwitten (gram)	Vetten (gram)
Sportvoeding			
1 Bidon (500 ml) dorstlesser (7 g kh/100 ml)	35	0	0
1 Bidon (500 ml) energiedrank (15 g kh/100 ml)	~70	0	0
1 Sachet hersteldrank (met 200-250 ml water)	35-40	10-13	0.5
Energieriep (sportreep)	30-40	2-5	1-2
Eiwitreep (sportreep voor herstel)	17-20	12-17	3
1 Sportgel (hydro)	27	0,5	0
1 Sportchew/sportsnoepje/sportshot	5	0,5	0



Waar haal je dat liever NIET vandaan!	Koolhydraten (gram)	Eiwitten (gram)	Vetten (gram)
Gewone voeding			
1 Zakje chips (35 g)	18	4	11
1 Krokot	11	7	9
1 Bakje frites met mayonaise	61	7	35
1 Frikandel	6	10	15
1 Uitsmijter met kaas (2 eieren)	0	24	30
1 Croissant	18	3	9
1 Stroopwafel	27	1	6
1 Amandelbroodje	29	5	14
1 Saucijzenbroodje	23	7	17
1 Portie bacon (30 g) & eggs (2 eieren)	0	20	38
5 Kaaskoekjes/kaasvlinders	10	5	8
1 Steak/biefstuk van 400 g <small>(te veel eiwit, waardoor geen ruimte voor goed koolhydraatherstel)</small>	0	112	14
Leverworst op brood (20 g)	0	4	5
Volvette kaas op brood (20 g)	0	5	6

Waar haal je dat liever NIET vandaan!

Koolhydraten
(gram)

Eiwitten
(gram)

Vetten
(gram)

Gewone voeding

1 Glas bier (250 ml)

7

1

0

1 Glas wijn rood (150 ml)

5

0

0

1 Glas wijn wit, zoet (150 ml)

9

0

0

Deze 3 bevatten uiteraard alcohol: alcohol belemmert een goed vocht en voedingsherstel.



Aanvullen tijdens de training/wedstrijd? Doen!

Waarom aanvullen en wanneer?

Om een training/wedstrijd goed te kunnen volhouden en het beste uit jezelf en de training te halen is aanvullen tijdens de training/wedstrijd belangrijk. Trainingen korter dan een uur kun je met alleen water of een sportdrink volhouden. Neem bij intensievere en langere trainingen altijd sportdrink en ook iets te eten mee.

Energie: koolhydraten

Je energie tijdens de training/wedstrijd haal je voornamelijk uit koolhydraten. Tijdens de training/wedstrijd haal je die uit brood, zoet broodbeleg, fruit, tussendoortjes, sportrepen, gels, energy shots en sportdranken.

Eiwit

Indien je het goed verdraagt, kun je ook een klein beetje eiwit gebruiken tijdens training/wedstrijd. Je kunt dit halen uit sportdranken waar eiwit aan is toegevoegd, of uit bijvoorbeeld boterhammen met mager hartig beleg.



Probeer tijdens een training/wedstrijd van ongeveer een uur 30 g koolhydraten te gebruiken. Duurt de training/wedstrijd meer dan 1,5 uur, zorg dan voor 30-60 g koolhydraten per uur. Haal dit uit sportdranken en tussendoortjes. Probeer dit uit en kijk wat het beste bij jou past.

Waar haal je dat vandaan?	Koolhydraten (gram)	Eiwitten (gram)	Vetten gram
Gewone voeding: fruit en vruchtensappen			
Limonadesiroop/Roosvicee voor 1 bidon (50 ml) met snufje zout	38	0	0
1 Bidon sportdrink (500 ml) (6-8 g koolhydraten per 100 ml)	30-40	0	0
1 Banaan	20	2	0
1 Appel/peer	15	0	0
1 Kiwi	7	1	0
1 Mandarijn	5	0	0
Gewone voeding: tussendoortjes			
1 Pakje Sultana (naturel/vruchten) (2x15 g)	20	2	2
1 Eierkoek	18	2	1
1 (Ontbijt)koekreep (verpakt 70 g)	40-50	2	0
1 Evergreen (20 g)	13	1	2
1 Ligakoek (Milkbreak, 20 g)	13	2	4
Sportvoeding			
1 Sportgel (hydro)	27	0,5	0
1 Sportchew/sportsnoepje/energyspot	5	0,5	0



Dit boekje is tot stand gekomen
in samenwerking met
Anne-Marijke Ambergen,
sportdietist, IOC gediplomeerd.

Vragen? Neem dan contact op met
de afdeling Toptennis van de KNLTB,
toptennis@KNLTB.nl

