

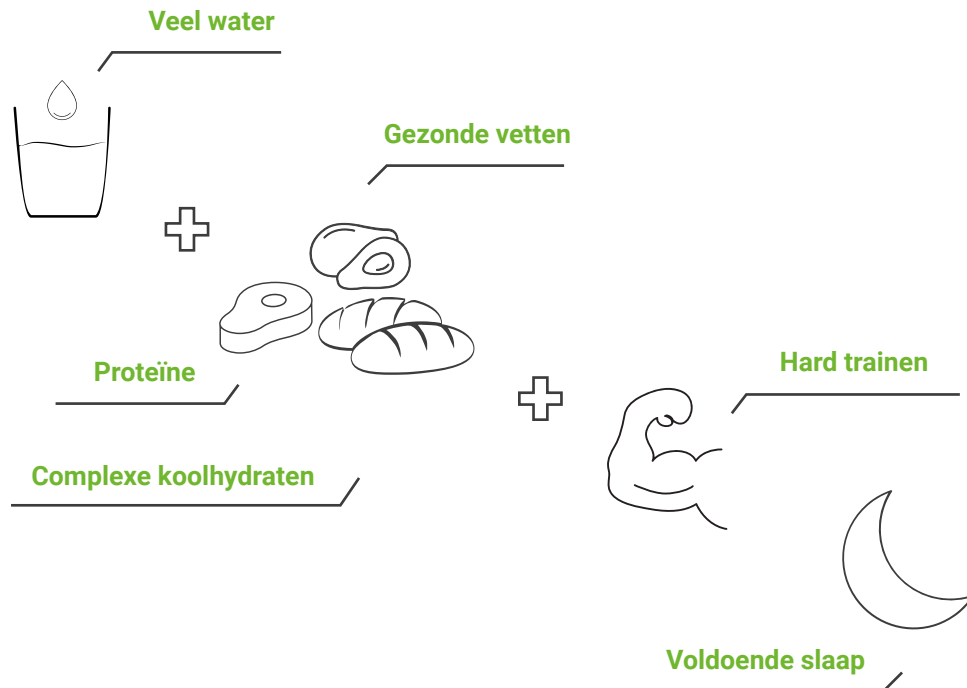
# BOODSCHAPPENLIJST VOOR SPIEROPBOUW

De beste voeding voor spieropbouw



# BELANGRIJKE VOEDINGSMIDDELEN VOOR SPIEROPBOUW

Door de juiste voedingsmiddelen te kiezen, krijg je alle macro- en microvoedingsstoffen binnen die belangrijk zijn voor spieropbouw. Wij bieden je een gedetailleerde voedsellijst die je helpt bij het samenstellen van je spieropbouwende dieet. Denk aan producten op het gebied van eiwitten, koolhydraten en vetten. Daarnaast krijg je een beter inzicht in de verschillende groenten en fruit. Als laatste gaan we nog kort in op shakes en dranken.



## Proteïne - de bouwsteen voor je spieren.

Je spieren hebben proteïne nodig in de vorm van aminozuren voor het herstel van je spiervezels en het opbouwen van nieuwe spieren. Het is belangrijk om een mix van dierlijke en plantaardige proteïne binnen te krijgen. De proteïne moet een hoge biologische waarde hebben en weinig vet bevatten.



### Rood vlees (rijk aan aminozuren en creatine)

- Rundfilet
- Varkensfilet/  
varkensschnitzel
- Lamskotelet
- Hazenvlees
- Kalfsfilet
- Kalfslever
- Hertenvlees
- Lamsfilet
- Kookham
- Gehakt
- Bizonvlees
- Paardenvlees



### Zeevruchten

- Rivierkreeft
- Krab
- Kreeft
- Inktvis
- Garnalen
- Mosselen
- Oesters
- Jacobsschelpen

# BELANGRIJKE VOEDINGSMIDDELEN VOOR SPIEROPBOUW



## Vis (rijk aan essentiële vetzuren, omega-3-en-6)

- Tonijn
- Zwaardvis
- Zeetong
- Zalm
- Dorade
- Forel
- Tarbot
- Snoekbaars
- Heek
- Makreel
- Haring
- Scholvis



## Eiwitbronnen voor vegetariërs en veganisten

- Sojabonen
- Pinda's
- Pijnboompitten
- Linzen
- Havervlokken
- Quinoa
- Spelt
- Walnoten
- Amaranth
- Tofu
- Gierst
- Tarwe
- Pecannoten
- Erwten
- Volkoren pasta
- Witte bonen
- Aardappels



## Ei en melkproducten

- Eieren
- Melk (koemelk, amandelmelk, sojamelk, geitenmelk)
- Yoghurt
- Griekse yoghurt
- Magere kwark
- Goudse kaas
- Parmezaanse kaas
- Zwitserse kazen
- Geitenkaas
- Emmentaler
- Mozzarella
- Hüttenkäse

## Vetten - Voor de hormoonhuishouding

Gezonde vetten binnen onze voeding worden nog weleens vergeten. Daarnaast is het fabeltje vet maakt vet behoorlijk achterhaald. De juiste verzorging met vetzuren, vooral de meervoudig onverzadigde vetzuren, is zeer belangrijk voor je prestatievermogen. Goede vetbronnen vind je zowel in plantaardige als dierlijke producten.



## Gevogelte

- Kalkoen
- Kippenborst
- Eendenborst
- Ganzenvlees
- Kippengehakt



## Einfach ungesättigte Fettsäuren

- Pinda olie
- Olijfolie
- Koolzaadolie
- Mosterdolie
- Hazelnoten
- Amandelen
- Pinda's
- Walnoten
- Rauwe amandelen
- Pindakaas



### Meervoudig onverzadigde vetzuren

- Walnootolie
- Kokosolie
- Zonnebloemolie
- Saffloerolie
- Tarwekiemolie
- Lijnzaadolie
- Lijnzaad
- Hennepzaad
- Chiazaad
- Avocado
- Vettige vis
- (makreel, zalm, haring, heilbot, etc.)

### Koolhydraten - kracht voor je training

Als koolhydraatbron moet je je vooral richten op complexe koolhydraten, met het liefste een lage glycemische waarde. Het voordeel hiervan is dat ze je bloedsuikerspiegel niet enorm laten stijgen. Bovendien zorgen ze voor een langer, verzadigend gevoel door de vele voedingsvezels en microvoedingsstoffen (vitamines, mineralen, sporenelementen).



### Complexe koolhydraten

- Havervlokken
- Volkoren pasta
- Aardappel
- Zoete aardappel
- Rijst (volkoren rijst, bruine rijst, basmati rijst)
- Volkorenbrood
- Bonen, linzen en erwten
- Quinoa

### Zorg voor microvoedingsstoffen

Naast de belangrijke macrovoedingsstoffen als proteïne, koolhydraten en vetten heeft je lichaam ook nog essentiële microvoedingsstoffen nodig. Vitamines, mineralen, sporenelementen en antioxidanten zorgen ervoor dat het proces van spieropbouw effectief verloopt. Als je genoeg microvoedingsstoffen binnenkrijgt, wordt je stofwisseling beter, je immuunsysteem sterker en blijf je mentaal fit!



### Groente

- Oranje groentes (bijv. zoete aardappel, pompoen, wortel)
- Donkergroene groentes (bijv. broccoli, sla, groene kool, spinazie)
- Bonen, erwten (bijv. kidneybonen, zwarte bonen, doperwten)
- Zetmeelhoudende groentes (bijv. mais, aardappel, groene erwten)
- Andere groentesoorten (bijv. asperge, knolraap, bloemkool, aubergine, ui, tomaat, sellerie, kool, komkommer etc)



### Fruit

- Gedroogd fruit (rozijnen, dadels)
- Druiven
- Appel
- Banaan
- Mango
- Ananas
- Papaya
- Pruim
- Abrikoos
- Vijg
- Kiwi
- Bessen
- Meloen

# DRINKEN & VOEDINGSSUPPLEMENTEN



## Zo ziet de perfecte proteïne shake er uit

We hebben al uitgelegd welke rol proteïne, koolhydraten en vet in voeding spelen voor je spieropbouw. Daarnaast kun je ook je spieropbouw optimaliseren met behulp van voedingssupplementen.

### Post-workout-shake voor beginners

(minder dan 1 jaar trainingservaring)

- 30 g Whey Protein
- 1 g snel beschikbare koolhydraten per kg lichaamsgewicht (bijv. vruchtensap, maltodextrine, rijstwafels)

### Post-workout-shake voor ervaren sporters

(meer dan 1 jaar trainingservaring)

- 30 g Whey Protein + 1 g snel beschikbare koolhydraten per kg lichaamsgewicht (zie hierboven)
- 5 g L-glutamine (ter ondersteuning van het herstel bij frequente trainingen)
- 5 g BCAA's (voor bescherming van de spieren en tegen katabolisme ook bij langdurige belasting)
- 5 g creatine-monohydraat (voor meer energie bij maximale kracht en extra spiermassa)



## Optimale voedingsstoffentransport dankzij evenwichtige vochthuishouding

Een evenwichtige vochthuishouding is ontzettend belangrijk voor je lichamelijke prestaties! Je spieren bestaan voor ca. 70% uit water en daarom is het ontzettend belangrijk om je spiercellen, vooral tijdens groei, goed te verzorgen met vocht. In je keuze voor vocht kun je extreem zoete limonade en alcohol beter laten staan. Geschikte dranken zijn:

### Water

- Sap met water in de verhouding 2:1 of 3:1
- Groene smoothies, fruitsmoothies, etc.
- Groene thee
- Koffie



## WHEY PROTEIN

- ✓ Premium weiproteïne van grasgevoerde weidekoeien
- ✓ Vrij van hormonen en antibiotica
- ✓ Geproduceerd in Duitsland

<https://www.foodspring.de/whey-protein>