



Beste ouders

Als sportdiëtiste op de Topsportschool begeleid ik het voedingsaanbod op het internaat, de teams die op stage/tornooi vertrekken en geef ik in elk jaar voedingsessies. Om zo jullie kinderen mee te geven dat topsport en voeding een belangrijk onderdeel zijn van hun toekomstige carrière.

Het voedingsaanbod waaronder de menu's worden zorgvuldig gekozen en in evenwicht gebracht naar hun noden. Doorheen de verschillende jaren op onze school leren ze meer over voeding en het belang voor hun sport.

Zorg ook voor een aangepaste en gezonde voeding thuis zodat de inspanningen die in de week gedaan worden niet verloren gaan. Volg de voedingsrichtlijnen die jullie kunnen terugvinden op de website [topvolleybelgium.be](http://www.topvolleybelgium.be).

<http://www.topvolleybelgium.be/volleybalschool/> Voeding op onze Topsportschool

Enkele belangrijke punten:

24/ september voorzien we een infosessie voor de ouders

**Geef je zoon/dochter ook de juiste voedingsmiddelen mee op het internaat!
Hieronder vind je een lijst met nuttige voedingswaren.**

Drank:

- Sportdrink voor tijdens de training
 - **Etixx isotonic (te verkrijgen op het internaat)**
 - Andere: Etixx isotonic, Trisport Hydra-max, Sportscontrol 2win, Dextro Energy isotoon, Powerbar (Decathlon), Isostar, Extran, AA Drink Isotoon (groen of wit kant en klaar flesje)
 - Vruchtensap en zout (om zelf sportdrink te maken)
- Recuperatiedrank voor na de training: Magere chocolade melk of drinkyoghurt
 - Voor de jongens 500 ml
 - Voor de meisjes 250-330 ml
 - Merken, zie lijst hieronder

Voeding

- Vers fruit
- Gedroogd fruit
- Noten
- Melkproducten: yoghurt (mager en halfvol), platte kaas, pudding, rijstpap, ...
- Volkoren crackers, speltcrackers...
- Gezouten crackers: Wasa Delicate thin crisp salt, LU Tuc crackers (paprika en BBQ), Lu mini crackers (olijf & Tomaat), gezouten rijstwafels, beschuiten,
- Koeken en granensnacks: Muesli repen (Kellogg's, Fitnes, ...) Vitabis, Grany, Plopkoecken, Samsonkoeken Peperkoek, Rijstwafels, Maiswafels, Eierkoeken

Recuperatiemaaltijd voor na de wedstrijden

- Kies een goed koolhydraatbron: Gebruik volkoren pasta, bruine rijst, quinoa, taboulé, volkoren wraps
- Combineer met een eiwitbron: mager vlees zoals kip, ham blokjes of vis zoals tonijn, zalm, scampi, surimi, garnalen en ei. Mozzarella en feta zijn lekkere alternatieven.
- Peulvruchten zijn een goede combinatie tussen koolhydraten en eiwitten: kikkererwten, linzen, bonen...
- Kies gezonde vetten. Gebruik vetarme dressing of mayonaise, olie en azijn, pesto of zelfgemaakte sausen op basis van magere yoghurt/platte kaas
 - Denk af en toe aan noten, zaden, pitten, olijven als gezond toevoegingen voor een extra lekkere salade
- Zorg voor een goed bewaar doos met koelelement



Vrijdag na school

Sommige onder jullie kinderen zijn nog een tijdje onderweg na de training, voorzie een extra snack om te vermijden dat er onderweg gestopt word voor ongezonde snacks.

- Zorg dat je voldoende recuperatie drank heb voor na de training
- Crackers, beschuitjes, ontbijtgranen blijven een ganse week goed en zijn ideaal om een langere periode te overbruggen, in combinatie met wat fruit kan dit de grote honger al wat tegen houden
- Kies niet voor ongezonde snacks of broodjes onderweg naar het station! Een week hard trainen, je lichaam verzorgen en gezond eten mag niet verloren gaan in een weekend.

Eiwitrijke snack voor het slapen gaan

Spieropbouw word bevorderd door een eiwitrijke snack voor slapen gaan. Caseïne een eiwit dat traag door het lichaam word opgenomen is hiervoor ideaal.

Goede bronnen zijn:

Magere yoghurt (vooral Griekse yoghurt), magere platte kaas, melk (halfvolle of mager)



**RECUPERATIEDRANKEN: 10-20G
EIWIT EN 1G KOOLHYDRAAT/KG LG****Colruyt**

Boni selection – Chocomelk Volle smaak (17,5 g eiwit en 65 g KH in ½ l)
Galaxi – Magere chocomelk (16g eiwit en 55,5g KH in ½ l)
BioTime – Halfvolle chocomelk (17g eiwit en 60g KH in ½ l)
Everyday – Halfvolle chocomelk (10,5g eiwit en 55g KH in ½ l)
Everyday – Aardbeiendrank (10,5g eiwit en 64g KH in ½ l)
Everyday – Drinkyoghurt Perzik/aardbei (14,5g eiwit en 72g KH in ½ l)

Delhaize

Delhaize – Halfvolle chocolademelk (16,5g eiwit en 69g KH in ½ l)
Delhaize – Melkdrank aardbeien (10,5g eiwit en 64g KH in ½ l)
365 – Halfvolle chocolademelk (17g eiwit en 63g KH in ½ l)
365 – Drinkyoghurt aardbei/Perzik-passievrucht (14,5g eiwit en 64,5g KH in ½ l)
Delhaize – Lassi drink ananas-kokos (11,5g eiwit en 64g KH in ½ l)
Delhaize – Lassi drink mango (11,5g eiwit en 74,5g KH in ½ l)

Carrefour

Carrefour - Halfvolle chocomelk (17,5g eiwit en 55g KH in ½ l)
Carrefour Discount - Halfvolle chocomelk (17,5g eiwit en 55g KH in ½ l)
Carrefour – Melk Aardbei (10g eiwit en 55g KH in ½ l)

Inza

Choco choco – magere chocomelk (17g eiwit en 54,5g KH in ½ l)

Vitalac

Chocovit – gevitamineerde magere chocomelk (17,5g eiwit en 55g KH in ½ l)
Vanilvit (16g eiwit en 60g KH in ½ l)
Cafévit (16g eiwit en 67g KH in ½ l)

FrieslandCampina

Cécémel Chocomelk (16,5g eiwit en 60g KH in ½ l)

Cécémel Energy Chocomelk (16g eiwit en 59,5g KH in ½ l)

Fristi (9g eiwit en 41g KH in ½ l)

Alpro

Soya drink Vanillesmaak (12g eiwit en 32,5g KH in ½ l)
Soya drink Chocolademak (12,5g eiwit en 39g KH in ½ l)
Soya drink Rode vruchten (13g eiwit en 34g KH in ½ l)
Soya drink Banaan (15g eiwit en 37g KH in ½ l)

Danone

Gerlait Moka (17g eiwit en 61g KH in ½ l)
Dan Up Drinkyoghurt Banaan (14g eiwit en 67g KH in ½ l)
Dan Up Drinkyoghurt aardbei (14g eiwit en 67g KH in ½ l)

Balade

Karnemelk met druivensuiker (13g eiwit en 59g KH in ½ l)
Karnemelk natuur (14g eiwit en 23g KH in ½ l)

Lactalis

Lactel Nr1 Energy choco (17,5g eiwit en 64g KH in ½ l)

Inex

Samson Melkdrank aardbei (19,5g eiwit en 106g KH in ½ l)
Samson Melkdrank chocolade (16,5g eiwit en 59,5g KH in ½ l)
Chocomelk - (16,5g eiwit en 59,5g KH in ½ l)
Plop Melkdrank vanillesmaak (16g eiwit en 36,5g KH in ½ l)

Yoplait

Yop aardbei (14g eiwit en 62g KH in ½ l)
Yop coco (14g eiwit en 56,5g KH in ½ l)

Gervais

Karnemelk aardbeismaak (13g eiwit en 64,5g KH in ½ l)

SNACKS: MAX. 10-15% VET

Aldi

Gletscherkrone Müsli repen Cranberry
Sanofarm peperkoek met fructose

Colruyt

Boni – Cribbits for me – mueslireep met stukjes chocolade
Boni - Cribbits for me – mueslireep aardbei & witte chocolade: 1 reep
Everyday rijstwafels
Bio-Time rijstwafels
Bio-Time boudoires
Bio-Time peperkoek
Boni selection – Aardbeiencakeje
Boni-selection – Carrés confiture abrikozen
Boni selection – Botergaletten
Boni selection – Honingkoek vetarm
Boni selection – Boudoires
Le moulin du pivert - Twibio vijgen : 1 stuk
Le moulin du pivert - Twibio bosbes : 1 stuk
Biosoleil – graanreep noten-rozijnen: 1 reep
Billy's farm – Mueslikoeken : 1 stuk

Delhaize

356 - Boterbiscuits
Delhaize – meergranenbiscuits rozijnen
Delhaize – meergranenbiscuits appel
Delhaize – fruitcake kers
Delhaize – krokante koekjes: 1 zakje
Delhaize – honingkoek
Delhaize - Vijgen – pruimenreep: 1 reep
Delhaize - Rode vruchtenreep: 1 reep
Delhaize Bio – Maiswafels
Delhaize Bio – Rijstwafels rond
Delhaize Bio – Rijstwafels lang

Kellogg's

Frosties graanreep met melk: 1 reep
Rice Krispies Graanreep met melk: 1 reep
Special K chocolade graanreep: 1 reep
Special K melkchocolade graanreep: 1 reep
Special K rode vruchten graanreep: 1 reep
Special K mini breaks natuur: 1 zakje

Special K mini breaks chocolade: 1 zakje
Special K Biscuit Moments Aardbei: 1 stuk
Special K Biscuit Moments Bosbes: 1 stuk
Special K Biscuit Moments chocolade: 1 stuk
Special K Biscuit Moments Karamel: 1 stuk
Special K Biscuit Moments framboos: 1 stuk
Special K Pleasure melkchocolade: 1 reep
All Bran Chocolade graanreep: 1 reep

Nestlé

Fitness graanreep chocolade: 1 reep
Fitness witte chocolade: 1 reep
Fitness Tiramisu smaak: 1 reep
Fitness Cookies & cream: 1 reep

Gerlinéa

Deli'Finesse Granenreep aardbei en framboos: 1 reep
Reep met chocolade en hazelnoten: 1 reep
Reep met pure en witte chocolade: 1 reep
Reep sinaas en pure chocolade: 1 reep

Lu

Vitabis
Vitabis mini
Boudoires

- Lu

Beertjes met aardbei
Beertjes met melk
La barquette met aardbei

- Grany

Fruitcrisp appel kaneel
Fruitcrisp woudvruchten
Grany Moelleux Appel Abrikoos
Grany Moelleux chocolade
Grany Moelleux Woudvruchten

- Belvita (ok)

Petit Déjeuner Chocolade stukjes
Petit Déjeuner Chocolade

- Cracotte

Craquinetten aardbei

Vondelmolen N.V.

Artisanale peperkoek met honing en parelsuiker
Cranberry peperkoek
Peperkoek met honing en parelsuiker
Peperkoek met fruitkoek
Peperkoek

Jules Destrooper

Maya koeken: 1 zakje

Sultana (ok)

Hartig kaas-tomaat
Hartig Italiaanse kruiden
Fruitbiscuits Appel
Fruitbiscuits Bosvruchten
Fruitbiscuits Naturel
Fruitbiscuits Volkoren rozijn
Fruitbiscuits peer kaneel
YoFruit Ananas - kokos

YoFruit Framboos
YoFruit Bosvruchten
YoFruit aardbei
Knappers kaneel
Knappers karamel
Volgraan appel
Volgraan bosbes

Bosto

Rijstwafels

Cereal

Cereal break chocolate: 1 zakje
Cereal break classic: 1 zakje

Isostar

Sportbar Cereals&Fruits flavor, Banana
Flavor: 1 reep (8,9% vet)
Power High Protein: 1 reep (10% vet)

ELLEN DEVROE SPORTDIETISTE – ELLEN@MAKEAMOVE.BE - 0473/26 91 09