



Voeding bij sporters

Maak de juiste voedingskeuze

Gezonde voeding is de basis voor elke sporter.



Sport je **1 of 2 keer per week** gedurende 1 tot 2 uur dan volstaan de aanbevelingen uit de voedingsdriehoek.

Drink **extra water**, vooral bij warm weer.

Sport je **3 tot 7 keer per week** gedurende 1 tot 2 uur of duurt het sporten **langer dan 4u** dan heb je nood aan meer energie, voedingsstoffen en vocht.



Timing van de juiste voedingskeuzes zorgt voor een optimale sportprestatie.



Hoe pak je dit aan?



Aanbevelingen van gezonde voeding vind je op maat bij jouw diëtist.



Is sportspecifieke voeding van toepassing voor jou? Raadpleeg dan jouw sportdiëtist.



Voor (sport)voedingssupplementen raadpleeg je de sportdiëtist.

Deze kunnen (enkel en alleen!) bij juist gebruik prestatiebevorderend werken.
vb. ijzersupplement bij iemand met ijzertekort

Vind jouw (sport)diëtist op: www.vbvd.be/vind-een-diëtist