

1,5-3u voor de training



- Penne
- Pasta's
- Wortelpuree
- Smeerkaas
- Banaan
- Druiven
- Melk
- Appelsap
- Water

(1-2 gram koolhydraten per kg lichaamsgewicht en 20-40 gram eiwitten)

30-90min voor de training



- Gedroogd fruit
- Muesli
- Noten
- Blauwe bessen
- Druiven
- Banaan
- Confituur
- Appelsap
- Water

(0,5-1 gram koolhydraten per kg lichaamsgewicht)

Tijdens de training



- Mueslireep
- Droge koek
- Peperkoek
- Rozijnen
- Druiven en bananen
- Noten
- Sportdrink
- Grenadine
- Water

(5-10 gram koolhydraten per trainingsuur)

Na de training



- Rijstpap
- Yoghurt
- Yoghurtdrink
- Plattekaas
- Proteïneep
- Sojamelk
- Melk
- Chocomelk
- Water

(0,2-0,3 gram eiwitten per kg lichaamsgewicht en 1,5x vochtverlies)

Tandenpoetsen en Slapengaan



Tanden 1-2 keer per dag poetsen

8-11u slaap per nacht