



Kennedy-Mars Sittard

De grootste en oudste Kennedymars van Nederland

Voedingsadvies Kennedy-Mars

> Downloaded from www.KennedyMars.org

Met een gezonde voeding op weg naar de Kennedy-Mars!

Nu u besloten heeft deel te nemen aan de Kennedy-Mars op 7 april aanstaande, is het van belang u hierop goed voor te bereiden.

Naast een goede "wandel"voorbereiding is het minstens zo belangrijk uw lichaam door middel van gezonde voeding in conditie te houden.

Een gezonde, gevarieerde voeding vergroot namelijk uw weerstand. Tevens bevordert een gezonde voeding het lichaam opbouwend en herstellend te reageren op een prestatie als de Kennedy-Mars.

Hoe kunt u gezond en gevarieerd eten?

Een hulpmiddel om gezond en gevarieerd te eten is de schijf van vijf.



Een gevarieerde voeding zorgt ervoor dat u alle voedingsstoffen in de juiste hoeveelheid binnen krijgt.

In de schijf van vijf vindt u de groepen voedingsmiddelen die samen de basis vormen voor een gezonde voeding.

Zo is het van belang dagelijks gebruik te maken van de voedingsmiddelen uit ieder vak:

Vak 1: groent en fruit

Vak 2: brood, (ontbijt)granen aardappelen, (zilvervlies) rijst, (volkoren)pasta, peulvruchten

Vak 3: zuivel, vlees(waren), vis, ei, vleesvervanging

Vak 4: vetten, olie

Vak 5: vocht

De aanbevolen hoeveelheden zijn afhankelijk van uw leeftijd en geslacht.

Basisvoeding	12 tot 20 jaar	20 tot 50 jaar	50 tot 70 jaar	70+-ers
Brood	5-7 sneetjes	5-7 sneetjes	4-6 sneetjes	3-4 sneetjes
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	200-250 gram 4-5 aardappels (of opscheplepels rijst/pasta)	150-250 gram 3-5 aardappels (of opscheplepels rijst/pasta)	150-200 gram 3-4 aardappels (of opscheplepels rijst/pasta)	100-150 gram 2-3 aardappels (of opscheplepels rijst/pasta)
Groente	200 gram (4 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	150 gram (3 groentelepels)
Fruit	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)
Melk- en melkproducten	500 ml melk(producten)	400 ml melk(producten)	500 ml. melk(producten)	550 ml melk(producten)
Kaas	20 gr. kaas= 1 plak	20 gr. kaas= 1 plak	20 gr. kaas= 1 plak	20 gr. kaas= 1 plak
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	100-120 gram **	100-120 gram**	100-120 gram **	100-120 gram **
Halvarine	5 gram per snee	5 gram per snee	5 gram per snee	5 gram per snee
Margarine Bak- en braadproducten	15 gram = 1 eetlepel	15 gram= 1 eetlepel	15 gram= 1 eetlepel	15 gram= 1 eetlepel
Drinken (vocht)	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,7 liter

Probeer dagelijks 3 hoofdmaaltijden en maximaal 3-4 kleine tussendoortjes te gebruiken.

Sla liever geen maaltijden over. Door maaltijden over te slaan krijgt u honger op ongebruikelijke tijdstippen waardoor u gemakkelijk te veel extra's kunt gaan eten.

Gebruik weinig verzadigd vet. Harde margarines (in een wikkel) bevatten in tegenstelling tot vloeibare margarines veel verzadigd vet. Ook producten zie "onzichtbaar vet" (denk aan koekjes, kant en klare maaltijden) bevatten vaak veel verzadigd vet.

Zachte en vloeibare vetsoorten(vetsoorten die op koelkasttemperatuur vloeibaar/smeerbaar blijven) zoals dieetmargarine/halvarine, vloeibare bak en braadproducten, olie en olijfolie bevatten onverzadigd vet.

Verder is het van belang royaal gebruik te maken van groente, fruit en brood.

Groente, fruit en brood bevatten veel belangrijke voedingsstoffen als koolhydraten (zetmeel en suikerachtige stoffen), vezels, vitamines en mineralen.

Zij vormen de basis van een gezonde voeding!

Wat kunt u extra doen tijdens de voorbereiding van de Kennedy-Mars ?

Zorg voor een voldoende inname van koolhydraatrijk voedsel.

Koolhydraten zijn voor het lichaam de belangrijkste energiebron. Iets dat u zeker tijdens de voorbereiding op de Kennedy-Mars nodig zult hebben.

Daarom is het van belang tijdens deze periode voldoende gebruik te maken van koolhydraatrijke producten als brood, aardappelen, (volkoren)pasta, (zilvervlies)rijst, peulvruchten en fruit.

Let er dus op dat u de aanbevolen hoeveelheid dagelijks haalt!

Gaat u langer dan 1,5-2 uur trainen voor de Kennedy-Mars dan krijgt uw lichaam behoefte aan extra energie in de vorm van koolhydraten.

Het is dan verstandig om tijdens de training elk uur een kleine portie te eten of drinken.

U kunt hierbij kiezen uit bv:

-klein krentenbolletje

-1 stuk fruit bv. een appel of banaan

-1 kleine mueslireep

-1 sultana

-1 evergreen

Op dagen dat u niet traint, is het van belang voldoende te drinken. Dit is ongeveer 1,5-2 liter per dag.

Op de dagen dat u traint voor de Kennedy-Mars zal uw vochtbehoefte ook hoger zijn. 2% Gewichtsverlies(=vochtverlies!) tijdens inspanning geeft al een verminderd prestatieniveau.

Daarom is het van groot belang vanaf het moment van inspanning ongeveer 500 ml per uur te drinken. Afhankelijk van de temperatuur zal uw behoefte iets minder of hoger zijn.

Water is op zich een prima dorstlesser! Een isotone dorstlesser(=een drank die op snelle en efficiënte manier de vochtbalans en energie-voorraad aanvult) of water met een beetje vruchtensap wordt vaak als prettig ervaren.

Tenslotte is het van belang na te denken over het tijdstip waarop u eet.

Na het eten van een uitgebreide maaltijd gaat het bloed naar het maag-darmkanaal om de voeding te kunnen verteren.

Indien u direct na het eten van een uitgebreide maaltijd gaat wandelen, is er dus minder bloed beschikbaar voor de overige spieren in uw lichaam.

Vlak voor een stevige training uitgebreid eten is dus niet verstandig. Het kan zelfs leiden tot misselijkheid en braken. Het kan u ook het gevoel geven van niet goed kunnen presteren.

Gebruik daarom een hoofdmaaltijd het liefst 1,5-2 uur voor inspanning.

Waar u de dag voor de Kennedy-Mars op kunt letten.

Zorg voor een regelmatig voedingspatroon.

Het is raadzaam de dag voor de Kennedy-Mars vaker per dag koolhydraatrijke maaltijden te gebruiken.

Let er ook op dat de maaltijden niet te zwaar zijn. Een grote, vetrijke maaltijd kunt u dus beter vermijden.

Tenslotte is het raadzaam gedurende de dag voldoende te drinken.

Een dagmenu zou er als volgt uit kunnen zien:

- Ontbijt: 2-3 sneetjes bruinbrood, dun besmeerd met halvarine
belegd met mager vleesbeleg of kaas, stroop.
1 glas halfvolle melk.
- Tussendoor: 1-2 plakjes ontbijtkoek.
1 stuk fruit.
- Lunch: 3 sneetjes bruinbrood, dun besmeerd met halvarine
belegd met mager vlees of kaas of zoet broodbeleg als
stroop, jam, honing, vruchtenhagel.
1 bakje magere yoghurt.
- Tussendoor: 1 stuk fruit.
1 eierkoek.
- Warme maaltijd: mihoen met kip en groenten.
Yoghurt of kwark met vers fruit.
- Tussendoor: 1-2 sneetjes krentenbrood dun besmeerd met halvarine.
Schaaltje yoghurt met muesli.

Tenslotte;

Uiteraard is niet iedereen hetzelfde. De adviezen die u zojuist heeft gelezen, zijn algemene adviezen voor de recreatieloper, tijdens de voorbereiding van de Kennedy-Mars. Voedingsadviezen "tijdens en na de Kennedy-Mars" zullen begin april op deze website lezen zijn.

Misschien heeft u na het lezen van dit verhaal nog vragen die vooral op uzelf betrekking hebben. Heeft u diabetes, wilt u afvallen, of bent u wedstrijdloper?

Ook hierbij kunnen wij u helpen, door met u samen, een op maat gesneden advies samen te stellen.

U kunt hiervoor een afspraak maken met een diëtist bij u in de buurt via het onderstaande telefoonnummer: **0900-8806**.

Recept Mihoen met kip en groenten

Ingrediënten (voor 2 personen)

200 gr. kipfilet
2 eetlepel margarine/olie
1 rode paprika
250 gr. champignons
2 kleine uien
100 gr. taugé
1 eetlepel ketjap, 2 eetlepels peterselie of
bieslook
150-200 gr. mihoen of eier-mie

Bereiding:

Snijd de kipfilet in blokjes.
Bak de kipfilet in de (vloeibare) margarine of olie.
Was de paprika en champignons en snijd deze in reepjes/ plakjes.
Snipper de ui.
Voeg de paprika, champignons en ui toe aan de kipfilet.
Was de taugé.
Voeg de taugé toe aan de kipfilet.
Kook de mihoen/eier-mie volgens de gebruiksaanwijzing.
Vermeng alle ingrediënten.
Maak de mihoen/eier-mie op smaak met ketjap.
Garneer het geheel met peterselie of bieslook.