Wat eet en drink je best de dag voor een 10miles, halve of hele marathon?

Doel

- Opladen
  - Energie: koolhydraatreserve vullen
  - 8 – 12g koolhydraten/ kg lichaamsgewicht
  - AGankelijk van getraindheid en normaal voedingspatroon
- Comfort bewaken
  - Maagdarmsysteem sparen
  - Vezels en veLen beperken
- Prehydrateren
  - Voldoende vocht

Vocht

- Niet vergeten drinken
  - 1,5-2l vocht via drank
  - Water (plat/ bruisend) – thee – koffie
  - Om koolhydraaTnname te vergemakkelijken
    - Sportdrank, vruchtensap, frisdrank
  - Bij hete omstandigheden: vooral voor zoute zweters
    - ORS

Ontbijt

- Koolhydraatrijk
  - Ontbijtgranen
  - Brood
  - Pannenkoekjes
- Vezelarm
  - Andere dagen: voorkeur vezelrijk
  - Maagdarmklachten vermijden
- Vetarm
  - Koolhydraten vandaag de voorkeur
  - Maagdarmsysteem ontlasten
- Normale hoeveelheid eiwiLen
  - Geen hoge dosis nodig
  - Pas nadien voor herstel
  - Vandaag dus vnl koolhydraten nodig
- Recept: wentelteeZes met banaan
  - zie account

Tussendoor

- Frequent eten
  - Koolhydraten verspreiden = gemakkelijker voldoende inname
  - Maagdarmsysteem niet te zwaar belasten
- Vooral koolhydraatrijke voeding
  - Banaan
  - Ontbijtgranen
  - Pannenkoek
  - Sportcake
  - Gedroogd fruit
- Recept: bananenbrood
  - zie account

Middagmaal

- Opnieuw accent op koolhydraten
  - Rijst
  - Pasta
  - Quinoa
  - Couscous
- Tweemaal warme maaltijd kan perfect
- Opgelet met prikkelende voeding
  - Uien
  - Paprika
  - Koolsoorten
  - Pikante voeding
- Recept: risotto met groene asperges
  - zie account

Avondmaal

- ‘Het laatste avondmaal’
  - Morgenochtend vroege start?
  - Vanavond zeer belangrijk
  - Koolhydraatrijk, en vezelarm
    - WiLe pasta
    - WiLe rijst
    - Lichte saus, zoals tomatensaus
    - Eventueel kip, scampi’s of vleesvervanger
    - Alles licht verteerbaar
- Recept: tagliatelle met rucola, kappertjes en ansjovis
  - zie account

Eventueel nog een snack voor het slapengaan

- Rijstpap