

Meer spiermassa... Hoe doe je dat?

Het opbouwen van spiermassa vergt veel discipline en motivatie. Een zoektocht naar de juiste balans tussen krachttraining, voeding en herstel. Belangrijk om te weten dat de energie inname hoger moet zijn dan je energie gebruik.

In deze FOOD TO GO gaan we in op de feiten over gewichtstoename en geven we je adviezen over voeding rondom krachttraining.

Stap 1 voldoende energie

Koolhydraten en vetten leveren energie, de brandstoffen voor ons lijf. Eiwitten zijn voornamelijk nodig voor het bouwen en herstellen van weefsels en spieren. Spierherstel en spiergroei vinden voor een belangrijk gedeelte plaats in een periode van lichamelijke rust mits jouw voeding voldoende eiwitten levert.

De inname van alle voedingsstoffen dient gepland te worden.

De basis wordt gevormd door 3 hoofdmaaltijden en 3-4 tussendoortjes die getimed zijn rondom trainingen.

Stap 2 de juiste voorbereiding

Een goede voorbereiding bestaat uit de juiste voeding, training en herstel. Bij voeding draait het niet alleen om wat je eet maar ook wanneer je eet. Een goede voorbereiding maakt onderscheid in drie verschillende fasen:

1. Voor het sporten	Energie	Koolhydraten*
2. Tijdens het sporten	Vocht	Water
3. Na het sporten	Herstel Aanvullen van de energievoorraad Het aanvullen van vocht Het nemen van rust	Eiwitten** Koolhydraten Water

* Koolhydraten: Graanproducten (pasta, brood, havermout, ontbijtgranen), rijst, couscous, aardappelen, quinoa, peulvruchten.

** Eiwitten: Magere vleessoorten (mager rundvlees, kalfsvlees, lamsvlees), gevogelte, vis, magere melk, kwark, yoghurt, sojadrink.

Stap 3 Vetbehoefte

Naast koolhydraten en eiwitten zijn ook vetten van belang. Je hebt vet nodig voor de essentiële vetzuren en voor de opname van de in vet oplosbare vitamines (ADEK). Het is aan te raden om als krachtporter 20 tot 30 % van de totale energie uit vetten te halen. Stel jouw voeding levert 2500 kcal. 20% van 2500 = 500 gram vet/dag.

Eiwitten en eiwitbehoefte

Eiwitten, zowel plantaardige als dierlijke bestaan uit bouwstenen. Deze bouwstenen noemen we aminozuren. In totaal hebben we 20 aminozuren, waarvan je er een aantal niet zelf kan maken. Deze belangrijke bouwstenen, zijn nodig om spiermassa te voeden. En worden via de voeding aangeleverd. Het is daarom erg belangrijk om eiwitten te eten, zij zijn de leveranciers van deze belangrijke bouwstenen. Gevarieerd en goed getimed.

We kunnen gewoon ons eigen eiwit maken! Maar daarvoor zijn aminozuren (bouwsteentjes) nodig. Deze bouwstenen maken we niet zelf, we halen ze uit de voeding. Maar dan moeten ze wel aanwezig zijn natuurlijk!

De eiwitbehoefte voor een krachtsporter ligt tussen de 1,5 a 2,0 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag, ongeveer 30% van de totale energie inname. Door krachttraining neemt de spiermassa toe. Eiwitten zijn vereist voor aanpassingen in vorm en functie van het spierweefsel. Zie onderstaand voorbeeld hoeveel gram eiwitten er op een dag gegeten moet worden.

Eiwit opgebouwd uit aminozuren (gekleurde balletjes)



De inname van 20 gram hoog kwaliteit eiwit (0,3 gram/kg lichaamsgewicht per maaltijd) stimuleert maximale spieropbouw.

Sporter 60 kg:	Sporter 70 kg:	Sporter 80 kg:
60 kg x 1,5 gram = 90 g e/ dag	70 kg x 1,5 gram = 105 g e/ dag	80 kg x 1,5 gram = 120 g e/ dag
60 kg x 2,0 gram = 120 g e/ dag	70 kg x 2,0 gram = 140 g e/ dag	80 kg x 2,0 gram = 160 g e/ dag

Houd rekening met het feit dat in het eerste halfjaar van de training de toename van het spierweefsel groter zal zijn dan later. Maximaal haalbaar is een toename van 1,0 kilogram vetvrije massa per maand in het eerste halfjaar. Hierna zal de toename langzamer verlopen.

Wat moet je op een dag eten om aan bijvoorbeeld 100 of 150 gram eiwitten te komen? Zie onderstaande tabel.

<i>100 gram eiwitten:</i>	<i>150 gram eiwitten:</i>
<i>2 gekookte eitjes</i>	<i>2 gekookte eitjes</i>
<i>2x beleg kipfilet</i>	<i>2x beleg kipfilet</i>
<i>2x beleg pindakaas</i>	<i>2x beleg pindakaas</i>
<i>80 gram tonijn of 65 gram kipfilet</i>	<i>125 gram kipfilet</i>
<i>500 magere kwark (verdeeld over 2 porties)</i>	<i>150 gram linzen</i>
<i>1 handje noten</i>	<i>1 x whey eiwit shake (na de training)</i>
	<i>500 magere kwark (verdeeld over 2 porties)</i>
	<i>1 handje noten</i>

Herstel en spiergroei met behulp van eiwitten

Om goed te herstellen van een training en om meer spiermassa te kweken is het gebruiken van eiwitten een vereiste. Advies is om na een training een maaltijd te eten die ten minste bestaat uit 20 gram eiwitten. Uit onderzoek blijkt dat deze hoeveelheid van belang is voor het herstel, behoud en opbouw van de spiermassa.

Voorbeelden van 20 gram eiwit:

65 gram kipfilet	80 gram biefstuk	200 gram linzen
80 gram tonijn uit blik (water)	100 gram tonijn	3 eieren gekookt (niet iedere dag!)
200 gram magere kwark	400 ml magere yoghurt	500 ml magere melk

Eiwitshakes

Eiwitshakes zijn hot & trending. Je voegt eiwit in poeder vorm toe aan water, vruchtensap of melk. En klaar ben je. Deze makkelijk opneembare vorm van eiwitten helpen je spieren snel te herstellen. Vooral rondom training erg praktisch en ook zeker noodzakelijk. Het verschil van kwaliteit zie je terug in de prijs. Eiwitpoeder, de grondstof van een eiwitshake, van hoge kwaliteit is veel duurder. Kies voor een whey eiwit isolaat zonder toeters en bellen. Dus zo min mogelijk toevoegingen. Wij hebben de volgende 5 eiwitshakes onder de loep genomen.



PRIJS:

1. Royal Green: Whey protein Isolate
€45,00 per 1000 gram
2. Virtuoo's: Whey recovery gold
€53,50 per 1000 gram.
NZVT gecertificeerd.
3. MyProtein: Impact whey protein
€15,99 per 1000 gram.
4. Lamberts: Whey Protein Vanille
€35,94 per 1000 gram.
NZVT gecertificeerd.
5. Powerbar: Protein Plus 92%
€56,67 per 1000 gram.

VOEDINGSWAARDE:

	Energie Kcal	Eiwitten (g)	Koolhydraten (g)	w.v. suikers (g)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Zout (g)
1.	385	93	2,5	2,5	0,3	0,05	0,5
2.	392	78	6,5	6,5	6,0	/	0,75
3.	412	82	4,0	4,0	7,5	5,0	0,5
4.	396	78	6,4	5,1	6,4	2,7	0,37
5.	371	87,2	2,0	0,5	1,2	0,7	1,33

ADVIES:

Mijn voorkeur gaat uit naar nummer 1.: Royal Green. Deze is alleen niet NZVT gekeurd. Voor topsporters is het advies daarom te kiezen uit Lamberts of Virtuoo's.

Food inspiratie

Als je naast al dat vele trainen goed en gezond moet eten is het soms lastig te bedenken wat je nu weer op tafel kan zetten. Hieronder een aantal van voorbeelden. Probeer ze eens en maak een foto van jouw creatie, die zie ik graag!

Ontbijt 1: Yoghurt met een sneetje brood



200 ml magere yoghurt
40 gram muesli
1 stuk fruit
1 sneetje volkorenbrood
1 x belegd met boter en 1 plakje kaas*

OF de yoghurt met een krentenbol

** opties eiwitrijk beleg: kipfilet, rosbief, gekookt eitje, zalm, makreel, tonijn, kaas, pindakaas.*

Dit ontbijt levert: 458 kcal, 60,1 gram koolhydraten, 20 gram eiwitten, 12,6 gram vet.

Ontbijt 2: Brood met beleg



3 sneetjes volkorenbrood
Belegd met
1 x boter met 2 plakjes kipfilet
2 x jam

Glas halfvolle melk (150 ml)

Dit ontbijt levert: 465 kcal, 66 gram koolhydraten, 23 gram eiwitten, 10,3 gram vet

Ontbijt 3: Broodje roerei



Vorbereiding:
2 sneetjes volkorenbrood
50 g rauwe ham
2 eieren
2 el halfvolle melk
12 g boter
20 g rucola

Het echte werk:

Leg de sneetjes volkorenbrood in een hete koekenpan zonder olie of boter en rooster ze tot ze knapperig zijn. Leg ze open op een bord en verdeel de ham erover. Klop de eieren los met de helft van de melk. Verhit de boter op laag vuur in de koekenpan, voeg het ei en roer rustig met een houten lepel tot het ei net gestold is. Neem de pan van het vuur en roer de rest van de melk erdoor. Verdeel het ei over de bollen en bestrooi met peper en zout naar smaak. Garneer met de rucola.

Het broodje roerei levert: 469 kcal, 30,8 gram koolhydraten, 32,1 gram eiwitten, 22,8 g vet

Lunch 1: Boterham met kipfilet en ei*Vorbereiding:*

2 sneetje volkorenbrood
10 gram boter
4 plakje kipfilet
2 gekookte eitjes in plakjes
eventueel sla/ tomaat/ komkommer

Het echte werk:

Besmeer het sneetje volkorenbrood met een dun laagje halvarine. Beleg hem vervolgens met het plakje kipfilet en leg daarna de plakjes ei erop.

Deze lunch levert: 417 kcal, 31,4 gram koolhydraten, 31 gram eiwitten, 17,4 gram vet.

Lunch 2: Pasta salade*Vorbereiding:*

100 gram pasta
130 gram tonijn uit blik (op water)
100 gram groenten

1 glas 250ml halfvolle melk

Het echte werk:

Zet twee pannen met water op het vuur. Bereid de pasta zoals aangegeven staat op de verpakking. Kook de groenten in de pan. Serveer de pasta met de groenten en de tonijn. Eet smakelijk!

De pasta salade levert: 517 kcal, 58,5 gram koolhydraten, 52,2 gram eiwitten, 6,8 gram vet.

Lunch 3: Broodje pindakaas met banaan*Vorbereiding:*

2 sneetjes volkoren brood
met 2x pindakaas,
1 stuk fruit (tip: lekker om banaan op de boterham met pindakaas te eten)
250 ml magere melk

Het echte werk:

Rooster de sneetjes brood. Besmeer twee sneetjes met pindakaas en bedek deze met plakjes banaan. Verdeel over de twee sneetjes 1 el honing.

Deze lunch levert: 578 kcal, 70,4 gram koolhydraten, 25,1 gram eiwitten, 19,4 gram vet.



Avondeten 1: Kipcurry met bloemkool

Vorbereiding:

- 75 gram zilvervliesrijst
- 1/2 el olijfolie
- ½ el milde currypasta
- 125 gram kipfilet
- ½ ui
- 130 gram bloemkoolroosjes
- 100 ml kokosmelk (in blik)
- 2 gram verse koriander

Het echte werk:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olie in een braadpan en bak de currypasta hierin 1 min. op laag vuur. Snijd de kipfilet in stukjes en snipper de ui. Bak de kipfilet al omscheppend 5 min. mee. Schep de ui en de bloemkoolroosjes erdoor en bak no 2 min. Schenk de kokosmelk bij de kip en de groenten en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en laat het geheel in 15-20 min. met de deksel schuin op de pan zachtjes gaar stoven. Snijd de koriander fijn. Breng de kipcurry op smaak met (versgemalen) peper en zout. Verdeel de rijst over de kommen, verdeel de kipcurry erover en bestrooi het met de koriander.

De kipcurry met bloemkool levert: 657 kcal, 67 gram koolhydraten, 38 g eiwitten, 27 g vet.



Avondeten 2: Mexicaanse meergranentortilla's

Vorbereiding:

- ½ rode paprika
- ½ el zonnebloemolie
- 100 g rundergehakt
- 10 g burrito seasoning mix (zakje)
- 100 g chilibonen (blik)
- 75 g maiskorrels (blikjes)
- ¼ tomaat
- 2 meergranen tortillawraps

Het echte werk:

Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed de bakplaat met papier. Snijd de paprika in stukjes. Verhit de olie in een hapjespan. Roerbak het gehakt en de paprika 4 min. Bereid de seasoningmix volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg het mengsel toe aan het gehakt en de paprika. Voeg de uitgelekte chilibonen en maiskorrels toe en laat 5 min. doorwarmen. Snijd ondertussen de tomaten in blokjes en schep deze door het mengsel. Verdeel ondertussen de wraps over de bakplaat en verwarm ze 5 min. in het midden van de hete oven. Verdeel het gehaktmengsel over de wraps, rol ze op en snijd ze doormidden.

De Mexicaanse wraps leveren: 726 kcal, 73,4 gram koolhydraten, 35,6 gram eiwitten, 28 gram vet.

**Tussendoortje 1: Schaaltje kwark***Vorbereitung:*

200 gram kwark
50 gram noten
10 gram muesli

Het echte werk:

Kwark (200 gram), met noten (50 gram). De noten kan je eventueel fijnmalen in een keukenmachine.

Voeg voor extra smaak en/of extra energie ook honing/jam, rozijnen/muesli en/of kaneel toe.

1 schaaltje levert: 495 kcal, 22,5 gram koolhydraten, 32,6 gram eiwitten, 29,1 gram vet.

**Tussendoortje 2: Pannenkoeken**

Omdat de pannenkoek zo basic is, vergeten we deze makkelijke snack vaak. Daarom zet ik deze klassieker in FOOD TO GO. En nee niet kant- en klaar of uit een flesje maar gewoon even meel, melk en eieren zelf mixen. Beetje olie of boter in de pan en bakken maar

De voorbereiding: (8 pannenkoeken)

200 gram tarwebloem of 150 gram tarwebloem + 50 gram boekweitmeel
2 eieren
0,5 liter halfvolle melk
snufje zout
olie of boter om in te bakken.

Het echte werk:

Meng de bloem eventueel met het boekweitmeel en een snufje zout. Voeg de eieren één voor één toe en klop er met een garde een kleverige bal van. Voeg nu beetje bij beetje de melk toe en blijf roeren totdat er een gelijkmatig beslag ontstaat zonder klontjes. Laat een koekenpan goed heet worden. Vaak mislukt de eerste pannenkoek en dat komt omdat de pan dan nog niet heet genoeg is. Voeg een klontje boter of scheutje olie in de pan. Verdeel een lepel beslag over de pan en beweeg je pan heen en weer zodat het beslag mooi verdeeld is. Bak de pannenkoeken op middelhoog vuur aan weerszijden licht bruin.

Je kunt natuurlijk eindeloos variëren: naturel, stroop, appel en rozijnen of banaan.
Eet smakelijk!

1 pannenkoek naturel levert: 135 kcal, 20 gram koolhydraten, 7 gram eiwitten, 10 gram vet.

Opties eiwitrijke tussendoortjes:

- Salade van tonijn uit blik (op water) met rucola en snackgroenten.
- Proteïne shake. (NZVT getest)
- Handje gemengde ongezouten noten.
- Pindakaas/ gerookte zalm/ kipfilet op rijstwafel of cracker.
- Schaaltje havermoutpap gemaakt met magere melk (tip: voeg een snufje kaneel toe voor een zoetere smaak).