

i eat cuz i run

Doen waar ik van houd. *Als ik klaar ben wil ik meteen weer.* Maar soms ga ik ook met een beetje tegenzin. **Is de voldoening daarna wel nóg groter.** **HET MAAKT NIET UIT WAT IK DRAAG.** Fijn in mijn oude joggingbroek. *Soms juist in die strakke broek, dat kan, als loper.* **Lekker met muziek.** Of de natuur als muziek. **ER ZIJN DAGEN DAT HET ZO GOED GAAT. DAN KAN IK HEEL DE WERELD AAN.** Op andere dagen voelt elke meter drie keer zo lang. **Niet erg.** Doe ik het gewoon wat rustiger aan. **Maar soms moet er ook serieus getraind worden.** *Want ik wil mezelf wel uitdagen.* **STEEDS EEN BEETJE SNELLER.** Zou het helpen als ik wat gezonder zou eten? **Of dat wijntje soms laat staan?** *Maar ja, dat wijntje is ook lekker.* **Of dat biertje na de wedstrijd.** **EN HET MOET WEL LEUK BLIJVEN NATUURLIJK.** *En vooral niets moeten.* **Omdat ik bepaal.** Hoe vaak, hoe lang én hoe hard. **Hardlopen en ik.** *Want het leven is te kort om je zorgen te maken.*

stop worrying, start running.

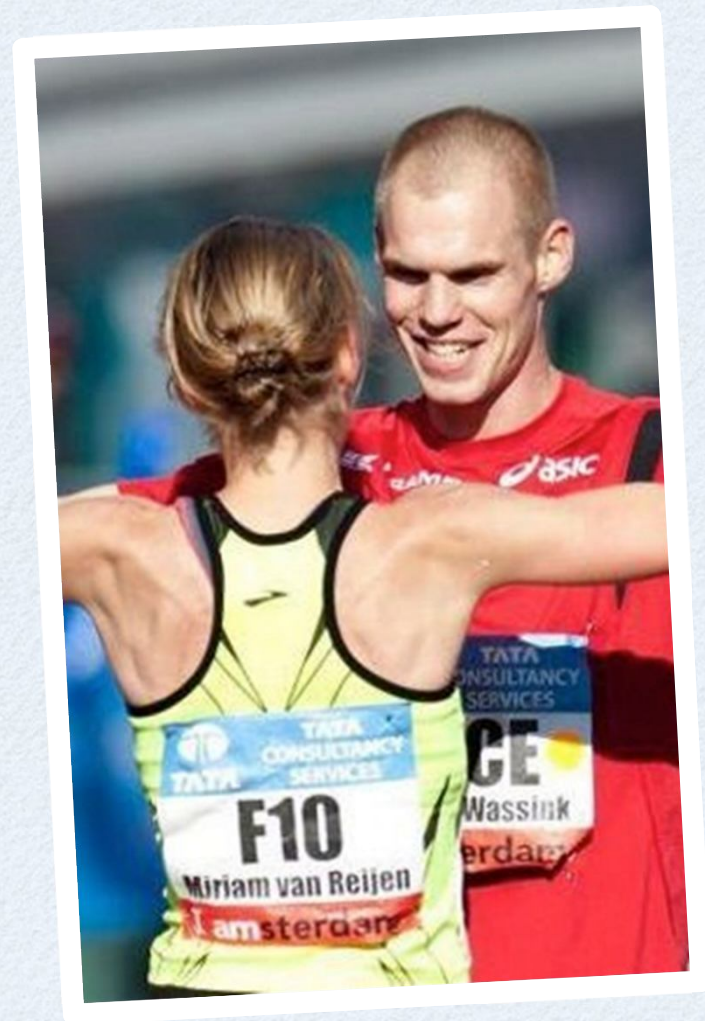
Wist je dat?

- Chocolademelk de ideale hersteldrank is voor hardlopers?
- Sommige eiwitten ervoor zorgen dat je sneller herstelt na een blessure?
- Je van bietensap sneller kunt gaan lopen?
- Het in combinatie met komkommer of ananas nog lekker is ook?
- En helemaal als je er een chocolade-bietencake van maakt?
- Een biertje toch niet zo'n goede koolhydratenbron is als je altijd dacht?
- Maar alcoholvrij bier na een wedstrijd heel verstandig is?
- Winegums eten geen snoepen is maar hard werken aan je herstel?
- Een pittige Indiase curry de avond voor de wedstrijd niet zo'n goed idee is?
- Je met wat meer vet in je voeding minder risico loopt op blessures?
- Gezond eten heel lekker kan zijn?
- Af en toe iets ongezonds eten ook?

- **Miriam van Reijen**



Eten voor betere prestaties



Bewegingswetenschapper

Atleet

Schrijfster

Trainen
(en afvallen)

Presteren

Herstellen



Wie van jullie loopt twee of meer keer per week hard (of iets minder hard)?

Wie van jullie loopt weleens een wedstrijd?

Wie van jullie loopt voornamelijk wedstrijden van 5 kilometer? 10 kilometer? Halve marathon? Een marathon?

Basisvoedin g





Voor de training

Afstand	Vooraf	Tijdens
5 km	Kleine snack (± 30 gram kh): Banaan, glas vruchtensap, handje rozijnen	Water
10 km	Kleine snack (± 40 gram kh): Krentenbol, 500 ml sportdrink	Water
21,1 km	Maaltijd: (± 100 gram kh): Bagel met beleg + banaan	500 ml sportdrink/uur
42,2 km	Maaltijd: (± 130 gram kh): Bagel met beleg + banaan + 500 ml sportdrink	>60 gram kh/uur 500 ml sportdrink + 2 gelletjes

Weinig vet
Weinig vezels

Direct na de training



Mogelijke veroorzakers van maag- en darmklachten: FODMAPs

FODMAP	Belangrijkste bronnen
Fructanen (fructo-oligosachariden)	Tarwe, rogge, ui, knoflook, artisjok, radijs, sla
GOS (galacto-oligosachariden)	Bonen, linzen, kikkererwten
Lactose	Melk(producten), margarine, zachte verse kaas
Fructose*	Honing, appels, peren, watermeloen, mango
Sorbitol	Appels, peren, steenvruchten, suikervrije kauwgom/mints
Mannitol	Champignons, bloemkool, suikervrije kauwgom/mints

Hardlopen en afvallen

2 mythes

Hardlopen ≠ afvallen

Hardlopen zorgt voor een betere lichaamssamenstelling. Na 20 weken zijn mannen gemiddeld 2.4 kg vetmassa kwijt en komen ze 1.7 kg spiermassa aan. Vrouwen verliezen gemiddeld 0,9 kg vetmassa en komen 1.0 kg spiermassa aan.

Een betere vetverbranding ≠ afvallen

Een betere vetverbranding betekent op hogere intensiteit, relatief meer vet verbranden.



Trainen van de vetverbranding



Nuchter trainen (voor het ontbijt)
Laag-glycogeen trainen (de tweede training)
Langdurig trainen

Hardlopen en afvallen

- Hoe niet

Trainen zonder energie

Te lage intensiteit

Schrappen van vet (of koolhydraten)



- Hoe wel

Krachttraining

Intensieve prikkels

Denk aan je vet en eiwit

Mijn favoriete maaltijd voor de marathon



COUSCOUSSALADE MET AVOCADO, AMANDEL EN KIKKERERWTEN

Voor 1 persoon - te lekker om te delen

100 gram couscous (ook lekker met quinoa of gierst)
65 gram kikkererwten (half blikje, uitgelekt gewicht)
30 gram (gerookte) amandelen (25 stuks, evt. kort geroosterd)
1 tl citroenschil, fijngesneden of geraspt (pas op: het wit onder de schil is bitter)
sap van een halve citroen
¼ avocado in stukjes
1 tomaat in kleine blokjes
1 bouillonblokje
100 gram broccoli in roosjes, kort gekookt of gestoomd
Evt. verse kruiden als munt, koriander, peterselie
peper en zout naar smaak

En voor de variatie: voeg eens maïs, geraspte verse gemberwortel, olijven, feta of gedroogde tomaat toe, of vervang de amandelen door pinda's of cashewnoten. Als avondmaaltijd lekker met (Turks) brood en hummus.

Kook 2 deciliter water en los hier een bouillonblokje in op. Schenk dit over de couscous. Na 5 minuten kun je de couscous met een vork losmaken en met de andere ingrediënten vermengen.

Dit bord is pas echt een bord gezond. Avocado, broccoli en amandel worden ook wel *superfoods* genoemd, vanwege hun vermeende effect op je gezondheid. Hoewel avocado en amandel relatief veel vet bevatten, gaat het om onverzadigd vet dat helpt om je hart- en bloedvaten in conditie te houden en het slechte LDL-cholesterol te verlagen. Avocado bevat bovendien veel ijzer en kalium, en amandelen zijn rijk aan vitamine E en magnesium. Kikkererwten, gele ronde peulvruchten met een nootachtige smaak, zijn rijk aan vezels, eiwitten en foliumzuur. Kikkererwten kunnen ook goed koud worden gegeten en hoeven niet eerst opgewarmd te worden voordat ze in de salade gaan.

Deze maaltijd bevat per persoon circa 680 kcal, waarvan 26,4 gram eiwit, 84,8 gram koolhydraten, 26,2 gram vet (waarvan 3,3 gram verzadigd vet) en 20,2 gram vezels.

🔥 8,5 km hardlopen 🏃 7,7 km hardlopen 🌱

Koolhydraten stapelen

Leegtrainen en opbouwen

3 dagen koolhydraatrijk

Let op de dag voor de wedstrijd!



Koolhydraten stapelen in de praktijk

Vrouw 70 kilogram --> zaterdag minimaal 490 gram koolhydraten

Ontbijt



Tussendoor



Lunch



Tussendoor



Avondeten



Tussendoor



Ontbijt: 20+20+10+10+30

Tussendoor: 35 x 2 + 35 + 30

490

Lunch: 60+60+10+10

Avondeten: 100+25

@miriamvanderhorst | Het Arduinskookboek

Nog wat sneller?



Bietensap

3-5 dagen

800 mg nitraat per dag

Gels, sap of geconcentreerd shot

Nitraat in groenten

Voedingsmiddel	Nitraat per 100 mg	Range
Bieten	172	102-241
Selderij	168	100-216
Rucola	259	96-430
Spinazie	185	54-335
Radijs	206	111-299
Koolrabi	176	155-204
Snijbiet	236	129-422
Botersla	109	67-174

1 portie bietensap =
± 500 gram
bieten...

Nog een prestatiebevorderende stof: Cafeïne



Gels -> 50
mg

Kauwgom -> 88 mg



Koffie -> 100 mg

Hoezo ongezonde pizza?

PIZZA-YOUR-WAY!

Pizza staat er, niet geheel onterecht, om bekend niet al te gezond te zijn. Kant-en-klare pizza's uit de diepvries bevatten vaak veel (verzadigd) vet vanwege de grote hoeveelheden kaas, het vele zout en de weinige groenten. Een zelfgemaakte pizza kan daarentegen een ideale sportersmaaltijd zijn inclusief voldoende vezels, eiwitten en koolhydraten. En, nog lekker ook!

Voor 1 persoon

Voor het pizzadeeg:

150 gram tarwebloem (beter voor de wedstrijd geen volkoren- maar wit-, spelt- of amarantmeel te gebruiken)
3,5 gram gedroogde gist (½ zakje)
1 dl water

Voor het beleg:

½ courgette, in dunne repen van 0,5 cm
½ aubergine, in dunne repen van 0,5 cm
½ blikje ansjovisfilet
1 ei, geklutst
200 gram spinazie
1 rode ui
2 tomaten, in blokjes
1 teen knoflook, gesnipperd

Doe de bloem in een kom en maak in het midden een kuiltje. Los de gist op in wat lauw water (niet te warm, anders activeert de gist niet) en giet dit in het kuiltje. Kneed tot er een soepel deeg ontstaat, vorm een mooie deegbal en laat het 1 uur rijzen op een warme en vochtige plaats (bijvoorbeeld onder een natte theedoek in een even verwarmde oven. Zorg wel dat de oven niet warmer is dan 35°C, anders kan de gist niet worden geactiveerd). De gluten in de bloem zorgen voor het rijzen van het deeg. Wanneer je spelt- of amarantbloem gebruikt, zal het deeg dus amper rijzen. Als je geen glutenallergie hebt, is het dan beter om wat spelt- of amarantmeel te mengen met gewone tarwebloem.

Snijdt ondertussen de courgette en aubergine in repen en bedek ze met een laagje zout. Laat ze minstens 15 minuten staan. Verwarm de grillpan, spoel de aubergine en courgette af (dep ze droog) en smeer ze licht in met olijfolie. Gril ze aan beide kanten. Verwarm de olie (gebruik de olie van de ansjovisfilets) en bak de ui en knoflook glazig; voeg daarna de tomaten toe en laat 5 minuten sudderen. Voeg de spinazie toe zodat deze slinkt. Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak met een deegroller, je handen of een lege fles een platte koek van het pizzadeeg van ongeveer 0,5 centimeter dik. Verdeel het spinaziemengsel over de pizza en schenk er voorzichtig het geklutste ei over. Verdeel vervolgens de gegrilde aubergine en courgette en de ansjovis over de spinazie. Bak het geheel in ongeveer 20 minuten gaar.

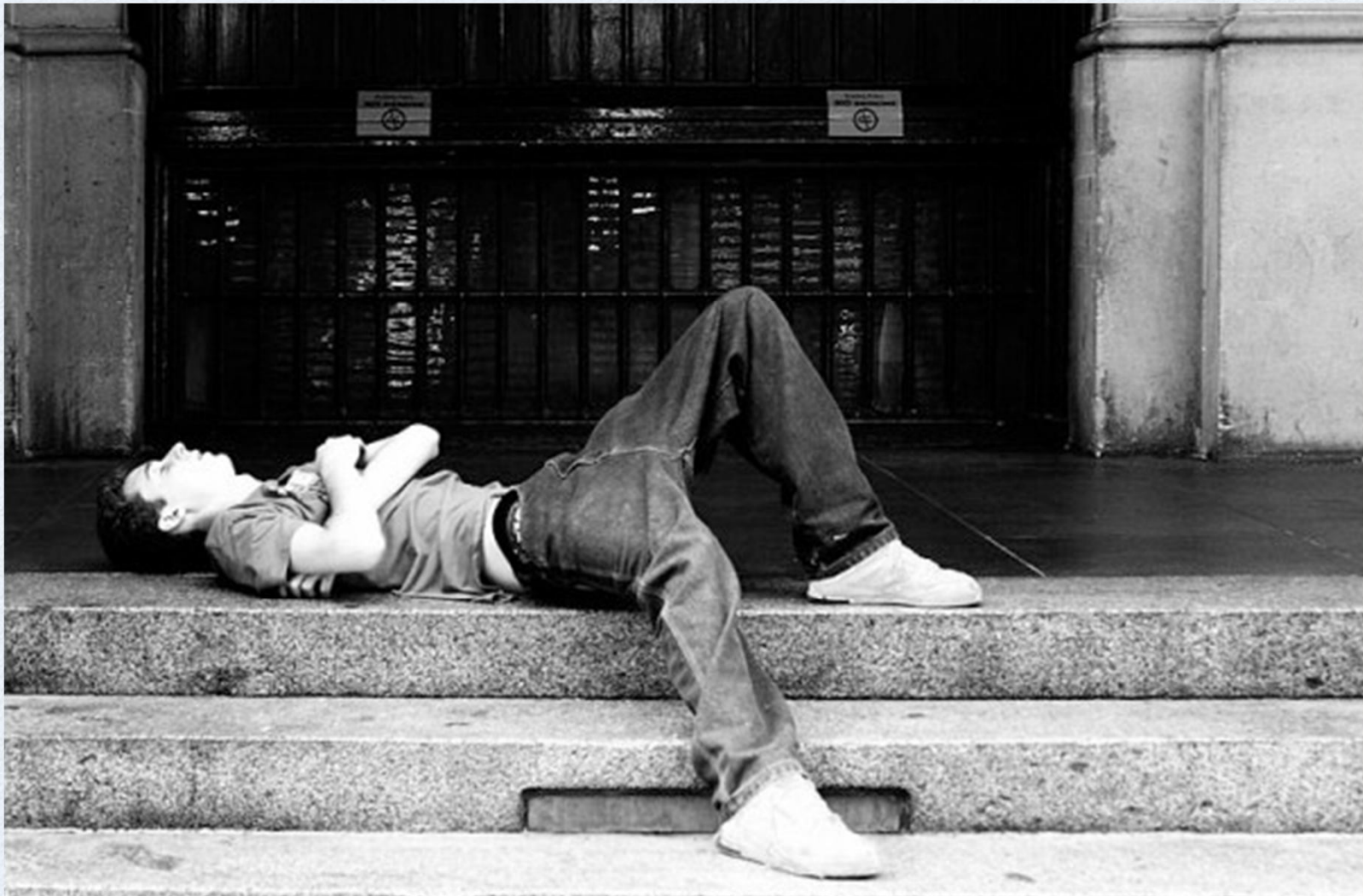
Bevat per portie circa 733 kcal, waarvan 44,4 gram eiwit, 113,5 gram koolhydraten, 11,2 gram vet (waarvan 2,1 gram verzadigd vet) en 18,5 gram vezels.

🏃 9,2 km hardlopen 🏃 8,3 km hardlopen +



Variatie: Je kunt eenvoudig extra ingrediënten toevoegen zoals tonijn, ananas, broccelleroosjes, artisjokken, pijnboompitten of een eetlepel pesto.

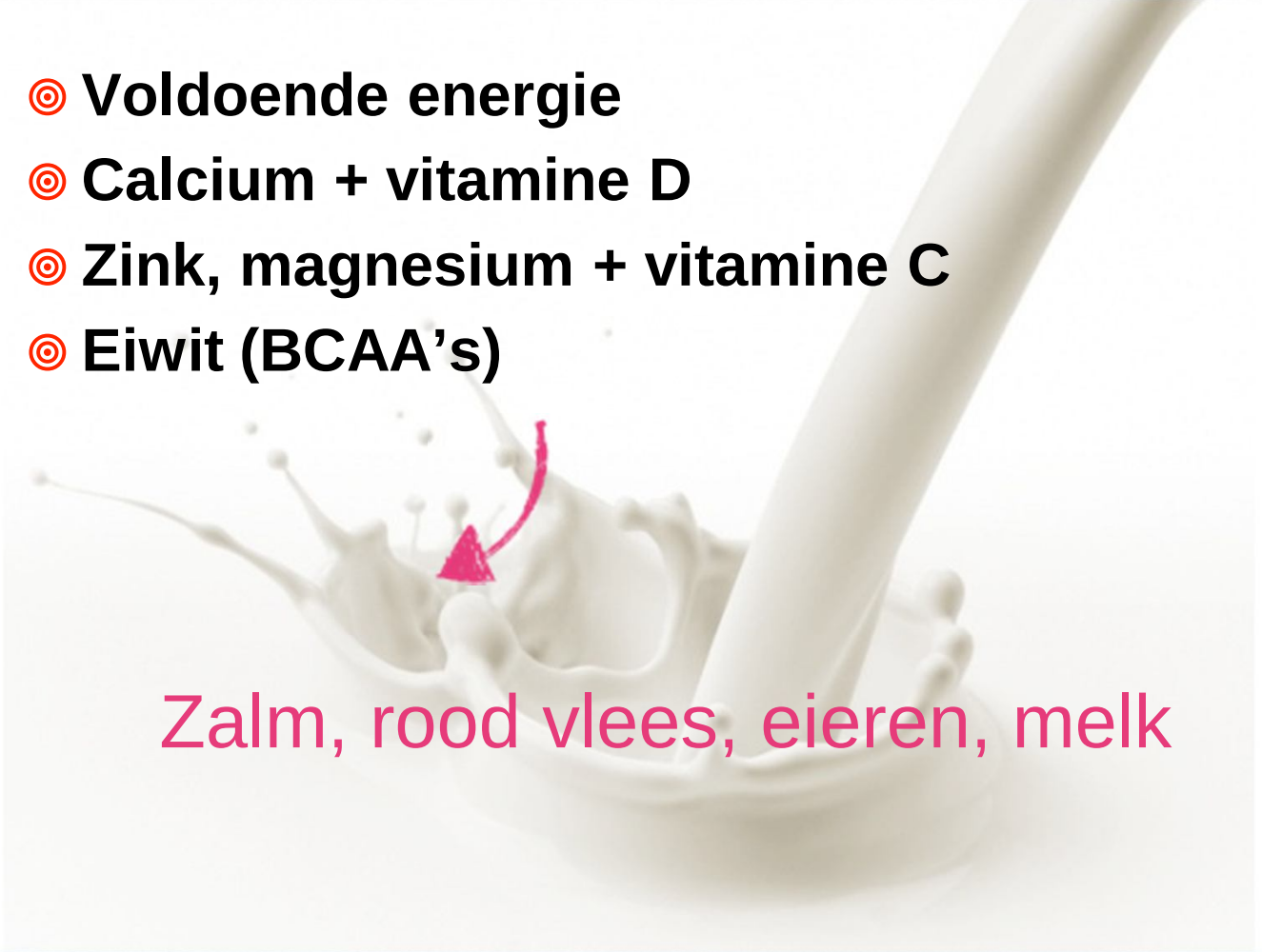
Een extra lekkere bodem? Voeg wat olijven, gedroogde tomaat of rozemarijn toe aan het deeg.



‘The most important day in any running program is rest. Rest days give your muscles time to recover so you can run again. Your muscles build in strenght as you rest.’ - Hal Higdon

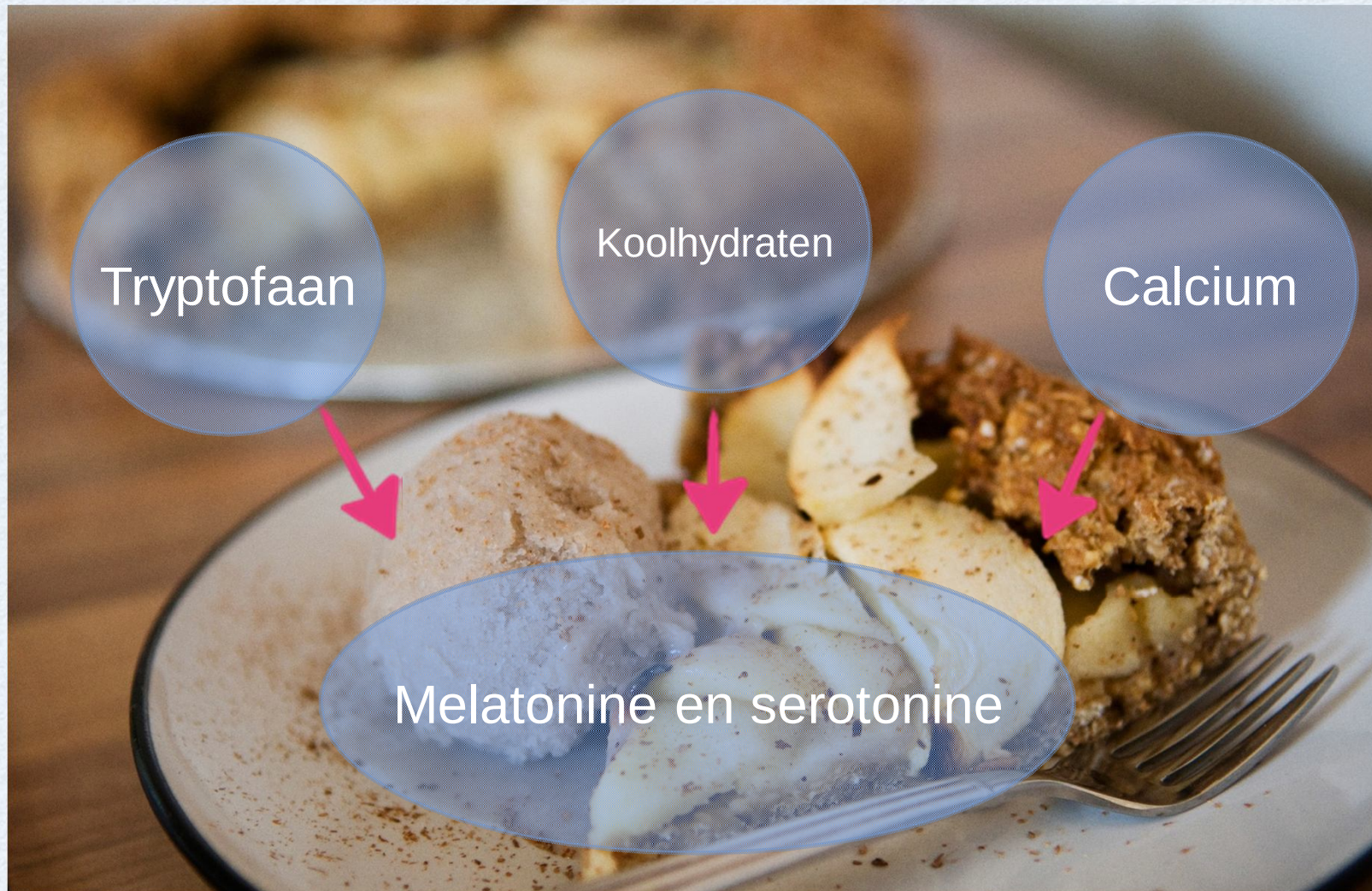
Herstellen van een blessure!

- ⊙ Voldoende energie
- ⊙ Calcium + vitamine D
- ⊙ Zink, magnesium + vitamine C
- ⊙ Eiwit (BCAA's)



Zalm, rood vlees, eieren, melk

Hard trainen = veel slapen





[Home](#) [Over ons](#) [Nieuws](#)

[Doneren](#) [Contact](#) [Dank](#) 



Missie & Visie

wat doen we? en hoe?

Organisatie

wie zijn we?

Ambassadeurs

wie zijn onze ambassadeurs?

Voor vragen of opmerkingen:

info@miriamvanreijen.com

www.miriamvanreijen.com

[@miriamvanreijen](#)