

Sport en voeding



Eiwitten: de bouwstenen helpen bij opbouw & behoud van spiermassa



De hoeveelheid, verdeling over de dag en timing van de eiwitname is essentieel voor een optimaal gebruik van het eiwit in het lichaam.

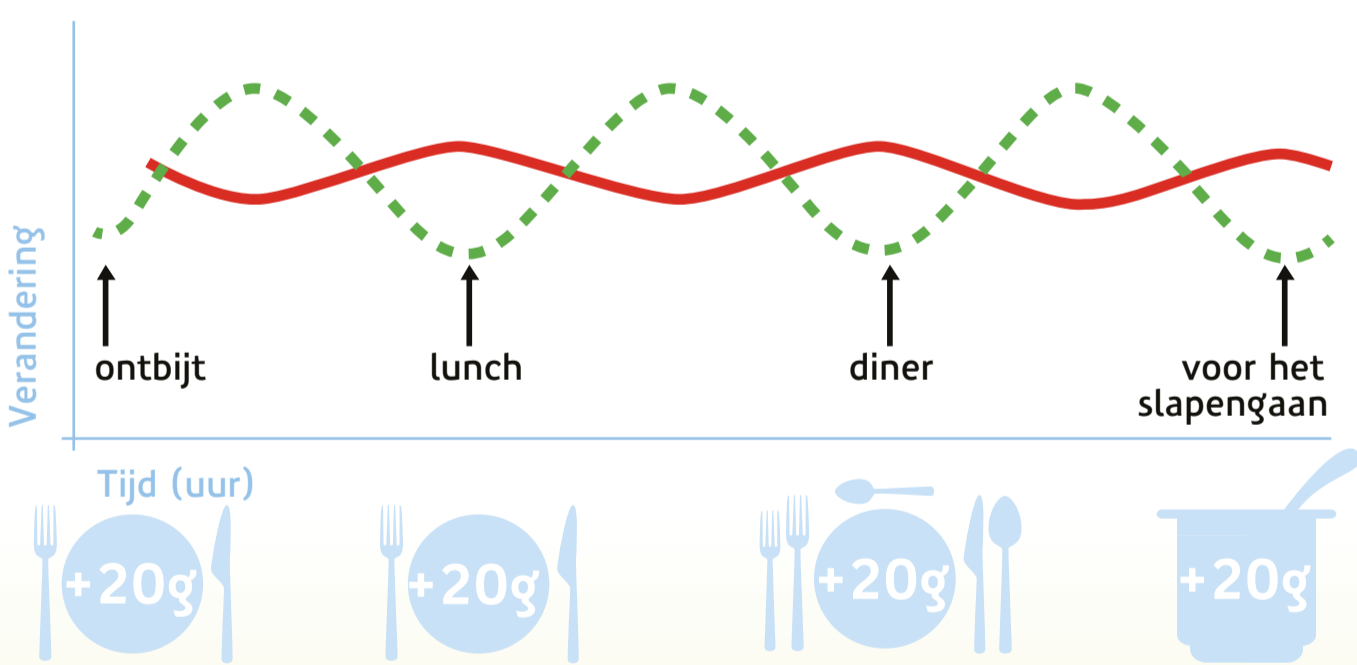


Timing van eiwitname voor een optimale eiwitverdeling over de dag



Aanmaak van spiereiwit

Afbraak van spiereiwit



Eiwitrijk ontbijt

Kies voor een bakje kwark met muesli, een boterham met kaas of omelet.



Nieuw onderzoek: voor het slapen is een goed moment voor 20 gram eiwit.

Want ook tijdens het slapen draagt eiwit bij aan de opbouw en het behoud van spieren.



Vaak vergeten momenten

goed voor een portie eiwit

Herstel na training of wedstrijd.

Binnen 2 uur 20 g eiwit. Spieren zijn dan het gevoeligst voor herstel.

