



FrieslandCampina nl

Institute
for dairy nutrition and health

Sport en voeding



Eiwitten: de bouwstenen
helpen bij opbouw & behoud van spiermassa



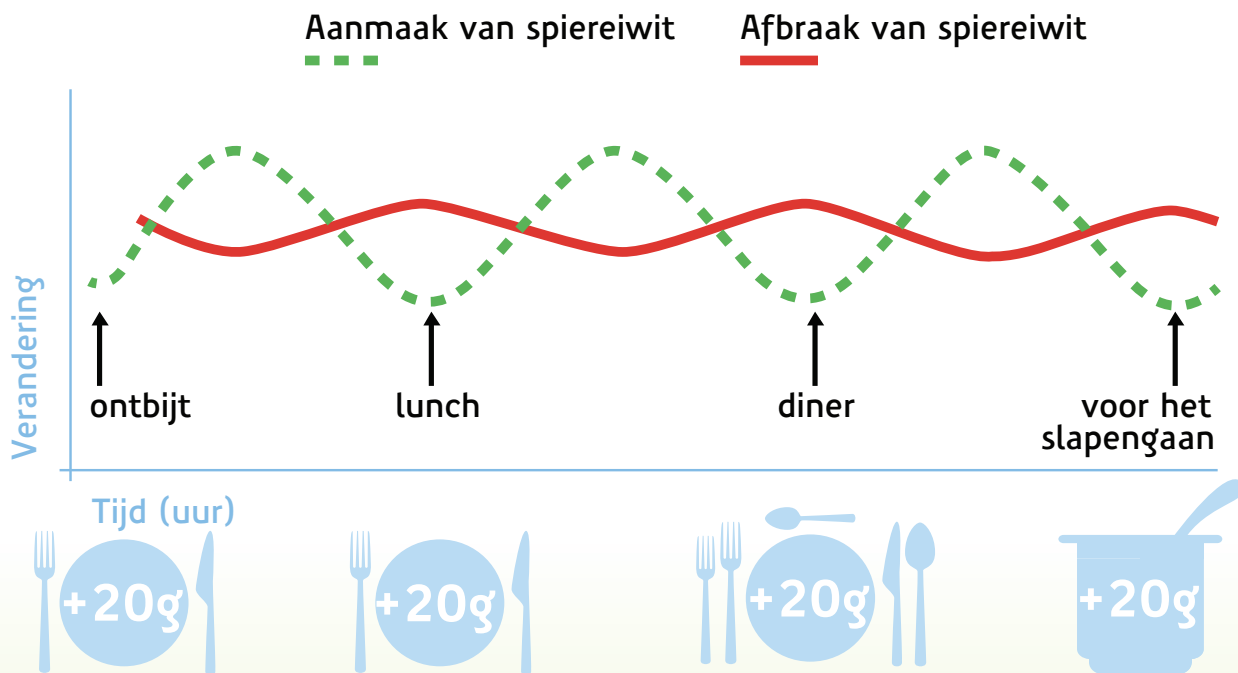
De hoeveelheid, verdeling over de dag en timing van de eiwitname is essentieel voor een optimaal gebruik van het eiwit in het lichaam.



Timing van eiwitname



voor een optimale eiwitverdeling over de dag



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.

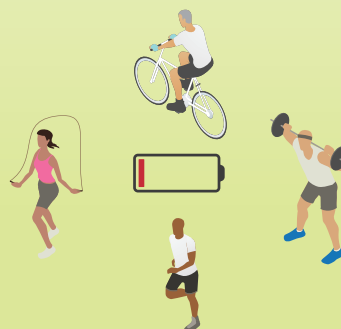


Vaak vergeten momenten

goed voor een portie eiwit

Herstel na training of wedstrijd.

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



Het FrieslandCampina Institute biedt voedings- en gezondheidsprofessionals uitgebreide informatie over zuivel, voeding en gezondheid volgens de laatste stand van de wetenschap. De informatie is uitsluitend bestemd voor professionals en niet voor consumenten, cliënten of patiënten.

Wilt u als voedings- en gezondheidsprofessionals meer informatie over zuivel, voeding en gezondheid? Neem contact op met het FrieslandCampina Institute.

© FrieslandCampina 2020

Nederland
www.frieslandcampinainstitute.com/nl/institute.nl@frieslandcampina.com

België
www.frieslandcampinainstitute.com/be-nl/institute.be@frieslandcampina.com

Ook zijn wij te volgen op
Twitter: @FCInstitute_NL
Facebook: /FrieslandCampinaInstitute

Referentie
Gillen et al (2017). Dietary Protein Intake and Distribution Patterns of Well-Trained Dutch Athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2017 Apr;27(2):105-114.

Jager et al (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* (2017) 14:20.