



FrieslandCampina nl

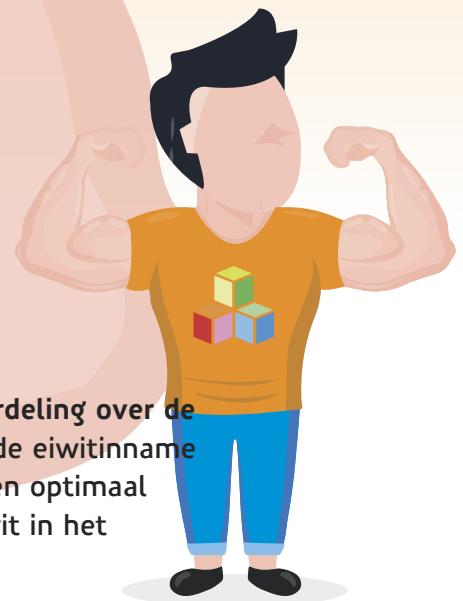
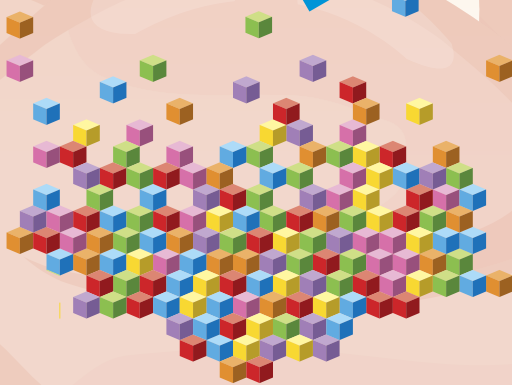
Institute
for dairy nutrition and health



Sport en voeding



Eiwitten: de bouwstenen
helpen bij opbouw & behoud van spiermassa

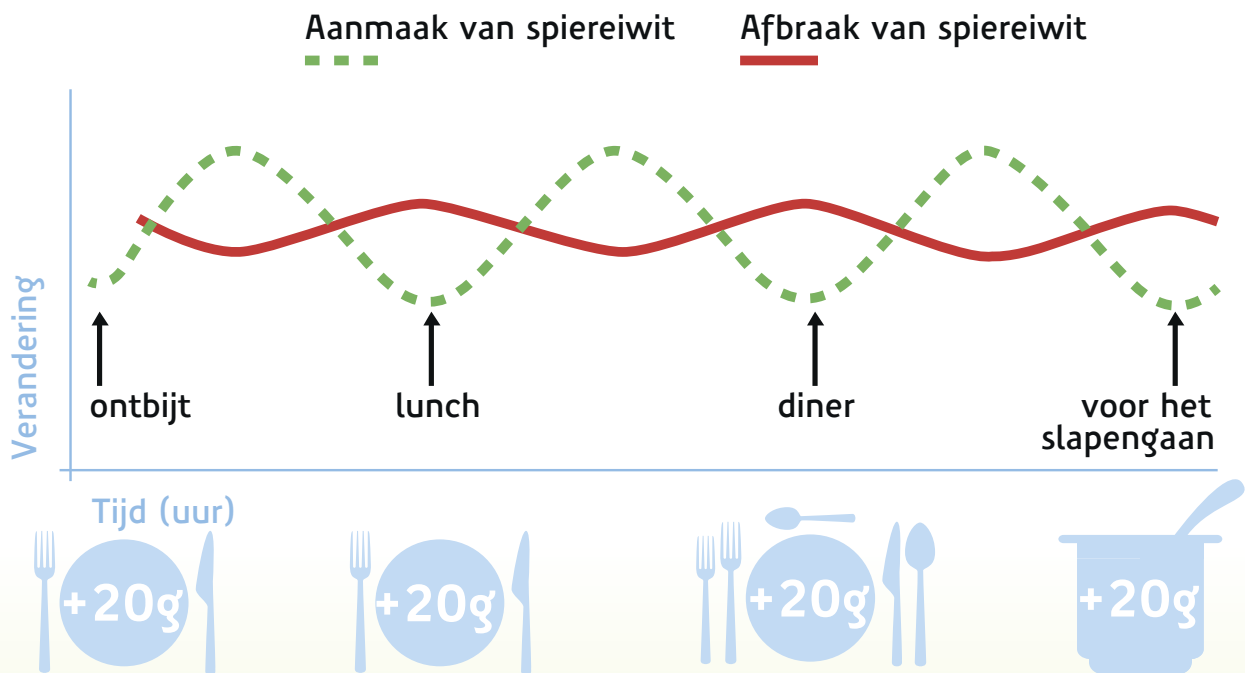


De hoeveelheid, verdeling over de dag en timing van de eiwitname is belangrijk voor een optimaal gebruik van het eiwit in het lichaam.



Timing van eiwitname^{1,3}

voor een optimale eiwitverdeling over de dag



**Vaak
vergeten
momenten**
goed voor een
portie eiwit

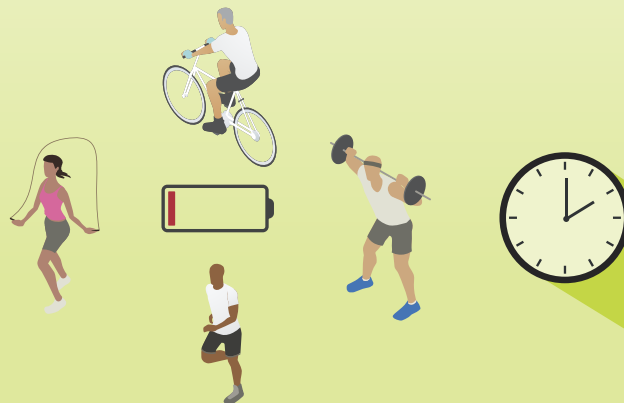


Eiwitrijk ontbijt:
Kies voor een bakje kwark
met muesli, een boterham
met kaas of omelet.



Onderzoek laat zien:
voor het slapen is een
goed moment om 20 gram
eiwit te consumeren.^{2,3}

**Herstel na training of
wedstrijd:**
Onderzoek laat zien dat
20-40 gram eiwit binnen
2 uur na de inspanning
gunstig is voor het herstel
van spieren.^{1,3}



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 2022

Versie: december 2022

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

- American College of Sports Medicine, Academy of Nutrition and Dietetics and Dietitians of Canada. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine (2016). Nutrition and Athletic Performance. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2016; 116: 501-528.
- 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.
- Jäger et al (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition (2017) 14:20.