

Lichte TRAININGSDAG

Athlete's plate

½ BORD
GROENTEN/FRUIT

Kies voor
rauwe of
gekookte
groenten

Kies voor
vers, blik of
gedroogd
fruit.

¼ BORD
EIWITTEN

Kies voor kip en
gevolgelte,
vlees, vis,
eieren,
sojaproducten
(vb. tofu of
tempeh),
noten,...

VETTEN

Kies voor avocado,
oliën, noten, zaden,
kaas of boter

¼ BORD
KOOLHYDRATEN

Kies voor pasta,
rijst, aardappellen,
granen, brood, ...

Matige TRAININGSDAG

Athlete's plate

1/3 BORD
GROENTEN/FRUIT

Kies voor
rauwe of
gekookte
groenten

Kies voor
vers, blik of
gedroogd
fruit.

¼ BORD
EIWITTEN

Kies voor kip en
gevolgelte,
vlees, vis,
eieren,
sojaproducten
(vb. tofu of
tempeh),
noten,...

VETTEN

Kies voor avocado,
oliën, noten, zaden,
kaas of boter

⅓ BORD
KOOLHYDRATEN

Kies voor pasta,
rijst, aardappellen,
granen, brood, ...

Zware TRAININGSDAG

Athlete's plate

½ BORD
KOOLHYDRATEN

Kies voor
pasta, rijst,
aardappellen,
granen,
brood,...

¼ BORD
EIWITTEN

Kies voor kip en
gevolgelte,
vlees, vis,
eieren,
sojaproducten
(vb. tofu of
tempeh),
noten,...

VETTEN

Kies voor avocado,
oliën, noten, zaden,
kaas of boter

¼ BORD
GROENTEN/FRUIT

Kies voor rauwe of
gekookte
groenten

Kies voor vers, blik
of gedroogd fruit.

Bron: Gebaseerd op de richtlijnen van The Athlete's Plate