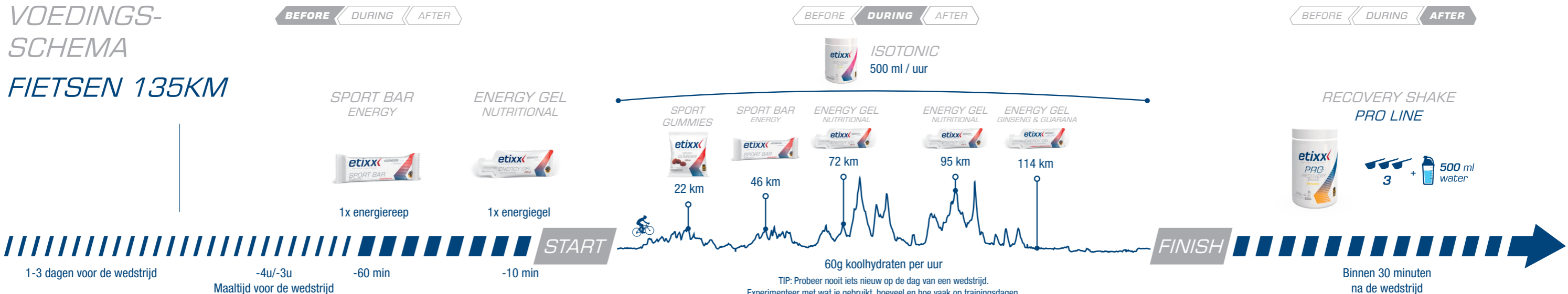


# VOEDINGS-SCHEMA

## FIETSEN 135KM



Min. 2l water per dag

8-10g koolhydraten per kg lichaamsgewicht per dag

500ml Etixx Carbo-Gy

2-4g koolhydraten per kg lichaamsgewicht

**1-3 uur vooraf:** 500ml water of Etixx Sport Hydro Tab  
**5 min. vooraf:** 125-250ml Etixx Isotonic

30-60g koolhydraten

Voldoende drinken tijdens de inspanning: 500 ml per uur Etixx Isotonic of Etixx Sport Hydro Tab bij warm weer of veel zweetverlies (150-200ml elke 15-20min).

Kies in het tweede gedeelte van de wedstrijd of tijdens intensieve momenten voor vloeibare (Isotonic) en/of half vloeibare (Energy Gels) koolhydraatbronnen. De koolhydraataanbeveling per uur hangt naast de intensiteit grotendeels af van de duur van de inspanning:

- 1-2u inspanning: 30g KH/u
- 2-4u inspanning: 60g KH/u
- >4u inspanning: 90g KH/u

Nood aan een extra boost of een dipje op het einde van de wedstrijd? Ervaar een fysieke boost en verbeter je duurprestaties met de **Etixx Caffeine Sport Gummies** en **Caffeine Shot**. 1 shot/zakje bij een energiedipje of verspreid doorheen de inspanning.

Rehydrateren (1,5 x je gewichtsverlies) om te compenseren voor de verloren elektrolyten en het verloren vocht.

2 - 3 uur achteraf: kies voor een herstelmaaltijd (bv. vis of vlees met pasta/rijst/aardappelen en groenten)

Onvoldoende hersteld na de wedstrijd? Optimaliseer je herstel met 350ml **Etixx Night Protein Shake** 30min voor het slapen op de wedstrijddag en eventueel ook de dag nadien.

Consumeer extra koolhydraten tijdens je maaltijden door een snede brood, sandwich of portie pasta of rijst extra te nemen en te kiezen voor zoet beleg op de boterham. Voeg 3 koolhydraatrijke tussendoortjes toe zoals de **Etixx Carbo-Gy** of **Etixx Natural Oat Sport Bar**.

Streef naar een koolhydraatrijke maaltijd die arm is aan vezels en vetten zoals witte rijst/ pasta, wit brood, pannenkoek, cornflakes, ...  
Verlaag de portiegrootte van je maaltijd door een vloeibare koolhydraatbron toe te voegen zoals de **Etixx Carbo-Gy**.

Vermijd koolhydraatinname tussen 10-60min voor de start van de inspanning. Optimaliseer je hydratatie met 1 caloriearme zouttablet **Etixx Sport Hydro Tab** in 500ml water. Deze zouttablet brengt je vochtbalans in evenwicht.