

Totaal energieverbruik:

- Groei
- Lichamelijke activiteit :duur ,intensiteit, vorm, lichaamsgewicht
- Onwillekeurige bewegingen: genetische factoren, hormonen/sympatisch zenuwstelsel
- Thermisch effect voeding: hoeveelheid en soort voeding
- Basaal Metabolisme

BMR Basaal Metabolisme= hoeveel calorieën gebruik je in rust.

Vervolgens kan je bepalen wat de aantal calorieën zijn bij 3-5 trainingen.
(website [fitness](#))

Gemid: mannen 2500 Cal. Duursporten:54,3kcal/kg
Vrouwen 2000 cal Duursporten:41,2 kcal/kg

Hoeveel Kcal gebruik je op de marathon? 3100-3300 Kcal.

Aangezien we duursporters zijn, gaan we uit van de volgende verhoudingen:

Eiwitten: 25%

Koolhydraten: 60%

Vetten: 15%

1 gram eiwit levert 4 kilocalorieën

1 gram koolhydraten levert 4 kilocalorieën

1 gram vet levert 9 kilocalorieën

Bij 2600Kcal:

- 163 gram eiwit (biefstuk 2 ons heeft 46 gram eiwitten)
- 390 gram koolhydraten
- 43 gram vet (biefstuk 2 ons heeft 3 gram vetten)

Ik heb er een calorieën tabel bijgedaan met koolhydraat, eiwit en vet waardes. Kan je zo zelf je menu samenstellen. We praten nu over koolhydraten, eiwitten en vetten. VERGEET NIET DE VITAMINES.

Vitamine tabletten: Supradyne.

Ontbijt dag van Marathon:

In de lever zit 60-80gram koolhydraten. Die in de nacht worden gebruikt om glucose niveau in stand te houden. Dus neem een ontbijt met ongeveer 100 gram koolhydraten. Indicatie: 4-5 witte boterhammen met honing.

Drank

Weeg jezelf een keer voor een lange duurloop/wedstrijd en na afloop. Weet hoeveel vocht je ongeveer verliest. En kan je redelijk goed bepalen hoeveel mL je per uur moet drinken. Dat is per individu verschillend, dus let daarop goed op.

Bij vragen: mail me of bel : dick.lam@hetnet.nl Tel:06-21243709