



# Voedingssupplementen voor wielrenners

Gezonde voeding is voor wielrenners essentieel en vormt de basis voor het leveren van hoge prestaties bij trainingen en wedstrijden. Met een goed en gevarieerd voedingsschema is er geen noodzaak tot het aanvullen van vitamines of mineralen; dit geldt ook voor (top)wielrenners. Toch kunnen de juiste voedingssupplementen wielrenners net wat extra's bieden. In deze folder vertellen we welke supplementen wij aanraden.

## **Eiwitreep**

Geschikt voor sporters die na een intensieve inspanning een snelle snack verkiezen in plaats van een shake. Sporters die streven naar gewichtsverlies of die gevoelig zijn voor gewichtstoename, kunnen beter kiezen voor whey protein/vegan protein als basis voor hun eiwitrijke snack.

## **Isotonic sports drink**

Een aanrader voor alle sporters die behoefte hebben aan energie (suikers), vocht en elektrolyten. Het drinken van sportdranken tijdens inspanning is pas zinvol bij (intensieve) inspanningen van +60 minuten, zeker in een warme en/of vochtige omgeving.

## **Energy sport drink**

Dit kan perfect ingezet worden ter aanvulling van de energiereserves in het lichaam, dit zowel voor- als na de inspanning. Het is geschikt voor alle sporters die voornamelijk behoefte hebben aan energie (suikers), zowel voor, tijdens als na de inspanning, zeker in een koude omgeving.

## Energierepen/cake/fruit

Geschikt voor alle sporters die behoefte hebben aan snel beschikbare energie net voor en/of tijdens de inspanning, zowel bij koud als bij warm weer.

## Isogel

Voor sporters die niet gelijktijdig water kunnen/willen consumeren en/of bij inspanningen van kortere duur (1-2 uur).

## Energy gel

De ideale keuze tijdens inspanningen van langere duur, vooral in een warme en/of vochtige omgeving, om koolhydraten via de voeding aan te vullen

