

Het belang van sportvoeding



11-03-2026 - MOEV EVENTS

WE CARE U SPORT.



Even voorstellen...



Tim Sagel - Strategisch Inkoop- &
Productmanager

Huishoudelijke mededelingen



Duur: ongeveer 45 minuten



Stel je vragen in de Q&A



Funtalk in chat



Deze presentatie en webinar worden met je gedeeld

Inhoud van de webinar



1. Wie is U-Sport?
2. Basisprincipes van sportvoeding & hydratatie
3. Voeding rondom het evenement
4. Praktische voedingstips
5. Q&A

Productlijnen van U-Sport



MEDICAL CARE



PERSONAL CARE



NUTRITION



TECHNICAL CARE



Vanuit een uniek assortiment zorgen wij voor jouw **lichaam** en **sportmateriaal**.

WE CARE U SPORT.

Vetten en vezels



Vetten = langzame energie

- Je lichaam doet er langer over om vetten om te zetten in bruikbare energie
- Niet handig tijdens het fietsen, want die energie komt te langzaam
- Wel nuttig vóór de rit, in kleine hoeveelheden, voor een geleidelijke energie-afgifte

Vezels = beperkt nodig tijdens het fietsen

- Een kleine hoeveelheid vezels helpt je spijsvertering rustig te houden
- Te veel vezels kan zorgen voor buikpijn of darmklachten tijdens het fietsen



Kies voor gezonde vetten, zoals uit noten, zaden, avocado of vette vis



Wat is glucose en wat is glycogeen?

Glucose is een simpele suiker en de belangrijkste **energiebron** voor het lichaam. Het komt uit **koolhydraten** in voedsel en wordt via het bloed naar cellen vervoerd. Daar wordt het verbrand om energie te leveren. Het lichaam regelt de hoeveelheid glucose met insuline en slaat overschotten op als **glycogeen**.

Glycogeen is een **opgeslagen** vorm van glucose, die het lichaam gebruikt als snelle **energiebron**. Het wordt voornamelijk opgeslagen in **spieren** en de **lever**. Tijdens inspanning breekt het lichaam glycogeen af tot glucose om spieren van energie te voorzien, vooral bij intensieve of langdurige activiteiten.





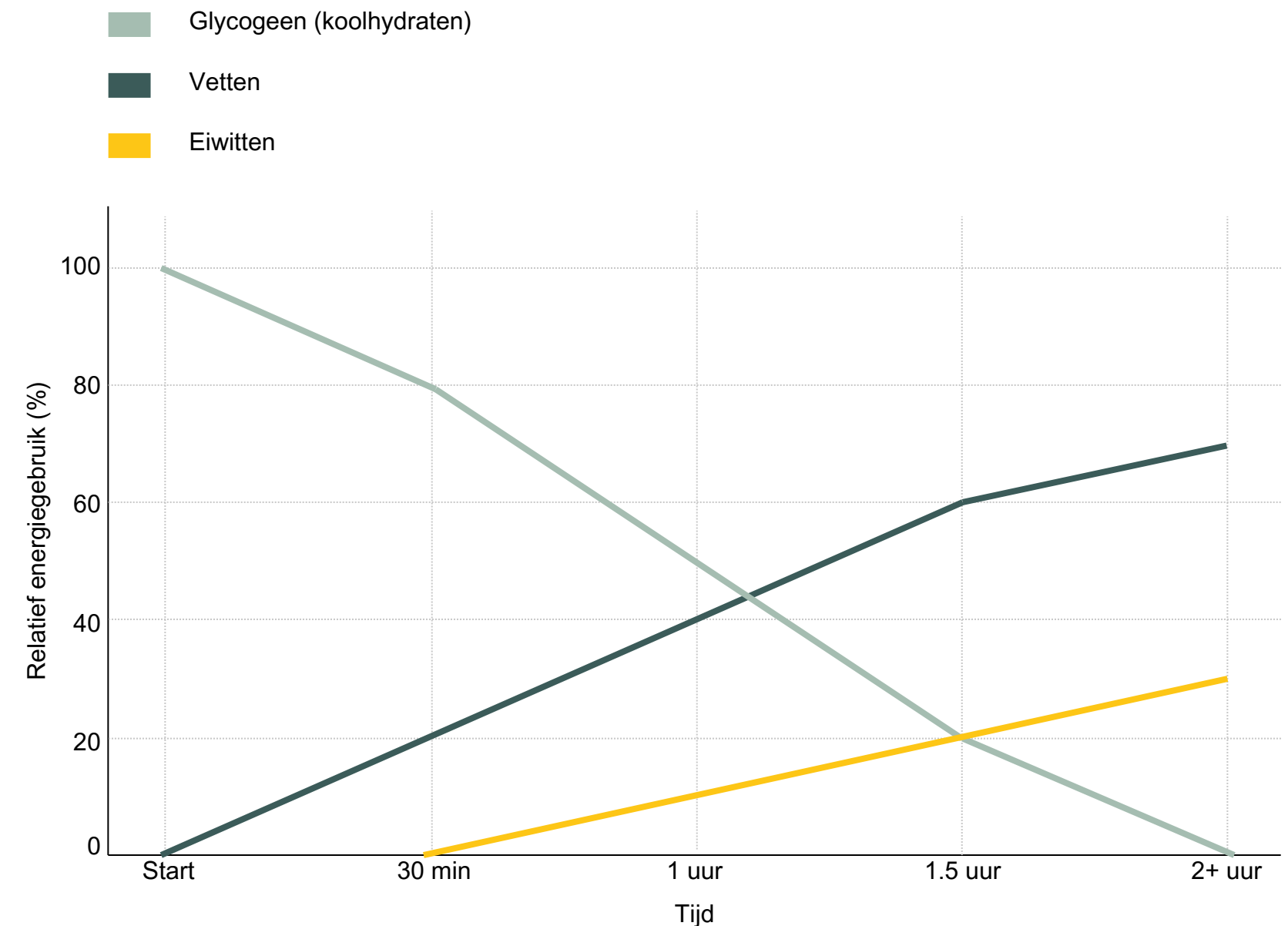
De brandstof voor fietsen: koolhydraten!

Langdurige inspanning vergt veel energie. Koolhydraten zijn de eerste energiebron die je lichaam gebruikt. Ze worden opgeslagen als glycogeen in je spieren en lever.

Wat gebeurt er tijdens lange inspanning?

1. Eerst verbrandt je lichaam glycogeen
2. Daarna schakelt het over op vetverbranding
3. Bij uitputting gebruikt je lichaam zelfs eiwitten (→ spieraafbraak!)

⚠ Als je glycogeen voorraad opraakt, daalt je energieniveau en zakt je uithoudingsvermogen in. Eet of drink daarom koolhydraten tijdens het fietsen!





Hydratatie tijdens het fietsen

Tijdens inspanning verlies je veel vocht door zweten. Vul je dit niet tijdig en voldoende aan, dan kun je minder goed presteren en duurt je herstel langer.

Te weinig drinken tijdens het sporten kan leiden tot:

1. Sneller moe zijn
2. Spierkrampen
3. Zonnesteek of zelfs uitdroging

⚠️ Zorg dat je genoeg drinkt: minimaal 500 ml per uur, en meer bij warm weer of zware inspanning.

Drink afwisselend sportdrank om een volle blaas of onnodige toilet Pauzes te voorkomen.

	Water	Sportdrank
Vocht aanvullen	✓	✓
Elektrolyten aanvullen (natrium en kalium)	✗	✓
Energie leveren (koolhydraten)	✗	✓

De bouwstof van je lichaam: eiwitten!



Eiwitten: bouwstenen voor je spieren

Eiwitten zijn onmisbaar voor het herstel en de opbouw van je spieren. Zeker bij intensieve trainingen helpen ze je om spiermassa te behouden en sterker te worden.

Tijdens het fietsen? Liever niet.

Eiwitten leveren geen directe energie en kunnen je maag belasten tijdens het sporten. Daarom zijn ze niet geschikt als brandstof tijdens het fietsen.

Na het fietsen: wél belangrijk!

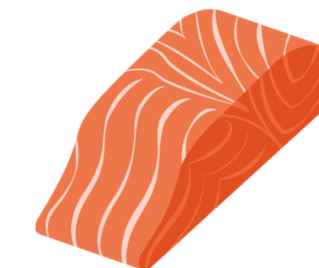
Voor goed spierherstel is het belangrijk om kort na je rit zo'n 20 gram eiwit te nemen. Dat helpt je lichaam om goed te herstellen.

! Combineer eiwitten met koolhydraten voor sneller herstel

Goede eiwitbronnen:



Vlees



Vis



Kaas



Eieren



Zuivel



Whey



Wat moet je eten en drinken in de voorbereiding op een intensieve inspanning?





Wat heb je nodig tijdens het fietsen?





Welke producten biedt U-Sport aan?

DURING



Energy Gels
mogelijk cafeïne



Energy Cubes
mogelijk cafeïne



Energy fruit bar



Energy oat bar

RECOVERY



Whey Protein Support



Protein bar



Recovery Shake

SUPPLEMENTS



Isotonic Performance Hydrator



Hypertonic Sports Drink



Creatine

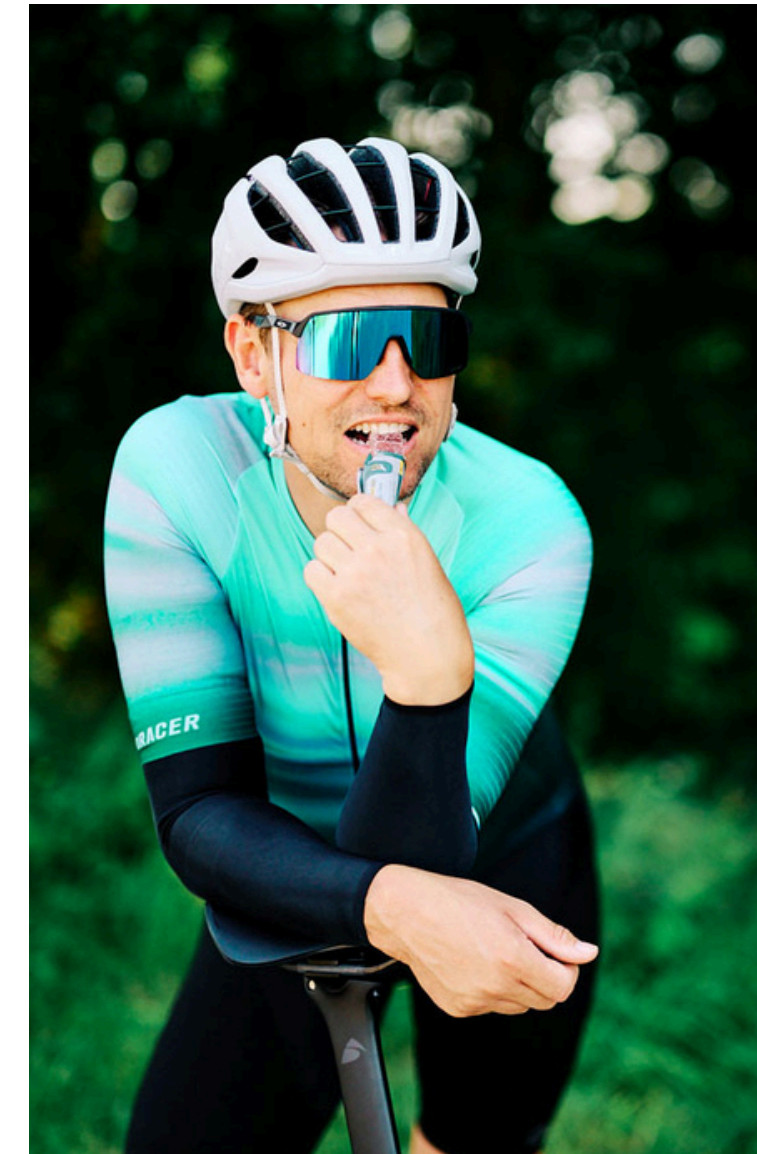


Collageen

Voorbeeldschema: Milan fietst Stelvio di Kika



- ⌚ 05:00 - Opstaan
 - Direct 500ml water drinken om goed te hydrateren
- ⌚ 05:30 - Ontbijt (koolhydraatrijke maaltijd)
 - Optie 1: Havermout met banaan
 - Optie 2: Twee witte boterhammen met jam + pindakaas
 - Optie 3: Bananenpannenkoeken
- ⌚ 07:30 - Startvoorbereiding
 - 1 energy oat bar met 40g koolhydraten
 - Slokjes water of isotone drank
- ⌚ Start tot finish
 - 60 - 90g koolhydraten per uur
- ⌚ 15:00 - Finish
 - Eiwitshake binnen 30 min na finish
 - 500 ml water of sportdrank



Milan van der Berg
34 jaar & 85 kilo

Voorbeeldschema: Milan fietst Stelvio di Kika



🕒 16:00 - Herstelfase maaltijd

- Optie 1: Wrap met hummus en ei
- Optie 2: Omelet met brood en avocado

🕒 19:00 - Avondeten (koolhydraten + eiwitten)

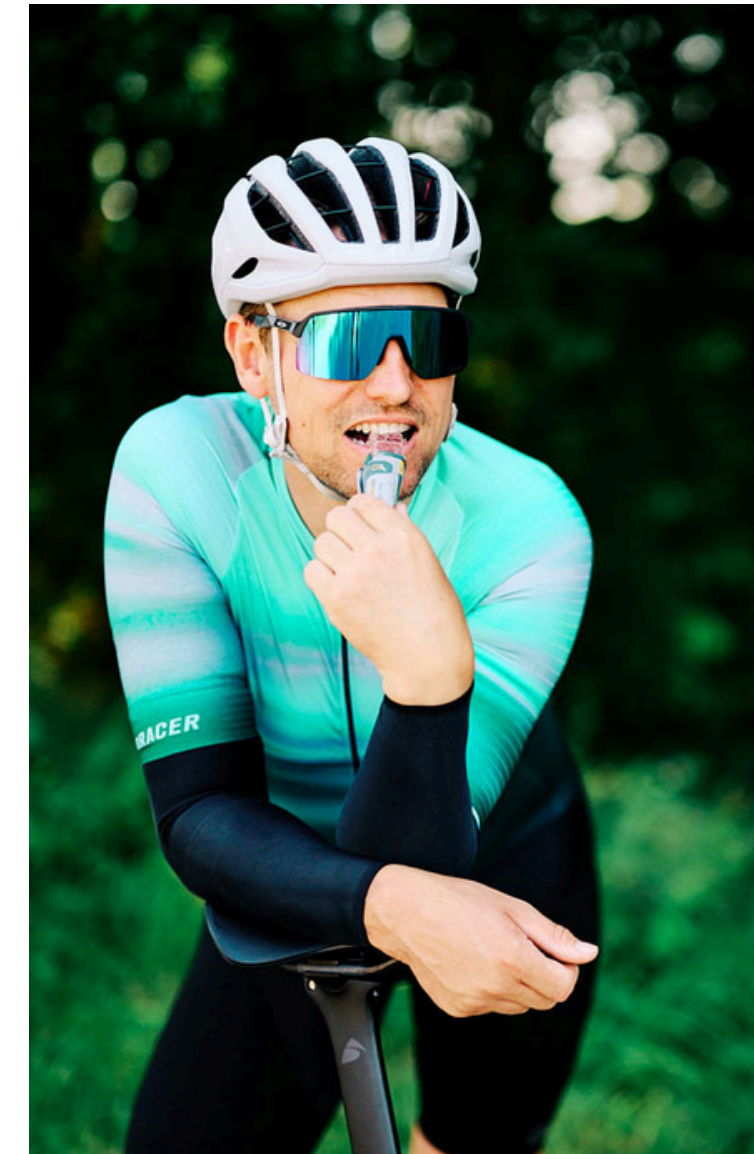
- Optie 1: Volkoren pasta met kip en groente
- Optie 2: Gevulde wraps met gehakt en bonen
- MOEV evenementen waar diner is inbegrepen → er worden voedzame & koolhydraatrijke maaltijden geserveerd.

🕒 20:00 - Ontspanning en lichte snack

- Handje noten
- Blokje pure chocolade

🕒 21:30 - Naar bed

- Op tijd slapen voor goed herstel



Milan van der Berg
34 jaar & 85 kilo



Vaste voeding VS sportvoeding

Krentenbol, banaan of sportvoeding – dit is het verschil!



- 35 gr koolhydraten
- 16 gr suiker
- 5 gr eiwit
- 20 - 30 min eerste opname
- 30 - 45 min maximale energie



- 27 gr koolhydraten
- 18 gr suiker
- 1 gr eiwit
- 10 - 15 min eerste opname
- 30 - 45 min maximale energie



- 30 gr koolhydraten
- 11 gr suiker
- 0 gr eiwit
- 5 - 10 min eerste opname
- 20 - 30 maximale energie



- 0 gr koolhydraten
- 0 gr suiker
- 0 gr eiwit
- Geen energie



- 30 gr koolhydraten
- 23 gr suiker
- 2 gr eiwit
- 5 - 10 min eerste opname
- 20 - 30 maximale energie



- 30 gr koolhydraten
- 11 gr suiker
- 0 gr eiwit
- 5 - 10 min eerste opname
- 20 - 30 maximale energie



- 30 gr koolhydraten
- 28 gr suiker
- 0 gr eiwit
- 5 - 10 min eerste opname
- 20 - 30 maximale energie



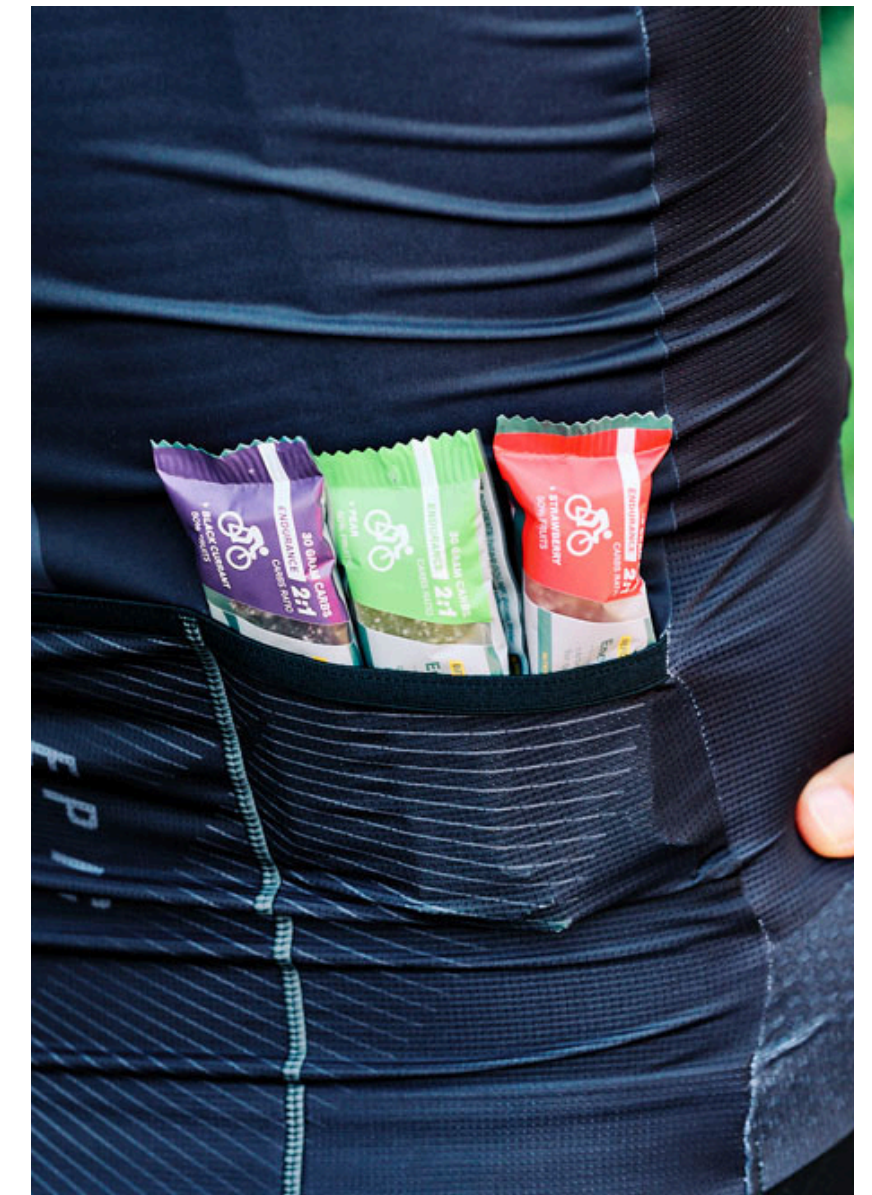
- 30 gr koolhydraten
- 12 gr suiker
- 0 gr eiwit
- 5 - 10 min eerste opname
- 20 - 30 maximale energie

Waarom kiezen voor U-Sport sportvoeding?



Onderweg op een lekkere en gemakkelijke manier genoeg koolhydraten binnenkrijgen

- ✓ **Precies 30g koolhydraten per portie.** Gemakkelijk te berekenen wat je binnenkrijgt tijdens je rit.
- ✓ **Veel gebruik van natuurlijke ingrediënten.** Geen toegevoegde stoffen, veel natuurlijke ingrediënten zoals havermout en fruitpulp
- ✓ **2:1 glucose-fructose verhouding.** Voor een optimale en snelle koolhydraatopname en constante energievoorziening.
- ✓ **Zacht voor de maag.** Geen last van vervelende maagklachten tijdens het sporten.
- ✓ **Alleen natuurlijke suikers.** Optimale balans tussen snelle en trage suikers, afkomstig uit gedroogd fruit of 50% fruitpulp.



Do's en Don'ts

Do's:

- ✓ Test voeding en hydratatie tijdens trainingen (niet pas tijdens het event)
- ✓ Drink tijdig en gespreid: $\pm$ 500 ml per uur
- ✓ Eet voldoende koolhydraten tijdens de rit: richtlijn is 60 tot 90 g per uur
- ✓ Gebruik isotone sportdrink om vocht én elektrolyten aan te vullen
- ✓ Neem eiwitten + koolhydraten na afloop voor optimaal spierherstel

Dont's:

- ✗ Alleen water drinken tijdens lange ritten
- ✗ Wachten met drinken tot je dorst hebt
- ✗ Nieuwe voeding of drankjes uitproberen tijdens het event
- ✗ Te vet of vezelrijk eten net voor of tijdens de rit
- ✗ Herstellen zonder eiwitten



Exclusieve korting voor MOEV EVENT deelnemers



20% korting op alle U-Sport producten!*

Actieperiode loopt tot 1
november 2026

Voeg de code toe aan
winkelwagen



MOEV20

Uitzondering op
actieproducten, bundels en
Fittner Touch & Go

Hele U-Sport
assortiment

Zijn er nog vragen?



Stel je vragen in de chat

Heb je vragen over (het gebruik van) sportvoeding? Stuur ons een berichtje!



info@u-sport.com



www.u-sport.com



[U-Sport](#)



[usportofficial](#)



[U-Sport](#)