

Suppletierichtlijn

Prestatie bij krachtsporten

Sporters zijn altijd op zoek naar manieren om de prestatie te verbeteren. Een goede voeding kan veel voordeel bieden. Daarnaast kunnen diverse supplementen ook bijdragen aan een betere prestatie.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering
Creatine Vergroot explosieve spierkracht	20 g gedurende 5 dagen, daarna 2 g
Weiproteïne hydrolysaat Belangrijk voor opbouw spieren	1-2 x daags 30 g

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Prestatie bij duursporten
- Herstel na sporten

Aandachtspunten

- Koolhydraten vullen brandstof voor de spieren snel aan: 30-50 g per uur voor, tijdens en na de inspanning
- Bij krachtsporters wordt vaak een tekort aan vitamine D gezien, dit kan leiden tot minder spierkracht