

MODULE 2

Hoe de juiste keuzes maken?

DRINKEN

WAT EN HOEVEEL DRINKEN?

WATER AAN DE BASIS

VERGELIJKING



Per 100ml	Water	Ice Tea	Cola	Fruitsap
Kcal	0	34	42	51
Koolhydraten (g)	0	8,2	10,6	12,1
Waarvan suikers (g)	0	8,2	10,6	12,1

WAT EN HOEVEEL DRINKEN

WELKE DRANK BEST?

Wanneer	Welke drank
De hele dag door	Water
In beperkte mate	Ongezoet of vers vruchtensap
Tijdens inspanningen < 1 uur	Water
Tijdens inspanningen > 1 uur Tijdens inspanningen in warm weer Tijdens sportdagen	Isotone sportdrank



WAT EN HOEVEEL DRINKEN

WELKE DRANK BEST?

- ✓ Suikerpiek
- ✓ Insuline 🚀
- ✓ Suikers verdwijnen vervolgens heel snel uit je bloed → energiedip
- ✓ ⚠️ Bovendien leveren frisdranken geen extra voedingswaarde



VOEDINGSWAARDE PER 100ml			
ENERG.WAARDE:	180 kJ, 42 kcal	VETTEN:	0 g
EIWITTEN:	0 g	VERZADIGD VET:	0 g
KOOLHYDRATEN:	10,6 g	VOEDINGSVEZELS:	0 g
WAARVAN SUIKERS:	10,6 g	NATRIUM:	0 g



WAT EN HOEVEEL DRINKEN

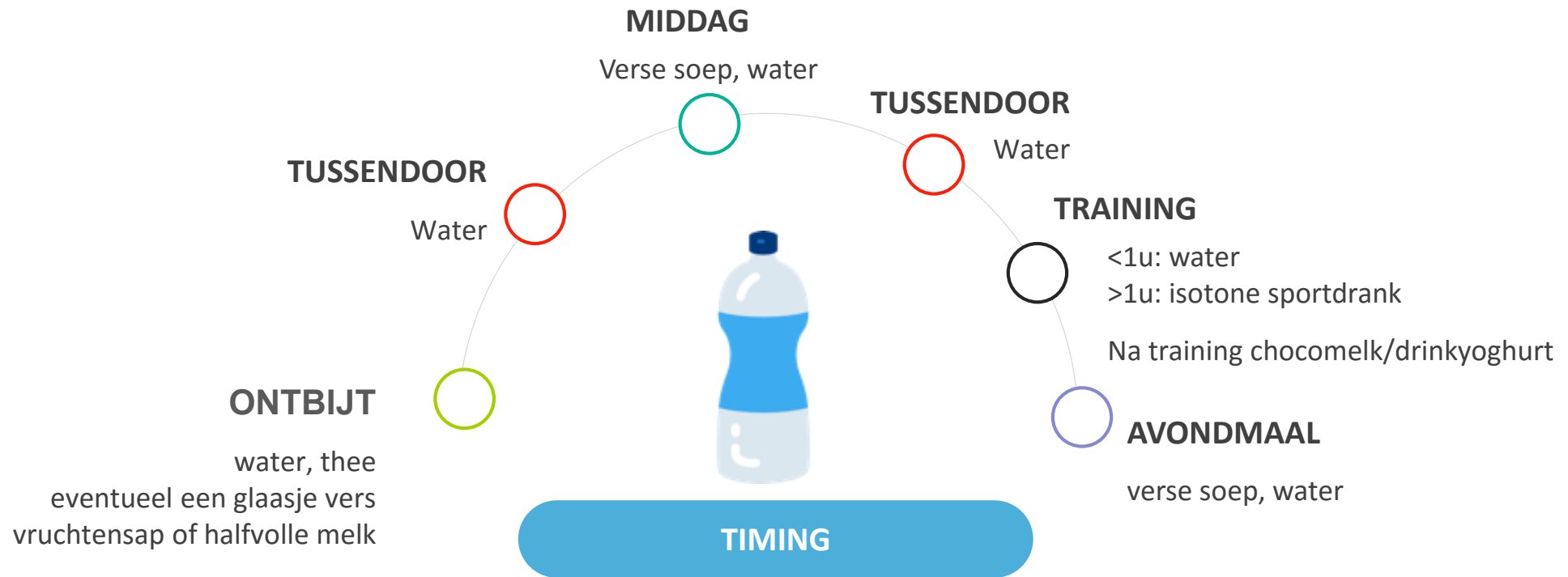
ISOTONE SPORTDRANK

Per 100ml	Water	Isotone sportdrank	Ice Tea	Cola	Fruitsap
Kcal	0	24	34	42	51
Koolhydraten (g)	0	6	8,2	10,6	12,1
Waarvan suikers (g)	0	3	8,2	10,6	12,1



WAT EN HOEVEEL DRINKEN

TIMING



WAT EN HOEVEEL DRINKEN

SAMENVATTEND

- ✓ Water blijft de beste dorstlesser
- ✓ Thee en soep zijn gezonde alternatieven
- ✓ Frisdrank en fruitsap zijn zeker niet verboden maar worden best bij uitzondering gedronken

