Voedingsrichtlijnen in functie van krachttraining

- Als je spiermassa wil kweken dien je krachttraining te combineren met veel gezonde en proteïnerijke voeding. Als je niet genoeg eet bij veel krachttraining zal je integendeel veel massa verliezen, want het lichaam heeft energie nodig voor al deze training.
  - Ontbijt: muesli (havermout, granen, noten zaden, gedroogd fruit) met volle melk, fruit
  - Middageten: stevige portie warme proteïnerijke maaltijd (bv. kipfilet, vis, paardenbiefstuk, hardgekookt ei, grote portie groentjes –bv. broccoli is zeer proteïnerijk, spinazie -, volkoren pasta, volkoren rijst, zoete aardappel, quinoa, kikkererwten, linzen, etc)
  - Avondeten: stevige portie warme proteïnerijke maaltijd (bv. kipfilet, vis, paardenbiefstuk, hardgekookt ei, grote portie groentjes –bv. broccoli is zeer proteïnerijk, spinazie -, volkoren pasta, volkoren rijst, zoete aardappel, quinoa, kikkererwten, linzen, etc)
  - Tussendoor: Fruit (bananen), noten (amandelen zijn zeer goed), gedroogd fruit (rozijnen, dadels, vijgen, abrikozen, pruimen)
  - Na de training: Chocomelk om snel en voldoende te recupereren
  - Water: Minstens 2 liter/dag