



halve marathon clinic

Hoe lang blijven voedingsmiddelen eigenlijk in je maag?

1 / 1

Verblijftijd in de maag	Voedingsmiddelen
Tot 30 min.	Kleine hoeveelheden van koolhydraten, vruchtensuiker, alcohol, isotone (koolhydraat) dranken
30 min. - 1 uur	Thee, koffie, mageremelk, vetarme bouillon, gezout mineraalwater (limoades)
1 - 2 uur	Melk, yoghurt, cacao, magere kwark, verarme kaas, witbrood, zachtgekookte eieren, aardappelpuree, droge rijst, gekookte vis, vruchtenjam, verarme opbouwdranken, eiwitconcentraten.
2 - 3 uur	Mager vlees, gekookte groenten, gekookte aardappelen, gekookte deegwaren, roerei, omelet, bananen, biefstukartaar.
3 - 4 uur	Roggebrood, kaas, rauwkost, gestoofde groenten, groene sla, kip, gegrild kalfsvlees, filet, gebakken aardappelen, ham, botergebak.
4 - 5 uur	Gebraden vlees en vis, gebakken biefstuk of schnitzel, erwten, linzen, witte en bruine bonen, slagroomtaart.
ongeveer 6 uur	Spek, gerookte zalm, tonijn in olie, komkommersla, gefrituurde aardappelen, paddestoelen, (gebraden) varkensvlees of karbonades.
Tot 8 uur	Sardientjes in olie, gebraden gans, zuurkool, kool.

Bron: cursusboek Trainer loopgroepen van de KNAU

