



BESTE VOEDINGSMIDDELEN VOOR MEER SPIERKRACHT EN GROEI

Je hebt de keuze tussen oneindig goede en slechte voeding. Iedereen weet dat slechte voeding vermijdt moet worden. Het is lastiger om de juiste gezonde voedingsmiddelen te kiezen die je helpen om je doelen te bereiken. Wij maken dit gemakkelijker voor je door de beste voeding op een rijtje te zetten die zorgen voor meer spierkracht en groei.

1. EIEREN

Wanneer kan je dit eten?

Het past in principe bij elke maaltijd.

Waarom dit voedingsmiddel?

Ten eerste bevat het ei een grote hoeveelheid eiwit. Daarnaast zit het boordevol met cholesterol, dat meestal wordt gezien als het slechte van een ei. Maar niets is minder waar, want het cholesterol biedt talloze voordelen. Zo onderhoudt het je testosteron levels en zorgt het voor een bescherming van de spiercellen.

Onderzoekresultaten

* Bij de respondenten die elke dag 3 eieren aten nam de spiermassa en kracht twee keer zoveel toe dan bij respondenten die er één of geen aten.

* Dagelijks 640 mg extra cholesterol uit eieren zorgt voor een afname van het LDL (slechte) cholesterol.

Elke expert die we hebben gesproken, raadde ons aan om eieren in deze lijst op te nemen. Het is ook erg logisch; elk ei bevat 6 tot 7 gram eiwit, en daarnaast bevat het choline. Choline is een voedingstof dat benodigd is om (spier)cellen aan te maken.

AH BASIC Witte scharreleieren

Voedingswaarden per ei: 80 kcal, 0,4 gram koolhydraten, 6,7 gram eiwit, 5,8 gram vet

Prijs: pak van 10 eieren voor €1,49

2. ORGANISCH VLEES (GRASGEVOERDE KOEIEN)

Wanneer kan je dit eten?

Als lunch of tijdens het avond eten.

Waarom dit voedingsmiddel?

Dit soort vlees is een belangrijk voedingsmiddel doordat het eiwitten, cholesterol en verzadigd vet bevat. Als deze voedingsstoffen helpen bij het onderhouden van hoge testosteron levels.

Onderzoekresultaten

* Organisch vlees bevat veel meer CLA en Omega-3 vetten dan het 'normale' vlees, omdat de koeien gras wordt gevoerd.

* Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat het gezonde vet, CLA, helpt lichaamsvet te verbranden terwijl het ook de spiergroei bevordert.

RUNDERGEHAKT

Dit betaalbare voedingsmiddel is een goede bron van eiwitten – 100 gram bevat zo'n 20 gram eiwit! Daarnaast is gehakt ook een bron aan zink, ijzer en creatine. "Zink en ijzer kunnen sommige chemicaliën en reacties versnellen, dat de spiergroei bevordert," zegt Paasos. Creatine vermindert de spiervermoeidheid en laat je meer herhalingen uitvoeren, dat weer resulteert in meer spiermassa.

AH Mager rundergehakt

Voedingswaarde per 100 gram: 190 kcal, 0,4 gram koolhydraten, 20 gram eiwit, 12 gram vet

Prijs: 500 gram voor €3,75

3. VIS

ZALM

Wanneer kan je dit eten?

Als lunch of tijdens het avond eten.

Waarom dit voedingsmiddel?

Zalm is rijk aan de Omega-3 vetten EPA en DHA.

Onderzoekresultaten

* Deelnemers aan een onderzoek die meer Omega-3 vetten consumeerde, kregen meer spierkracht dan diegene die minder consumeerde.

* Omega-3 vetzuren zorgen voor een hogere insuline gevoeligheid, dat resulteert in een hogere eiwitsynthese en een verhoging van de opname van glucose en aminozuren.

* Omega-3 functioneren als brandstof, waardoor spierglycogeen bespaard wordt en de spieren groter blijven. Daarnaast zorgt Omega-3 ook voor een vermindering van spierafbraak en bevordert het spierherstel.

TONIJN

Ook deze vissoort zit boordevol met eiwit én gezonde vetten. Het blikje tonijn is een makkelijke snack voor onderweg, doordat het makkelijk mee te nemen is.

John West Tonijnstukken in water

Voedingswaarde per 100 gram: 113 kcal, 0 gram koolhydraten, 27 gram eiwit, 0,5 gram vet

Prijs: blik à 160 gram voor €1,59

HARING

Wanneer kan je dit eten?

Tussen de maaltijden door, als een snack.

Waarom dit voedingsmiddel?

Ook haring is rijk aan Omega-3 vetten. Daarnaast bevat haring het meeste creatine van alle vissoorten. Creatine helpt bij de bevordering van je spierkracht en spiergroei.

SARDIENTJES

Naast dat dit kleine visje rijk is aan eiwit, bevat het ook veel gezonde omega-3 vetten. Deze vetten helpen tegen spierversmoeidheid, herstelt het spierweefsel en bevordert zo spiergroei. Daarnaast zorgen deze vetten voor meer bloedtoevoer naar de spieren tijdens de training.

John West Sardinefilets extra vierde olijfolie

Voedingswaarde per 100 gram: 225 kcal, 0 gram koolhydraten, 21,7 gram eiwit, 15,4 gram vet

Prijs: 95 gram voor €1,65

4. SPINAZIE

Er is een reden dat Popelen dit zoveel at. De spinazie uit blik bevat erg veel eiwitten, meer dan verse spinazie. Dit komt doordat de spinazie uit blik veel meer geconcentreerd is. “Meestal sauteer ik de spinazie uit blik met olijfolie, zeezout en gemalen peper,” zegt Cory Paasos, assistent professor sport voeding aan de Nova Southeastern University in Fort Lauderdale, Florida.

Bonduelle Spinazie

Voedingswaarden per 100 gram: 34 kcal, 0,6 gram koolhydraten, 3,9 gram eiwit, 0,9 gram vet

Prijs: blik à 195 gram voor €0,69

5. BONEN

Bonen uit blik zijn goedkoop, maar gedroogde bonen zijn al helemaal spotgoedkoop. Elke 150 gram bonen bevat zo'n 15 gram eiwitten en slechts 220 calorieën. “Combineer bonen met granen of andere plantaardige voeding om genoeg aminozuren binnen te krijgen voor optimale spiergroei,” zegt Sonya Angelone, woordvoester van de Academy of Nutrition and Dietetics. Deze combinatie verzekert je lichaam van alle aminozuren die het nodig heeft om de spiergroei te optimaliseren.

Valle Del Sole, gedroogde witte bonen

Voedingswaarden per 100 gram: 314 kcal, 44,2 gram koolhydraten, 20,1 gram eiwit, 2,4 gram vet

Prijs: zak à 900 gram voor €2,19

6. ZONNEBLOEMPITTEN

Deze pitten bevatten per 30 gram zo'n 6 gram eiwit. Ze zijn makkelijk te eten, direct uit de zak of lekker door een salade.

AH Zonnebloempitten

Voedingswaarde per 100 gram: 560 kcal, 11 gram koolhydraten, 21 gram eiwit, 46 gram vet

Prijs: 95 gram voor €1,75

7. ZUIVEL

MELK

Uit onderzoek is gebleken dat het consumeren van eiwitten uit zuivel ná je workout, zorgt voor meer spieropbouw. Calcium helpt daarentegen ook bij het verbeteren van de spierfunctie.

Campina halfvolle melk

Voedingswaarde per 100 ml: 48 kcal, 4,8 gram koolhydraten, 3,6 gram eiwit, 1,5 gram vet

Prijs: pak à 1 liter voor €1,05

GRIEKSE YOGHURT

Griekse Yoghurt is een meer geconcentreerde vorm van yoghurt, en bevat ook meer eiwitten. De prijs van dit product is ook erg laag waardoor het een goedkope bron van eiwitten maakt. Wanneer je dit product koopt, probeer dan wel een variant te zoeken met een laag vetgehalte.

AH Yoghurt Griekse stijl met 0% vet

Voedingswaarde per 100 gram: 45 kcal, 4,5 gram koolhydraten, 6,5 gram eiwit, 0 gram vet

Prijs: bakje à 500 gram voor €1,35

KWARK

Kwark is een erg bekend voedingsmiddel onder de krachtssporters en bodybuilders. Het bevat zelfs nog meer eiwit dan Griekse Yoghurt. Naast het hoge gehalte eiwit, bevat het ook calcium en probiotica, dat de spijsvertering bevordert.

AH Magere Franse kwark

Voedingswaarde per 100 gram: 53 kcal, 4,5 gram koolhydraten, 8,5 gram eiwit, 0,2 gram vet

Prijs: bakje à 500 gram voor €0,79

PINDAKAAS

Dit is een van de goedkoopste plantaardige eiwitbronnen die je kan krijgen. Twee eetlepels pindakaas bevat al 8 gram eiwit. Er zitten nog veel meer voedingsstoffen in zoals vitamine B6, magnesium en vezels. Wanneer pindakaas gaat kopen, zoek er dan een van 100% pinda's.

Tip: je kunt ook zelf je pindakaas maken! Zo heb je zelf de controle over de voedingsstoffen die in je product zitten. [Klik hier.](#)

AH 100% pindakaas met stukjes pinda

Voedingswaarde per 100 gram: 615 kcal, 14 gram koolhydraten, 26 gram eiwit, 49 gram vet

Prijs: pot à 350 gram voor €1,75

8.SPINAZIE

Er is een reden dat Popelen dit zoveel at. De spinazie uit blik bevat erg veel eiwitten, meer dan verse spinazie. Dit komt doordat de spinazie uit blik veel meer geconcentreerd is. “Meestal sauteer ik de spinazie uit blik met olijfolie, zeezout en gemalen peper,” zegt Cory Paasos, assistent professor sport voeding aan de Nova Southeastern University in Fort Lauderdale, Florida.

Bonduelle Spinazie

Voedingswaarden per 100 gram: 34 kcal, 0,6 gram koolhydraten, 3,9 gram eiwit, 0,9 gram vet

Prijs: blik à 195 gram voor €0,69

9.SOJABONEN (EDAMAME)

Edamame in blik, een perfecte bron van eiwit, komt steeds vaker voor in de supermarkt. “Naast de eiwitten, bevatten deze bonen ook veel gezonde vetten voor het hart die helpen verschillende vitamines te absorberen. Ook het cholesterol niveau wordt verhoogt door deze vetten.”

Bonduelle Edamame bonen

Voedingswaarde per 100 gram: 123 kcal, 0,2 gram koolhydraten, 11,9 gram eiwit, 7,2 gram vet

Prijs: blik à 155 gram voor €1,29

10.QUINOA

Quinoa wordt vaak als een duur voedingsmiddel gezien, terwijl de prijzen de laatste tijd flink zijn gedaald. Met 12 gram eiwit per 100 gram is dit voedingsmiddel de beste in zijn soort als het aankomt op het aankomen van spiermassa. Het is een complete vorm van eiwit, dat betekent dat het alle 9 essentiële aminozuren bevat. Om het goedkoop te houden, kun je het beste de quinoa van het huismerk halen of het in bulk kopen.

AH Witte Quinoa

Voedingswaarde per 100 gram: 370 kcal, 64 gram koolhydraten, 12 gram eiwit, 6 gram vet

Prijs: pak à 300 gram voor €2,49

9.CHIA ZAAD

Chia zaad bevat veel volwaardige eiwitten, en omega 3-vetzuren die helpen je bloeddruk te verlagen. Dit is belangrijk om je hart en bloedvaten gezond te houden. In chia zaad zitten veel vezels, mineralen en antioxidanten.

10.HAVERMOUT

Havermout is voor veel bodybuilders basisvoeding vanwege de gezonde, *langzame* koolhydraten. De energie komt geleidelijk vrij dus je kunt er vrij lang op teren.

Het houdt je bloedsuikerspiegel in balans dus je krijgt niet steeds pieken en dalen qua energie. Ook versnelt dit krachtvoer het energieherstel van de spieren.

11.KIP

Kip is mager vlees. Wil je dus spieren opbouwen maar wel minder vet eten dan is kip ideaal. Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor gegrilde kipfilet.

Kip bevat ongeveer 30 gram proteïne per 100 gram. In kip zitten eiwitten met een biologische waarde van ongeveer 74%; erg gezond dus. Het is betaalbaar en eenvoudig te bereiden.

12.BRUINE RIJST (ZILVERVLIESRIJST)

Bruine rijst is een goede bron van langzame koolhydraten. Er bestaat ook eiwitpoeder van bruine rijst. Dit schijnt hetzelfde effect te hebben op de spieropbouw als poeder van wei proteïnen.

13.NOTEN (CASHEWNOTEN, AMANDELEN)

Noten zijn handig als snack tussendoor of voor het slapen gaan. Ze bevatten gezonde onverzadigde vetzuren.

Amandelen bevatten 30 gram proteïne per 100 gram. Amandelen zitten boordevol vitamine E, die zorgt voor vlot spierherstel en de strijd aangaat met *vrije radicalen* die veroudering veroorzaken.

Walnoten en hazelnoten zijn ook prima om mee af te wisselen.

14.KIKKERERWTEN

Kikkererwten zijn ideaal als bron voor koolhydraten. Ze dragen bij aan droge spieren bij spieropbouw. Ze zijn eveneens rijk aan oplosbare vezels.

Je kunt er bijvoorbeeld humus van maken met een blender. Vervang de granen die je eet eens door kikkererwten. Als je vegetariër bent of minder vlees wilt eten is dit een prima vervanger, net zoals soja.

15.LIJNZAAD

Lijnzaad (flax seed oil) bevat veel omega 3-vetzuren. Daarvan is al in diverse onderzoeken aangetoond dat ze grote invloed hebben op de spieropbouw.

Verder bevat het onder andere veel antioxidanten die het verouderingsproces tegen gaan.

Koop *gebroken* lijnzaad en mix het door je smoothie of strooi het over een salade. Je kunt ook lijnzaadolie gebruiken.

16.PEULVRUCHTEN

Denk bijvoorbeeld aan bonen (bruine bonen, zwarte bonen, limabonen). Bonen bevatten naast veel eiwitten ook ijzer.

Linzen worden wel het geheime wapen genoemd als het gaat om spieropbouw. Ze zijn eveneens uitstekend als vleesvervanger.

Kiemgroenten zoals taugé, waterkers en alfalfa kun je door je salade doen.

Pinda's behoren eveneens tot de peulvruchten (en niet tot de noten; al liggen ze meestal wel in het notenschap). Je kunt het beste doppinda's kopen; deze zijn ongebrand en ongezouten en dus gezonder en minder vet. Toch kun je beter niet meer dan een handje gepelde pinda's per dag eten want er zitten veel calorieën in.

Eerder noemden we ook al de kikkererwten, maar je kunt ook denken aan kapucijners en doperwten.

17.ZOETE AARDAPPEL (BATAAT)

Zoete aardappel is een aardappelsoort die veel beter voor je is dan de gewone aardappel.

De energie in zoete aardappel komt in je lichaam langzamer vrij en wordt minder makkelijk in vet omgezet. In de voedingsleer wordt dit aangeduid met de term *glycemische index*. De glycemische index van zoete aardappel is zeer laag en dat is dus gezonder.

Bataat helpt het testosteron-gehalte in je lichaam te verhogen. Het bevat daarnaast veel vitamine A. Bataat smaakt bij vrijwel elk ander voedsel.

Kook het niet langer dan 5 minuten; bataat mag wat steviger blijven dan de gewone aardappel. Hierdoor blijven de voedingsstoffen ook beter bewaard.

18.BONUS-TIP: KALKOEN

Kalkoen bevat 27 gram proteïne per 100 gram. Het is een mager stukje gevogelte, maar niet mager in voedingsstoffen!

In kalkoen zit de stof *selenium*, die helpt vrije radicalen af te remmen. Vrije radicalen tasten het DNA aan wat kan leiden tot verschillende soorten kanker.