



VOETBAL SUPPLETIEPROTOCOL

Voetbal suppletieprotocol

Als voetballer is het belangrijk om het hele jaar topfit te zijn. Je wilt je vaste basisplaats behouden of juist laten zien dat jij in de basis hoort. Het hele jaar door wil je het beste van jezelf laten zien, zodat jij de volgende stap in je carrière kan zetten. Een goede basis gezondheid is belangrijk om topfit te zijn. Met gerichte suppletie kan je jouw herstel, gezondheid en prestaties optimaliseren.

Welke suppletie voor jou het beste is, hangt onder andere af van jouw doel, positie, voedingspatroon, behoeften en specifieke aandachtspunten. In dit protocol staan praktische handvatten, zodat jij gemakkelijk kunt bepalen welke suppletie voor jou geschikt is.

Omdat ieder type beschikt over andere fysieke eigenschappen en kenmerken kan de voeding en het gebruik van voedingssupplementen per type speler daarbij op een andere manier worden toegepast. Dit wordt toegelicht aan de hand van ons onderstaande suppletieprogramma.

Basis suppletie



Algemene basis



Herfst en wintermaanden

Prestatie suppletie



Prestatie suppletie

Suppletie voor specifieke doelen



Spiermassa opbouwen



Vetpercentage verlagen



Vegetarisch of veganistisch eetpatroon



Vermoeidheid



Stress / slecht slapen



Revalidatie / blessure herstel



Drukke wedstrijdperiode



Kraakbeen problemen / klachten



Internationaal reizen



Maag-darmklachten

1. Basis suppletie

Een aantal supplementen zijn voor iedere voetballer van waarde. Deze supplementen kun je het hele jaar door nemen om bij te dragen aan jouw herstel, ontwikkeling, gezondheid en prestaties.



Supplement	Hoe vaak	Dosering	Gebruik
Whey Classic Gold  	1-2x per dag	1 maatschepje aangelengd met water of melk	Nemen na een zware training of wedstrijd. Kan ook op andere momenten gebruikt worden om de eiwitinname te verhogen.
Multi Oxidant Control Gold (zonder B6)  	1x per dag	1 capsule	Innemen met een maaltijd.
Magnesium Gold  	3x per dag	1 capsule	Innemen met een maaltijd.
Voor spelers met een donkere of getinte huidskleur:			
D3-600 IU Gold  	1x per dag	1 capsule	Innemen met een maaltijd.

Herfst- en wintermaanden (september-april)

Tijdens de koudere herfst- en wintermaanden schijnt de zon minder fel op je huid. Hierdoor kan je lichaam zelf minder vitamine D aanmaken. Om er voor te zorgen dat je toch voldoende vitamine D beschikbaar hebt, is het aan te raden om gedurende deze periode een vitamine D supplement te nemen. Spelers met een getinte of donkere huidskleur worden geadviseerd om het hele jaar door een vitamine D supplement te gebruiken.



Supplement	Hoe vaak	Dosering	Gebruik
D3-3000 IU Gold  	1x per dag	1 capsule	Innemen met een maaltijd.

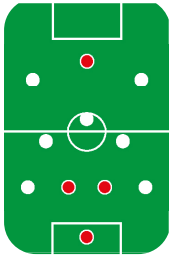
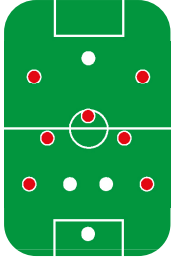
Prestatie supplementen

Aanvullend aan de basissuppletie kunnen specifieke prestatie supplementen ingezet worden. Deze supplementen ondersteunen verschillende lichamelijke processen, zoals explosiviteit, uithoudingsvermogen, kracht en alertheid. Zodat jij nog meer uit jezelf kunt halen.

Welke supplementen optimaal zijn voor jou is afhankelijk van het type speler dat je bent, je positie en je persoonlijke doelen. Hieronder vind je een overzicht van de prestatie supplementen die interessant zijn voor verschillende typen voetballers.

Prestatie



	Supplement	Voor wie	Gebruik	Waarom
	Cafeïne Gold 50 mg  	Alle posities	2-5 capsules Richtlijn: - 4 capsules voor veldspelers - 2 capsules voor keepers.	Cafeïne vermindert het gevoel van vermoeidheid tijdens het sporten ¹ . Daarnaast ondersteunt cafeïne het uithoudingsvermogen ¹ en helpt het de concentratie en alertheid verhogen ¹ .
	Creatine Gold  	Spitsen, centrale verdedigers, keepers en explosieve buitenspelers.	1x per dag 1 maatschepje	Toename van explosiviteit en kracht. Gunstig voor spelers die veel korte krachtsinspanningen leveren (sprintjes, tackles, kopduels, fysieke duels).
	Beta Alanine 750mg Gold  	Middenvelders en vleugelspelers.	3x per dag 2 capsules Gedurende een periode van 4-10 weken.	Vooraf voor spelers die veel afstand afleggen en regelmatig langere sprints maken tijdens wedstrijden.

¹ Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toekenning.

Gunstige effecten worden behaald bij een minimale inname van 75 mg cafeïne.

3. Suppletie voor specifieke doelen en aandachtspunten

Naast de basis en prestatie supplementen, zijn er ook supplementen die je kunnen helpen bij het behalen van jouw doelen of je kunnen ondersteunen bij een specifieke behoefte. Ben je bijvoorbeeld bezig met het optimaliseren van je lichaamssamenstelling of heb je besloten om meer plantaardig te eten? Hieronder vind je per doel een overzicht van de supplementen die je in deze gevallen kunt gebruiken. Zo kan jij alles uit jouw voetbalprestatie halen.

Spiermassa en kracht opbouwen



Supplement	Hoe vaak	Gebruik	Waarom
Whey Classic Gold  	1-2x per dag 1 maatschepje aangelengd met water of melk	Gebruiken na trainingen, wedstrijden of andere momenten om de eiwitinname te verhogen. Doel is 2 gram eiwit per kg lichaamsgewicht per dag.	Eiwitten dragen bij aan de opbouw van spiermassa.
Creatine Gold  	1x per dag 1 maatschepje	Innemen met een maaltijd.	Creatine stimuleert de spiergroei, spierkracht en explosiviteit.
Caseïne Gold  	1x per dag 2 maatschepjes aangelengd met water of melk	Innemen 45-60 minuten voor het slapengaan.	Langzaam verteerbare eiwitten, ideaal om spiergroei en herstel te stimuleren in de nacht.

3. Suppletie voor specifieke doelen en aandachtspunten

Vetpercentage verlagen



Supplement	Hoe vaak	Gebruik	Waarom
Multi Oxidant Control Gold (zonder B6)  	1x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd.	Draagt bij aan het voorkomen van tekorten, extra belangrijk bij een verminderde energie inname.
Metabolism Gold  	1x per dag 1-2 capsules	Innemen met een maaltijd.	Bevat groene thee extract met EGCG dat de vetverbranding stimuleert. ²
Whey Classic Gold  	1-3x per dag 1 maatschepje aangelengd met water of melk	Na training of andere momenten om de eiwitinname te verhogen. Doel is 2,5 gram eiwit per kg lichaamsgewicht per dag.	Verhogen van de eiwitinname is gunstig voor behoud van spiermassa en kracht tijdens een verminderde energie inname.
Caseïne Gold  	1x per dag 2 maatschepjes aangelengd met water of melk	Innemen 30-45 minuten voor het slapengaan.	Verhogen van de eiwitinname is gunstig voor behoud van spiermassa en kracht tijdens een verminderde energie inname
Optioneel:			
BCAA Instant Gold  	1-3x per dag 1 maatschepje aangelengd met water	Innemen met een maaltijd of op een ander moment om aminozuur inname te verhogen.	Helpt bij het verhogen van de eiwitkwaliteit door de essentiële aminozuren. Hoge hoeveelheid leucine, wat belangrijk is voor de spiergroei en spierbehoud

² Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toekenning.

3. Suppletie voor specifieke doelen en aandachtspunten

Vegetarische / veganistische voeding



Supplement	Hoe vaak	Gebruik	Waarom
B12 Gold  	1x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd.	Vitamine B12 komt vrijwel alleen voor in dierlijke producten.
Creatine Gold  	1x per dag 1 maatschepje	Innemen met een maaltijd.	Creatine zit voornamelijk in dierlijke producten. Een supplement kan gebruikt worden om de inname te verhogen.
Beta Alanine 750mg Gold  	3x per dag 2 capsules Gedurende een periode van 4-10 weken	Innemen met een maaltijd.	Beta-alanine zit voornamelijk in dierlijke producten. Een supplement kan gebruikt worden om de inname te verhogen.
Zink Gold  	1x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd.	Zink komt veel voor in dierlijke producten. Een supplement kan gebruikt worden om de inname te verhogen.
IJzer Complex Gold  	1x per dag 1 capsule	Innemen met de ochtendmaaltijd. Vóór een training, omdat training de opname van ijzer vermindert. Voor betere opname, innemen zonder koffie of thee. Aan te raden om via bloedonderzoek te laten controleren bij klachten.	IJzer uit plantaardige producten is een stuk minder goed opneembaar dan uit dierlijke producten. Een supplement kan gebruikt worden om de inname te verhogen.
BCAA Instant Gold  	1-3x per dag 1 maatschepje aangelengd met water	Innemen met een maaltijd of op een ander moment om aminozuur inname te verhogen.	Helpt bij het verhogen van de eiwitkwaliteit van een maaltijd door de essentiële aminozuren. Hoge hoeveelheid leucine, wat belangrijk is voor de spiergroei en herstel.

3. Suppletie voor specifieke doelen en aandachtspunten

Vermoeidheid



Supplement	Hoe vaak	Gebruik	Waarom
Magnesium Gold  	3x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd.	Ondersteunt de energiestofwisseling en draagt bij aan de vermindering van vermoeidheid en moeheid. Belangrijk mineraal voor de spierfunctie.
B12 Gold  	1x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd.	Ondersteunt de vermindering van vermoeidheid en moeheid. B12 zit alleen in dierlijke producten, dus essentieel voor veganisten en ook goed voor vegetariërs.
IJzer Complex Gold  	1x per dag 1 capsule	Innemen met de ochtendmaaltijd. Vóór een training, omdat training de opname van ijzer vermindert. Voor betere opname, innemen zonder koffie of thee. Aan te raden om via bloedonderzoek te laten controleren bij klachten.	Belangrijk voor de productie van rode bloedcellen en draagt bij aan het zuurstoftransport. Op die manier heeft ijzer een gunstige invloed op het verminderen van vermoeidheid.

Stress en slecht slapen



Supplement	Hoe vaak	Gebruik	Waarom
Magnesium Gold  	3x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd.	Voor een goede geestelijke balans. Kan gebrek aan energie helpen verminderen.
Pronite Gold  	1x per dag 1 capsule	30 minuten voor het slapengaan innemen.	Bevat onder andere passiflora ter bevordering van de slaapbereidheid en valeriaan om lekker te slapen ³ .

³ Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toekenning.



Virtuoos heeft partnerships met onderstaande vier BVO's:



3. Suppletie voor specifieke doelen en aandachtspunten

Revalidatie / blessure herstel



Supplement	Hoe vaak	Gebruik	Waarom
Collageen Gold  	1x per dag 3 maatschepjes	45-60 minuten voor een pees, bot of gewricht belastende inspanning.	Collageen is een belangrijke bouwstof voor pezen, ligamenten, botten en kraakbeen.
Whey Classic Gold  	1-3x per dag 1 maatschepje aangelengd	Na training of op andere momenten om de eiwitinname te verhogen. Doel is 2,5 gram eiwit per kg lichaamsgewicht per dag.	Verhogen van de eiwitinname is gunstig voor behoud van spiermassa en kracht.
Multi Oxidant Control Gold (zonder B6)  	1x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd.	Extra inname van micronutriënten. Zeker goed bij verminderde energie inname en verhoogde behoefte door herstel.
Krill omega 3 Gold  	1x per dag 2 capsules	Innemen met een maaltijd..	EPA en DHA ondersteunen het hart en de hersenen ⁴ . Choline ondersteunt de structuur van celmembranen.
Creatine Gold  	1x per dag 1 maatschepje	Innemen met een maaltijd.	Creatine stimuleert de spiergroei, spierkracht en explosiviteit. Goed tijdens de krachtopbouw periode van een revalidatie.
Caseïne Gold  	1x per dag 2 maatschepjes aangelengd met water of melk	Innemen 30-45 minuten voor het slapengaan.	Verhogen van de eiwitinname is gunstig voor behoud van spiermassa en kracht.

⁴ Gunstige effecten worden verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg EPA en 250 mg DHA.

3. Suppletie voor specifieke doelen en aandachtspunten

Drukke wedstrijdperiode



Supplement	Hoe vaak	Gebruik	Waarom
Krill omega 3 Gold  	1x per dag 2 capsules	Innemen met een maaltijd.	EPA en DHA ondersteunen het hart en de hersenen ⁴ . Choline ondersteunt de structuur van celmembranen.
Vitamine C1000 Gold  	1x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd. Niet gebruiken tijdens internationaal trainingskamp, wanneer trainingsadaptaties het doel zijn.	Ter ondersteuning van het immuunsysteem bij intensieve inspanning.
Zink Gold  	1x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd.	Ter ondersteuning van het immuunsysteem.

⁴ Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toekenning.

Kraakbeen problemen / klachten



Supplement	Hoe vaak	Gebruik	Waarom
Collageen Gold  	1x per dag 3 maatschepjes	45-60 minuten voor een pees, bot of gewricht belastende inspanning.	Collageen is een belangrijke bouwstof voor pezen, ligamenten, botten en kraakbeen.
Joint Support Gold  	2x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd.	Bevat mangaan, belangrijk voor de normale vorming van bindweefsel en koper voor de instandhouding hiervan. Daarnaast bevat het bamboe silica extract, wat de bindweefsels ondersteunt.

3. Suppletie voor specifieke doelen en aandachtspunten

Internationaal reizen



Supplement	Hoe vaak	Gebruik	Waarom
Probioticum Gold  	1x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd.	Bevat prebiotische vezels en melkzuurbacteriën die levend de darm bereiken.
ProNite Gold  	1x per dag 1 capsule	30 minuten voor het slapen gaan innemen. Optioneel voor internationale vluchten: direct voor de vlucht 1 capsule.	Bevat onder andere passiflora ter bevordering van de slaapbereidheid en valeriaan om lekker te slapen ³ .
Vitamine C1000 Gold  	1x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd. Niet gebruiken tijdens internationaal trainingskamp, wanneer trainingsadaptaties het doel zijn.	Ter ondersteuning van het immuunsysteem.
Zink Gold  	1x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd.	Ter ondersteuning van het immuunsysteem.

Maag-darmklachten



Supplement	Hoe vaak	Gebruik	Waarom
Probioticum Gold  	1x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd.	Bevat prebiotische vezels en melkzuurbacteriën die levend de darm bereiken.

