

## Voedingsadvies richtlijnen

Energie voor je lichaam (calorieën)

Meeteenheid: kilocalorieën (kcal)

Hoeveel voedingstoffen heb je nodig:

Man +/- 2500 kcal – Vrouw +/- 2000 kcal

Wat is een goede verhouding van de macronutriënten,  
Onder te verdelen in: **Eiwitten, Koolhydraten en Vetten.**

Elk macronutriënt levert een bepaalde hoeveelheid energie per gram, namelijk:

**Eiwit:** 4 kcal

**koolhydraat:** 4 kcal

**Vet:** 9 kcal

alcohol: 7 kcal

**Deze getallen zijn belangrijk voor het berekenen van de totale hoeveelheid Eiwitten, Koolhydraten en Vetten.**

Welke verhouding past bij jou?

### Krachtsport / Spiermassa

50% Koolhydraten

25% Eiwitten

25% Vetten

### Afvallen / Aanvaardbare gemiddelde

45-65% Koolhydraten

10-35% Eiwitten

20-35% Vetten

Voorbeeld berekening voedingsschema:

Man 2500 kcal per dag (hij wilt op gewicht blijven) Krachttraining

Uitgaande van de bovenstaande verhouding

2500 kcal : 50% koolhydraten = 1250 kcal : 4 gram = **312,5 gram koolhydraten**

2500 kcal : 25% eiwitten = 625 kcal : 4 gram = **625 gram eiwitten**

2500 kcal : 25% vetten = 625 kcal : 9 gram = **69,4 gram vetten**

Als je wilt afvallen, heb je niet een volledige andere verdeling nodig van macronutriënten.

**Voor verlies van vet is de calorieëninname belangrijker dan de macronutriëntenverhouding. Meer energie gebruiken dan er instoppen (calorieën) is afvallen (negatieve energiebalans) andersom geldt voor aankomen (positieve energiebalans)**

**Dus als het gaat om vetverlies is de vraag hoeveel je eet van groter belang dan de relatieve hoeveelheden koolhydraten, eiwitten en vetten in je voedingspatroon.**

Door 10 tot 20% minder te eten dan je nodig hebt op een dag zul je op een gezonde manier afvallen.

**Tip:**

Ligt de focus op buik en of love handles, is het goed om te weten dat je de Koolhydraten percentage verlaagt en je gezonde vetten percentage verhoogd. **Voorbeeld:** 40% Koolhydraten 25% Vetten en 35% Eiwitten

**Kies voeding met een grote nutriëntendichtheid bij het afvallen**

**Veel voedingsstoffen in verhouding tot calorieën zoals:**

**Vezels, eiwitten, gezonde vetten, vitamines, mineralen.**

**Zuivel, bonen, peulvruchten, volkorengranen, fruit, groenten, magere vlees en vissoorten.**

Veel van deze voeding bevat ook veel vezels en een hoog percentage aan water.

Water en vezels bevorderen het verzadigingsgevoel, waardoor je makkelijk minder calorieën zult innemen over de dag.

In tegenstelling tot Macronutriënten hebben Micronutriënten geen calorische waarde (paar uitzonderingen na) ze zijn er dus niet om je lichaam van energie te voorzien.

Micronutriënten zijn onder andere **vitamines, mineralen, sporenelementen en secundaire plantensporen.**

Het voedingscentrum raadt een consumptie van **250 gram groenten en 2 stuks fruit (200 gram) per dag.**

**Vermijd zoveel mogelijk voedingsmiddelen met zowel vetten als koolhydraten zoals Pizza, koek, crackers, chips en andere sterk bewerkte snacks.**

Als je wilt afvallen, zoek dan een verhouding waar je je aan kunt houden. Richt je op gezonde voeding en eet minder calorieën dan je verbrandt.

Kies in ieder geval het dieet dat het beste bij jou leefstijl en voorkeuren past. Het kan zijn dat het met vallen en opstaan gaat voordat je jouw vorm gevonden hebt.

### Heb je extra eiwit (proteïne) nodig als je sport?

Als je aan krachttraining of duursport doet, is de behoefte van je lichaam aan extra eiwit groter dan als je niet sport. Maar de meeste sporters hebben geen speciale eiwit-shakes en eiwit smoothies nodig, omdat je al voldoende eiwit binnenkrijgt als je gezond en gevarieerd eet.

### Wat meer eiwit bij Krachtsport.

Fanatieke krachtsporters die specifiek willen inzetten op het vergroten van de spiermassa krijgen **advies om wat meer eiwit te nemen.**

### Hoeveelheid eiwitten om spiermassa te vergroten bij krachttraining .

De aangeraden hoeveelheid is afhankelijk van de doelen van de sporter, en kan variëren van **1,6 tot maximaal 2,2 gram per kilo lichaamsgewicht.**

**Voorbeeld:** Voor een krachtsporter die 70 kilo weegt, komt dit neer op 112 tot maximaal 154 gram eiwit per dag.

Voor sporters die niet op zoek zijn naar dikkere spieren, maar die wel optimaal willen herstellen / op krachten komen geldt een aanbevolen hoeveelheid tussen de 1,2 en 1,6 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag.

Mogelijk kom je al aan deze hoeveelheid eiwit met je huidige voedingspatroon. Zo niet is een eiwit shake een goede aanvulling.

De aanbevolen dagelijkse eiwitteninname in de normale voeding bedraagt 0,8 a 1 gram per kilogram lichaamsgewicht. (non movers)

Hoe groter de dagelijkse behoefte, hoe lastiger het kan zijn om alle eiwitten uit reguliere voeding te halen. Eiwitshake of andere eiwitverrijkte producten kunnen op zo'n moment uitkomst bieden.

#### **Tip:**

##### **Weight Gainer / Shake**

Melk	(Volle melk)
Banaan	(Koolhydraten)
Havermout	(Koolhydraten)
Pindakaas	(Vetten en Calorieën)
Cacoapoeder	(Vetten en Calorieën)
Eiwit poeder	(Eiwitten)

## DIERLIJKE EIWITTEN

### melk en calciumverrijkte sojaproducten

1 glas melk	(150ml) +/-	5 gram	Eiwitten
1 potje yoghurt	(125g) +/-	5 gram	Eiwitten
1 potje platte kaas	(150g) +/-	12 gram	Eiwitten
1 sneetje kaas	(30g ) +/-	5 gram	Eiwitten

### Vlees, vis, eieren,

Rauw gewogen (mager) vlees	(100g) +/-	22gram	Eiwitten
Rauw gewogen vis	(100g) +/-	22gram	Eiwitten
Vleeswaren	(20g ) +/-	5 gram	Eiwitten
1 kippenei	(5g ) +/-	5 gram	Eiwitten

### Sportpreparaten

1 schep eiwitpoeder	(30g ) +/-	24 gram	Eiwitten
1 eiwitreep	(40g ) +/-	12 gram	Eiwitten

## PLANTAARDIGE EIWITTEN

### graanproducten en aardapelen

1 snede brood	(30g ) +/-	3 gram	Eiwitten
2 eetlepels ontbijtgranen	(20g ) +/-	2 gram	Eiwitten
pasta of rijst	(125g) +/-	5 gram	Eiwitten
quino	(125g) +/-	9 gram	Eiwitten
1 handje pompoempitten	+/-	5 gram	Eiwitten
havermout	(40g) +/-	5 gram	Eiwitten

### Fruit en groenten, noten, zaden

Tofu	(150g) +/-	18 gram	Eiwitten
Bruine bonen	(100g) +/-	8 gram	Eiwitten
Linzen	(100g) +/-	10 gram	Eiwitten
1 stuk fruit	+/-	1 gram	Eiwitten
Groenten	(150g) +/-	2 gram	Eiwitten

## Hoelang duurt het voor ik resultaat en spiergroei zie

Het duurt 3 tot 4 weken tot de eerste tekenen van spiergroei kunnen worden waargenomen met meetinstrumenten. Echter vindt de groei van spiermassa waarschijnlijk al direct na de eerste training plaats. Hoe lang het duurt voor we resultaat zien en echt in de spiegel kunnen waarnemen dat we gespierder worden, is echter afhankelijk van meerdere factoren.

## Hoelang duurt het om 5 kilo gezond af te vallen

Een calorietekort waarbij je spierweefsel zoveel mogelijk behoudt (kracht training / spier versterking ) en het jojo- effect vermijdt, is maximaal 20% van je dagelijkse energiebehoefte. Dat is voor de meeste mensen zo'n 500 calorieën per dag. Dat is 3500 calorieën per week, dus ongeveer 500 gram (halve kilo) per week.