

TRAIN WITH THOMASKE

# VOEDINGS PLAN IN 3 STAPPEN

Hoe maak ik zelf een  
voedingsschema?

1, 2 & 3

**GO**



THOMASKE LEIJENDEKKER



## **Voedingsplan in 3 stappen**

- 1 HOEVEEL moet ik eten?
- 2 De juiste SAMENSTELLING kiezen
- 3 Welke PRODUCTEN?



# INHOUD

Voedingsplan in 3 stappen

## 04

### INTRO

*Portie- en voedingskeuzes zijn essentieel voor het bereiken van je doel.*

## 05

### STAP 1

*De energiebehoefte is voor iedereen anders, daarom werkt een standaard voedingschema ook niet voor iedereen.*

## 08

### STAP 2

*Het berekenen van de verhouding van koolhydraten, vetten en eiwitten waaruit je voeding dient te bestaan. Ook wel bekend als macronutriënten.*

## 11

### STAP 3

*Je hebt nu al twee stappen gezet naar een gezonder voedingspatroon. De laatste stap voor je voedingschema is de productkeuze. Dit kan nog wel de lastigste stap zijn.*

## 13

### 80/20 REGEL

*Dit betekent dat 80% van wat je eet een verstandige keuze is die past in je plan om af te vallen of spiermassa op te bouwen en je 20% van je calorieënbudget besteedt aan dingen waar je gewoon zin in hebt*

## 16

### BELANGRIJKE DINGEN OM TE WETEN

*Je lichaam heeft geen idee wat voor producten je eet, je lichaam handelt namelijk op basis van voedingsstoffen (koolhydraten, vetten en eiwitten, etc.)*

# INTRO

Wil je een gezonde leefstijl naleven, maar lukt je dat nog niet helemaal? Wil je afvallen, spiermassa opbouwen of op gewicht blijven? Geef me elke dag een klein beetje van je tijd. En ik geef je er een gezond voedingspatroon voor terug. Deal?

In 3 simpele stappen kun jij jouw eigen voedingsplan samenstellen. En we beginnen vandaag, **let's do this!**

Of je nu spiermassa wilt opbouwen, vet wil verliezen of aan je fitheid wilt werken, voor het behalen van jouw doel is het opstellen van een voedingsschema essentieel. Het vereist wel het een en andere denkwerk. Trek er dan ook voldoende tijd voor uit op een rustig moment.

**Portie- en voedingskeuzes zijn essentieel voor het bereiken van je doel.**

Als personal trainer kan ik wel een compleet plan aan je voorschrijven, maar daar hou ik niet van. Bovendien als je zelf een schema maakt dat precies bij jou past, houd je het vele malen langer vol.

Het opstellen van het voedingsplan bestaat uit de volgende drie stappen:

1. Hoeveel moet ik eten?

De eerste stap is cruciaal. Hier bepaal je namelijk wat jouw persoonlijke energiebehoefte is. Iedereen heeft een andere energiebehoefte.

2. De juiste samenstelling kiezen.

Het berekenen van de verhouding van de macronutriënten, koolhydraten, vetten en eiwitten.

3. Welke producten?

Dit is de laatste stap die jij gaat nemen, namelijk de productkeuze.

**Je kunt het, succes!**

# STAP 1: HOEVEEL MOET IK ETEN?

De energiebehoefte is voor iedereen anders, daarom werkt een standaard voedingsschema ook niet voor iedereen. Je lichaam heeft energie nodig in de vorm van calorieën om goed te kunnen functioneren. Dit mag niet te weinig zijn en ook zeker niet te veel. Daarom staat de **energiebalans** centraal.

Simpel gezegd; eet je net zoveel als je nodig hebt, dan zit je precies op je energiebalans en blijf je op gewicht.

Je **energieverbruik** wordt bepaald door een aantal zaken, namelijk:

- **Het rustmetabolisme**
- **De energie voor voedselverwerking**
- **De fysieke activiteit**

Het grootste deel van je energiebehoefte wordt bepaald door het rustmetabolisme. Dit is de hoeveelheid energie die het lichaam nodig heeft als je een hele dag op bed ligt. Met andere woorden is dit voor allerlei lichaamsfuncties, bijvoorbeeld voor opbouw en afbraak van cellen, het handhaven van de lichaamstemperatuur en het functioneren van de organen. Dit rustmetabolisme verschilt per persoon. Dit zijn de factoren die er invloed op hebben:

- **Lichaamsgrootte**
- **Lichaamssamenstelling**
- **Geslacht**
- **Leeftijd**
- **Dag- en nachtritme**

Zo, genoeg over dat. Nu gaan wij aan de hand van een formule je energieverbruik berekenen. Ik gebruik hiervoor de Harris-Benedictmethode, die je **rustmetabolisme** berekent aan de hand van je gewicht, lengte en leeftijd. Dus zorg ervoor dat je je gewicht en lengte hebt gemeten.

- Voor **mannen**:  
 $88,362 + (13,397 \times G) + (4,799 \times H) - (5,677 \times L)$
- Voor **vrouwen**:  
 $447,593 + (9,247 \times G) + (3,098 \times H) - (4,33 \times L)$

**G** = lichaamsgewicht in kilogram

**H** = lichaamslengte in centimeters

**L** = leeftijd in jaren

Zo nu heb je berekend wat jouw rustmetabolisme is, maar wij zijn er nu nog niet. Door dit rustmetabolisme te vermenigvuldigen met de **PAL-waarde** heb je een inschatting van de energiebehoefte. Ik hoor je denken wat is de PAL-waarde?? De PAL-waarde staat voor physical activity level. Dus hoe actiever iemand in het dagelijkse leven is, hoe hoger de PAL-waarde.

Hieronder vind je alle PAL-waardes:

**LEEFSTIJL****PAL-WAARDE**

Mensen die de gehele dag zitten en/of liggen	1,2
Licht actief: zittend werk (1-3 keer per week sporten)	1,4-1,5
Gemiddeld actief: Zittend werk (3-5 keer per week sporten)	1,6-1,7
Actief: Staand werk (4-7 keer per week sporten)	1,8-1,9
Zeer actief: Zwaar werk (meerder keren per <b>dag</b> sporten)	2,0 -2,4

Hieronder volgt een voorbeeld voor het berekenen van je energiebehoefte:

Thomaske is 20 jaar oud, 1,77 meter lang en weegt 70 kilo. Ze is werkzaam bij de sportschool als fitness instructeur/ personal trainer en fietst elke dag naar haar werk/school. Naast deze werkzaamheden doet zij 4 keer in de week fanatiek krachttraining en probeert zij 1 keer in de week te zwemmen.

$$447,593 + (9,247 \times 70) + (3,098 \times 177) - (4,33 \times 20) = 1557 \text{ kcal}$$

Voor de PAL-waarde is gekozen voor een waarde van 1,7. Dat maakt een energiebehoefte van:  $1557 \times 1,7 = 2647 \text{ kcal}$

Thomaske heeft dus 2647 kilocalorieën nodig om op gewicht te blijven.

Dan is er nog wel een klein addertje onder het gras. Als je sport verbruik je extra energie. Dit betekent ook dat je hiervoor moet corrigeren in de berekening van je energiebehoefte op de dag dat je sport. Dit doe je als volgt:

**Stap 1:** Trek van de eerder berekende energiebehoefte het energieverbruik af dat je zou hebben wanneer je niet was gaan sporten. Dus sport je één uur, dan deel je simpelweg je normale energiebehoefte door 24.

**Stap 2:** Tel hier de verbruikte energie door het sporten bij op. Hoeveel dit is voor de sport die je hebt beoefend vind je op internet. Controleer hiervoor meerdere bronnen voordat je iets klakkeloos overneemt. Wil je het exact aantal calorieën weten dat je hebt verbrand? Neem dan contact op met Thomaske voor een trainingsschema of een ander begeleidingstraject. De app die Thomaske gebruikt geeft een overzicht van jouw energiegebruik per type sport, aangepast op jouw lichaam.

Oké weer een kleine berekening:

Voorbeeld: Thomaske doet 1 uur aan wielrennen, waarbij ze **770 kcal verbrandt**.

$$2647 \text{ kcal} - (2647 / (24)) = 2537 \text{ kcal}$$

$$2537 + 1 \text{ uur wielrennen (770)} = 3307 \text{ kcal}$$

Op een dag dat Thomaske gaat wielrennen, heeft Thomaske 3307 kcal nodig, zo'n 660 kcal meer dan op een rustdag.

Bovenstaande gegevens waren allemaal berekend om op gewicht te blijven. Er zijn natuurlijk ook nog andere doelen. Als je vet wil verliezen dien je minder te gaan eten dan je energiebehoefte. Als je in spieren wilt aankomen, dien je meer te gaan eten dan je energiebehoefte.

### **Vet verliezen**

Om op een gezonde wijze vet te verliezen, zul je 10 tot 20 procent minder moeten eten dan je nodig hebt. Stel iemand heeft een energiebehoefte van **2500** kcal, dan moet diegene dus dagelijks zo'n 2000-2250 kilocalorieën eten om gewicht te verliezen. Door je energiebehoefte met een getal tussen **0,8** (-20%) en **0,9** (-10%) te vermenigvuldigen, weet je hoeveel kilocalorieën jij dient te eten om af te vallen. Hoe lager dit getal, hoe sneller je gewicht verliest.

### **Aankomen (in spieren)**

Als je in spieren wilt aankomen, dien je ongeveer 10 tot 20 procent meer te eten dan je nodig hebt. Stel iemand heeft een energiebehoefte van **2500** kcal, dan moet diegene dus dagelijks zo'n 2750-3000 kilocalorieën eten om aan te komen. Door je energiebehoefte met een getal tussen **1,1** (+10%) en **1,2** (+20%) te vermenigvuldigen, weet je hoeveel kilocalorieën jij dient te eten om aan te komen. Hoe hoger dit getal, hoe sneller je aankomt en meer vetmassa opslaat.

Aantal dingen om in je achterhoofd te houden:

- Als jouw lichaamssamenstelling veranderd, moet je ook jouw energiebehoefte opnieuw berekenen. Jij hebt immers niet dezelfde energiebehoefte als jij 5 kilo lichter bent geworden.
- At je niet voldoende of juist veel te veel? Ga dan niet drastisch jouw eetpatroon omgooien. Maar ga met kleine stapjes naar jouw doel toe werken.
- Je moet je er bewust zijn dat als jij andere dingen gaat eten, meer gaat eten of juist veel minder dat je lichaam daarvan schrikt. Ook elk persoon reageert hier anders op.

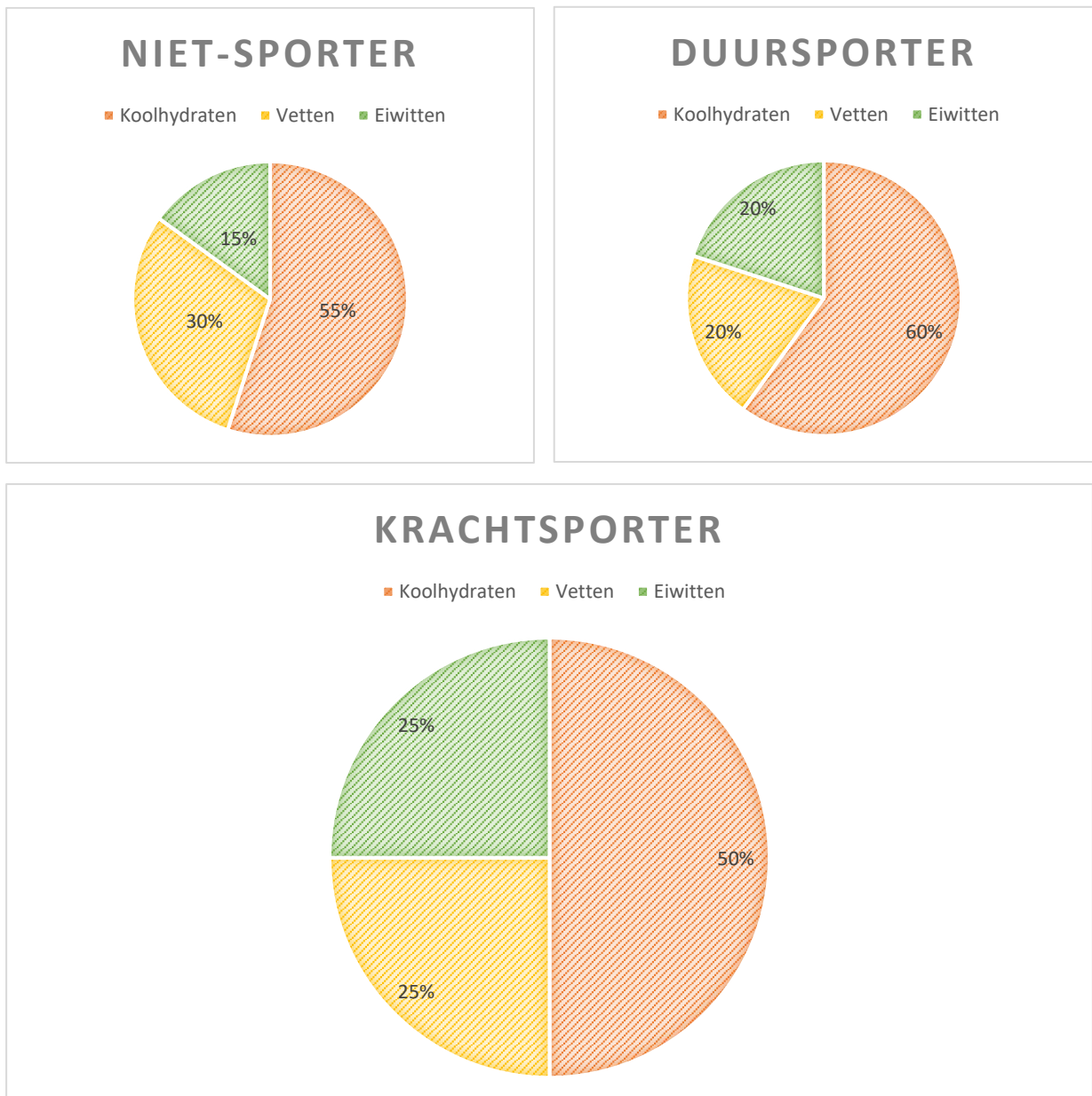
# STAP 2: DE JUISTE SAMENSTELLING KIEZEN.

Nu je weet hoeveel energie je nodig hebt voor jouw doel, ga je verder met de volgende stap. Het berekenen van de verhouding van koolhydraten, vetten en eiwitten waaruit je voeding dient te bestaan. Ook wel bekend als de **macronutriënten**.

Ook hier geldt weer de regel dat **de samenstelling van je voedingspatroon verschilt per trainingsdoel!**

Een duursporter heeft namelijk meer baat bij koolhydraten voor de energievoorziening van de sporter, terwijl een krachtsporter weer meer baat heeft bij eiwitten voor het spierherstel.

Hieronder geef ik jou een aantal indicaties per trainingsdoel. Het is om je een idee te geven, zodat je wat meer houvast hebt.





Nu alleen nog toepassen en berekenen. Om een voorbeeld te schetsen neem ik mijzelf als voorbeeld. Ik ben een krachtporter, hierop gebaseerd ga ik dus de macronutriënten verdelen. Ik heb 50% koolhydraten, 25% vetten en 25% eiwitten nodig.

Belangrijk om te weten hoeveel energie elke macronutriënten oplevert:

- **1 gram koolhydraat: levert 4 kcal**
- **1 gram eiwit: levert 4 kcal**
- **1 gram vet: levert 9 kcal**

Eerder hebben wij berekend dat ik 2647 kcal nodig heb op een dag. Ik moet dus 1324 kcal aan koolhydraten eten, 662 kcal aan vetten en 662 kcal aan eiwitten. Dit komt neer op 331 gram koolhydraten, 166 gram eiwitten en 74 gram vetten.

Note to yourself: Het maakt niet uit als je hier een paar procentjes naast zit. Het gaat niet om exact, maar om ongeveer.

Een heleboel informatie heb ik je nu gegeven om te weten hoeveel jij dagelijks nodig hebt. Nu moet je nog weten hoeveel en wat er in de producten zitten. **METEN = WETEN**, zeggen ze ook wel eens. Dus pak je weegschaal erbij en weeg alle producten af...

Nee, zonder gekheid, er zijn mensen die alles gaan afwegen en tot op het grammetje precies weten wat ze eten. Ik hou je niet tegen om dit ook te gaan doen, het kost alleen super veel tijd en tot de gram precies is overbodig.

Gelukkig bestaan er ook genoeg applicaties, die zo geprogrammeerd zijn dat zij voldoende informatie hebben over de desbetreffende producten.

Ik werk met tweetal apps die aan elkaar gekoppeld zijn. De eerste, **Train with Thomaske app** voor je training, progressie, agenda en community en de **FOOD app** voor het bijhouden van je voeding. Beide apps zie je hier een beneden een voorbeeld van.



De **FOOD-app** is **gratis** te downloaden in de google play store of app store. Wil je ook een persoonlijk trainingsplan? Dan moet je contact zoeken met Thomaske Leijendekker: [www.trainwiththomaske.com](http://www.trainwiththomaske.com) zodra er contact is opgenomen zal er een kennismakingsgesprek plaatsvinden. Na aanleiding hiervan wordt er een persoonlijk trainingsplan samengesteld en word je uitgenodigd voor het aanmaken van een account voor de **Train with Thomaske app**. Waarna je de twee apps met elkaar kunt koppelen.

## STAP 3: WELKE PRODUCTEN?

Je hebt nu al twee stappen gezet naar een gezonder voedingspatroon. Je weet je energiebehoefte en de juiste verhoudingen macronutriënten. De laatste stap voor je voedingschema is de productkeuze. Dit kan nog wel de lastigste stap zijn.

Er zijn een aantal regels waar het voedingspatroon aan moet voldoen. Deze richtlijnen zijn gebaseerd op de adviezen van het voedingscentrum, lees schijf van vijf. Deze richtlijnen zijn uitgebreid onderzocht en momenteel de betrouwbaarste kennis die voorhanden is.

### De dagelijkse benodigdheden:

- Minimaal 250 gram groente
- 200 gram fruit
- Volkoren graanproducten en aardappelen
- Zuivel en/of zuivelvervangers
- Onbewerkt vlees of vleesvervangers
- Minimaal 2 liter water
- Zachte en/of vloeibare (bereidings) vetten
- Minimaal 15 gram ongezouten noten

### Keuzetabel gezonde voeding:

	Voorkeur	Uitzondering
<b>Smeer- en bereidingsvetten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachte margarine of halvarine voor op brood</li> <li>• Vloeibare margarine en vloeibaar bak-en-braadvet</li> <li>• De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harde margarine</li> <li>• Hard bak- en braadvet</li> <li>• Hard frituurvet</li> <li>• Roomboter</li> <li>• Kokosvet (kokosolie)</li> <li>• Palmolie</li> </ul>
<b>Vocht</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water</li> <li>• Zwarte en groene thee</li> <li>• Kruidenthee (beperkt)</li> <li>• Koffie (beperkt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dranken met suiker, zoals vruchtensap, groentesap, frisdrank, siroop, diksap, gezoete zuiveldrink, sportdrink en energydrink</li> <li>• Light frisdrank</li> <li>• Alcohol</li> <li>• Dranken met alcohol</li> </ul>
<b>Groente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verse groente</li> <li>• Voorgesneden groente</li> <li>• Diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker en zout</li> <li>• Groente in blik of glas zonder toegevoegd suiker of zout</li> <li>• Gepureerde groente zonder toegevoegd suiker of zout.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groente in blik of pot met toegevoegd suiker of zout</li> <li>• Groentesap</li> <li>• Groente a la crème</li> </ul>

<b>Fruit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vers fruit</li> <li>• Voorgesneden fruit</li> <li>• Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker of zout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit in blik op siroop</li> <li>• Vruchtensap</li> <li>• Gedroogd fruit met toegevoegd suiker</li> </ul>
<b>Brood (ontbijtgranen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkorenbrood en volkoren bolletjes</li> <li>• Volkoren knäckebröd</li> <li>• Volkoren krentenbrood en volkoren mueslibrood</li> <li>• Roggebrood</li> <li>• Haverhout, muesli en andere ontbijtgranen met minder suiker en zonder toegevoegd zout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wit brood</li> <li>• Wit knäckebröd</li> <li>• Beschuit</li> <li>• Krentenbrood</li> <li>• Croissant</li> <li>• Ontbijtgranen met te veel suiker, zoals krokante muesli en cornflakes</li> </ul>
<b>Volkoren graanproducten, aardappelen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkorenpasta</li> <li>• Zilvervliesrijst</li> <li>• Couscous met voldoende vezels</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Aardappel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Witte pasta</li> <li>• Witte rijst</li> <li>• Witte couscous</li> <li>• Kant- en-klare aardappelpuree en aardappelpuree poeder</li> </ul>
<b>Vis, Vlees, Vleesvervangers</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vis (vooral vette vis)</li> <li>• Schaal- en schelpdieren</li> <li>• Onbewerkt vlees, zoals kipfilet, kipdrumstick, kalkoenfilet, mager gehakt, biefstuk, magere runderlappen, sukadelap, varkenshaas, haaskarbonades, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes, hamlap en mager lamsvlees</li> <li>• Eieren</li> <li>• Tofu en tempé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle vleeswaren, zoals worst, ham of paté</li> <li>• Bewerkt vlees, zoals hamburger, worst en gemarineerd vlees</li> <li>• Vette vleessoorten zoals speklap, gehakt, varkensschouderkarbonade, krabbetjes, lamskotelet en lamskarbonade</li> <li>• Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes</li> </ul>
<b>Peulvruchten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peulvruchten, zoals linzen en bruine bonen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peulvruchten uit blik met toegevoegd suiker of te veel zout</li> </ul>
<b>Noten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ongezouten noten en pinda's</li> <li>• Notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda's</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezouten noten</li> <li>• Borrelnoten</li> <li>• Noten met chocolade of suiker</li> <li>• Notenpasta en pindakaas met toegevoegd zout of suiker</li> </ul>

<b>Zuivel, zuivelvervangers</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magere en halfvolle melk, karnemelk</li> <li>• Magere en halfvolle yoghurt</li> <li>• Magere kwark</li> <li>• Drinkyoghurt</li> <li>• Sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuivel- en sojadrink met toegevoegd suiker</li> <li>• Pudding en toetjes met toegevoegd suiker</li> <li>• Volle melk en volle yoghurt</li> <li>• Rijstmelk en amandelmelk</li> <li>• Vla</li> <li>• Roomijs, softijs en yoghurtijs</li> <li>• Crème fraîche, zure room en kookroom</li> <li>• Slagroom</li> </ul>
<b>Kaas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10+, 20+, 30+ kaas met niet te veel zout</li> <li>• Zuivelspread</li> <li>• Hüttenkäse</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Verse geitenkaas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 48+ en 60+ kaas</li> <li>• Feta</li> </ul>

Hierboven is de keuzetabel te zien, hiermee kun je inzichtelijk zien welke producten je beter kunt vervangen. Het maken van een voedingsschema voor meerdere dagen kan wel één of meerdere uren werk zijn. Laat je hierdoor niet afschrikken of een excuus zijn om een voedingsschema voor slechts één dag te maken en dat eindeloos te herhalen. Juist door het opstellen van een schema voor meerdere dagen, zorgt ervoor dat je meer inzicht krijgt in de samenstelling en verhouding van producten. Bovendien is het heel belangrijk om te variëren met je voeding.

Ik raad aan om de eerste twee weken veel uit te proberen en alles bij te houden in de app. Zo krijg jij veel kennis over de samenstellingen van de producten en creëer jij je voedingspatroon die precies bij jou past. Na een tijdje zullen je nieuwe eetgewoontes routine worden, zodat je het bijhouden op papier niet meer dagelijks nodig hebt.

Nu wil ik nog een laatste belangrijke regel meegeven!

### **De 80/20 regel**

Als jij nu jouw eetpatroon drastisch om gooit naar een gezond eetpatroon en dat dat betekent dat jij niet meer kunt genieten van lekker dingen of **op feestjes** van alles moet afslaan word je niet gelukkig. Gelukkig hoeft dit niet en is de **energiebalans leidend!!**

Probeer daarom te leven volgens de 80/20 regel. Dit betekent dat 80% van wat je eet een verstandige keuze is die past in je plan om af te vallen of spiermassa op te bouwen en je 20% van je calorieënbudget besteedt aan dingen waar je gewoon zin in hebt. Dus stel dat je als vrouw 2000 kcal per dag moet eten. Dan reserveer je 400 calorieën voor die reep chocolade of voor dat ijsje. Ga nu niet helemaal los en zorg dat je zelf je verantwoordelijkheid neemt!

### **Hoe vaak moet ik eten op een dag?**

Dit is verschillend per persoon en er is geen regel die zegt hoe vaak jij moet eten. Ze zeggen wel eens dat vaker eten wonderen doet voor je vetverbranding, dat is dus een grote fabel!!

Ik adviseer om **3 tot 6 eetmomenten per dag** aan te houden. In ieder geval 3 hoofdmaaltijden nuttigen, met dus optioneel 3 snack momenten. Zo zorg je voor structuur en regelmaat.

Het inlassen van deze gezonde snackmomenten kan ervoor zorgen dat jij minder snel honger krijgt tussen de maaltijden door. Honger maakt de kans groot dat jij voor ongezonde producten kiest.

Hoe vaak jij zou moeten eten, heeft uiteindelijk vooral te maken met wat voor jou prettig en handig is. Heb je snel honger en kun je op een lege maag niet functioneren, dan is het verstandig om meer eetmomenten aan te houden. Heb je geen tijd om zo vaak te eten of maaltijden voor te bereiden? Dan is het een goed idee om minder vaak, maar wel grotere porties te eten. Kies wat bij jouw situatie past en wat voor jou persoonlijk werkt.

### **Moet ik meer eten op trainingsdagen?**

Het is verstandig om op trainingsdagen meer te eten dan op een rustdag. Vooral rondom je training is het belangrijk om je lichaam te voorzien van voedingsstoffen voor het (spier) herstel. Daarnaast is het prettig om niet op een lege maag te hoeven sporten. Energie is belangrijk om zo veel mogelijk uit je training te halen. Dit geldt zowel voor iemand die vetverlies als spieropbouw als doel heeft.

### **Wat drink je bij het eten?**

**Water is je beste vriend.**

Om alle taken in het lichaam te kunnen uitvoeren heeft je lichaam water nodig. Elke cel in je lichaam bevat namelijk water in exact de juiste hoeveelheden om de werking van de cel te ondersteunen. Wanneer je langere tijd geen water drinkt, ontstaat dehydratie. Het eerste symptoom hiervan is dorst. Dat betekent dat je bij dorst in feite al te laat bent. Als je in korte tijd veel drinkt, verlies je daarna naast veel water ook zout. Het algemene advies is om dagelijks 1,5 tot 2 liter water te drinken. Pluspuntje, water bevat geen calorieën.

### **Hoe houd je je aan je plan?**

Het lijkt soms heel moeilijk om je ergens aan te houden, maar wil je het echt? Waarom zou je daar dan geen moeite voor doen? Dus als je goed plant en voorbereid bent, is het niet moeilijk. Bereid jezelf voor op de week die komen gaat en je zult zien dat ook al heb je een druk leven je doel niet uit het oog hoeft te verliezen.

### **Doe slim boodschappen**

Slim boodschappen doen scheelt heel veel tijd (en geld) en kan je gedurende week helpen als je moe thuiskomt en je dus niet meer met honger naar de supermarkt hoeft. Tuurlijk zijn er producten die je niet een hele week kunt bewaren zoals fruit en groente, deze kun je later in de week weer vers aanvullen. Als je zorgt dat je voldoende boodschappen in huis hebt die jou dichterbij je doel brengen, heb je geen excuus meer om je niet aan je plan te houden.

### **Tip: houdt het simpel**

Maak het jezelf niet te moeilijk. Je hoeft geen driegangenmenu's samen te stellen. Zet een bak kwark met wat nootjes en fruit klaar. Neem enkel een rijstwafel en een plakje kipfilet mee, eventueel wat komkommer of hüttenkäse. Ook rauwe groenten zijn in korte tijd klaar gemaakt, zoals paprika, tomaat of wortel. Reis je veel? Een appel en eiwitshake met havermout voor in de auto is altijd haalbaar. Makkelijk, maar effectief.

Flexibiliteit en controle gaan hand in hand.

## Voorbeeld voorraadkast wat ik altijd in huis heb

- *Favoriete producten*

Kwark (skyr)

Rijstwafels

Pindakaas

Kipfilet

Vezelrijke crackers

Eiwitpoeder

Eieren

- *Voor de lekkere trek*

Chocolade! Die lekkere Tony chocolony caramel zeezout reep of een lekkere kinderbueno.

# BELANGRIJKE DINGEN OM TE WETEN.

1. Je lichaam heeft geen idee wat voor producten je eet, je lichaam handelt namelijk op basis van voedingsstoffen (koolhydraten, vetten en eiwitten, etc.)
2. Er bestaat geen enkele voedingsstof die je plotseling dik maakt ook niet die je zomaar slank maakt.
3. De energiebalans is altijd leidend wanneer je wilt aankomen of afvallen. (Ieder pondje gaat door het mondje)
4. Koolhydraten maken je niet dik. Sterker nog: je lichaam vindt het helemaal niet fijn om koolhydraten op te slaan als lichaamsvet.
5. Er is geen maximale grens van 30 gram eiwit per maaltijd, aangezien je lichaam eiwit nodig heeft voor meerdere processen
6. Van vet word je niet vet. Vetten zijn noodzakelijk binnen jouw voedingspatroon. Wel levert vet in tegenstelling tot koolhydraten en eiwitten meer kcal per gram. Wees er dus zuinig mee.
7. Er is geen algemene richtlijn qua energie-inname om af te vallen of aan te komen, is voor iedereen verschillend.
8. Nee, na acht uur 's avonds eten maakt je niet zomaar dik. (Tenzij je die dag al te veel had gegeten)
9. Suiker = suiker, nee de suikers uit fruit is niet gezonder dan uit frisdrank.
10. Brood is gezond! Het bevat koolhydraten zoals zetmeel, een belangrijke energiebron voor het lichaam. Kies voor volkorenbrood, dit bevat allerlei mineralen, vitamines, vezels, koolhydraten en eiwitten.
11. Fruit kun je beter eten dan drinken. Bij de bereiding van sap gaan voedingsstoffen uit fruit namelijk deels verloren. Bovendien bevatten kant en klare sappen relatief gezien meer suiker dan fruit.
12. Met sporten verbrand je calorieën, maar als je vervolgens veel meer eet dan op een rustdag verknaal je die negatieve energiebalans.
13. Ja, melk is gezond, behalve als je er intolerant voor bent of er veel te veel van neemt natuurlijk. Zuivel is een bron van verschillende voedingsstoffen.
14. Of koffie gezond is, is afhankelijk van op welke manier deze is bereid: gezet met een filter of niet. Ongefilterde koffie kan het LDL-cholesterol verhogen, wat een risicofactor is voor hart- en vaatziekten.