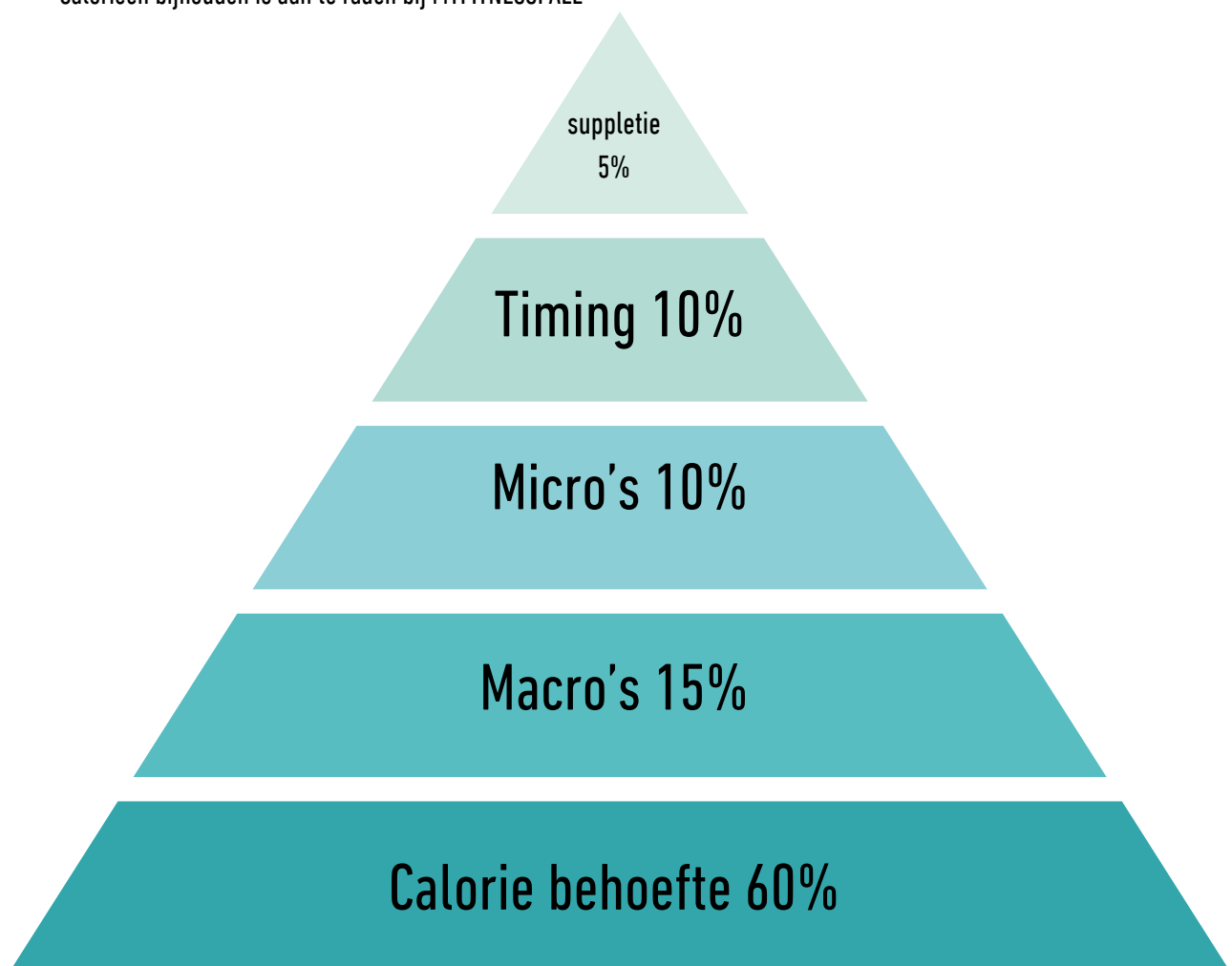


Richtlijnen voeding



- Formules:
- Mannen:
 - $88.362 + (13.397 \times \text{gewicht in kg}) + (4.799 \times \text{lengte in cm}) - (5.677 \times \text{leeftijd})$.
- Vrouwen:
 - $447.593 + (9.247 \times \text{gewicht in kg}) + (3.098 \times \text{lengte in cm}) - (4.330 \times \text{leeftijd})$.
- Voorbeeld met de Harris-Benedict formule (enkel voor BMR, nog vermenigvuldigen met activiteitsniveau):
 - Stel: je bent een man van 30 jaar, 1.80 meter lang en weegt 75 kg.
 - $\text{BMR} = 88.362 + (13.397 \times 75) + (4.799 \times 180) - (5.677 \times 30)$
 - $\text{BMR} = 88.362 + 1004.775 + 863.82 - 170.31$
 - $\text{BMR} = 1786.647$ calorieën
- Vervolgens vermenigvuldig je dit getal met je activiteitsniveau:
 - Zittend/licht actief: $\text{BMR} \times 1.2$
 - Matig actief: $\text{BMR} \times 1.55$
 - Zeer actief: $\text{BMR} \times 1.725$
 - Calorieën bijhouden is aan te raden bij MYFITNESSPALL



VOEDINGS GIDS/TIPS



FRUIT

VOOR DESSERT OF IN DE
OCHTEND OP NIET
TRAININGSDAGEN OF NA
DE TRAINING

EIWITTEN

INCLUSIEF ROOD
VLEES, VIS,
EIEREN OF
PLANTAARDIGE
EIWITTEN

GROENTES

inclusief en grote variatie van
niet zetmeelrijke groentes

ZETMEELRIJKE

INCLUSIEF ZOETE
AARDAPPEL, VOLKORE
N GRANEN, BROOD

VETTEN

INCLUSIEF GEZONDE
OLIEËN, NOTEN EN
ZADEN

1. eet langzaam en stop met eten als je 80% vol zit.
2. eet meer groentes dan fruit.
3. kies zoveel mogelijk voor hele voedingsmiddelen.
4. kies voor organisch of lokaal voeding als dat mogelijk is.
5. gebruik kleiner of grotere borden aan de hand van hoe klein en hoe groot je bent.

TIP



Goede bronnen van proteïne die bij zullen dragen aan het behouden en stimuleren van lean body mass én lage glycemische koolhydraten.

Ontbijt 08.00

- Muesli met magere of volle yoghurt (bij volle of Griekse yoghurt sneller een verzadigd gevoel, je eet hier dus minder van). Met eventueel fruit, noten, honing, kaneel, goji bessen(superfood), hennep zaad, chia zaad, vijgen etc.
- Havermoutpap, het liefst met amandel-, sojamelk (met eventueel fruit, noten, honing, kaneel)
- Brinta, het liefst met amandel-, sojamelk.
- Rijstwafels van zilvervliesrijst met ei, kipfilet, gerookte zalm of avocado.
- Volkoren of speld cracker met gekookt eitje
- Smoothies:

Fruit: Grapefruit, bosvruchten, kiwi etc..

Groeten: selderij, gember, wortel, avocado, kokosvet, tomaten etc.

Tussendoor 10:00

- Griekse of volle yoghurt met wat blueberries of frambozen, aardbeien (en een handje gemengde noten als je die bij het ontbijt nog niet hebt gehad) (Zorgt voor gezonde energie en goede bron van proteïne. Tevens ook een goede bron van B-vitamines, anti-oxidanten, gezonde vetten en vezels)
- Fruit, appels, bananen, kiwi etc. (2 soorten op een dag)
- Spelt, Volkorenbrood/ crackers, rijstwafel met lichte vleeswaren als ham of kipfilet, advocado, gerookte zalm, avocado
- Magere kwark/ yoghurt met:
- Noten, ongebrand en ongezoet, goji bessen(superfood), vijgen, biologische muesli, dadels, Cacaovlokken, honing, kaneel.
- Rijstwafels van zilvervliesrijst met ei, kipfilet, gerookte zalm, avocado.
- Smoothies:

Fruit: Grapefruit, bosvruchten, kiwi etc..

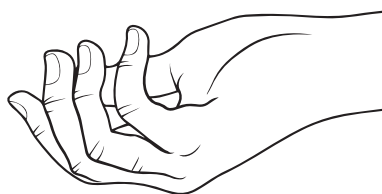
Groeten: selderij, gember, wortel, avocado, kokosvet, tomaten etc

Lunch 12.00

- Kipfilet, gerookte kip (liefst borst), of blik tonijn met quinoa, kikker erwtten met salade en gemengde groenten (ZELF SAMEN STELLEN, dus geen kant en klare salade)
- (Kippenborst bevat het minste vet en vormt uiteraard een belangrijke bron van proteïne. In quinoa zitten meer proteïne dan ieder andere graansoort.
- Salade met Groente, tomaat, komkommer, peulvruchten, Sojabonen, gekookt eitje
- Speltbrood van de bakker met lichte vleeswaren als kipfilet, rookvlees, honing, appelstroop
- of 1 of 2 Volkoren of speld crackers of rijstwafels met pindakaas + een banaan
- (Bananen zijn rijk aan kalium en vitamine B6 welke bijdragen aan de productie van aminozuren die de bouwstenen zijn proteïnen.
- Pindakaas en bananen zijn fundamenteel voor het leveren van gezonde energie en uithoudingsvermogen.
- Pindakaas bevat veel eiwitten goede onverzadigde vetten).

Tussendoor: 16:00 (Idem. tussendoor 11:00)

Avondeten: 18:00 zilvervliesrijst/vis,vlees,kip/groente



voor iedere maaltijd kunnen **MANNEN** beginnen met:

- 2 handpalmen eiwitrijk voedsel
- 2 vuisten groentes
- 2 kom gevormde handenvol koolhydraatrijk voedsel
- 2 duimen van vetrijk voedsel

voor iedere maaltijd kunnen **VROUWEN** beginnen met:

- 1 handpalmen eiwitrijk voedsel
- 1 vuisten groentes
- 1 kom gevormde handenvol koolhydraatrijk voedsel
- 1 duimen van vetrijk voedsel

- drink dagelijks 1,5/2liter water
- drink geen alcohol. Wanneer toch, dan maximaal 1 A 2x per week
- drink max 2 koppen koffie op een dag
- varieer met fruit en groente
- groente en rauwkost mag altijd tussendoor
- wanneer je gewicht of vet wilt verliezen kies voor volkoren en zilvervlies i.p.v. witmeel producten
- mager vlees waren, mager zuivel, en peulvruchten zorgen voor spierherstel en spieropbouw. Wees matig met rood vlees
- ongezouten noten en zaden zijn heel gezond maar ook heel CALORIERIJK wanneer je wilt afvallen niet meer dan een handje per dag
- gebruik olijfolie maximaal een theelepel zitten bomvol calorieën die je niet zullen verzadigen.
- Wees matig met zout, ketjap, sojasaus, aromaat en bouillonblokjes.
- Laat zoetstoffen zoveel mogelijk staan! (alle drankjes die mooi gelabeld zijn)
- Verdeel je eetmomenten over de dag zodat je geen honger hebt.

GEZONDE PRODUCTEN GIDS



EIWITTEN

- BONEN
- EIEREN
- KIPPEN BORST
- GARNALEN
- Linzen
- Zalm
- Griekse yoghurt
- Tonijn

GROENTE

- RODE KOOL
- BOERENKOOL
- BROCCOLI
- GROENE BONEN
- SPINAZIE
- PAPRIKA
- SPRUITEN
- ASPERGES

KOOLHYDRATEN

- KIKKER ERWTEN
- SPAGHETTI VOLKOREN
- RODE AARDAPPEL
- HAVERMOUT
- ZOET AARDAPPEL
- BRUINE RIJST
- QUINOA
- SPELT

GEZONDE VETTEN

- AVOCADO OLIE
- OLIJF OLIE (koudgeperst)
- KOKOS OLIE
- WALNOOT OLIE
- AMANDEL NOTEN
- HAZELNOTEN
- CASHEW NOTEN
- AVOCADO