

Lots of Energy



VOEDINGSPLAN

gezond op gewicht

GEGEVENS

1A. GEBRUIK EEN WEEGSCHAAL EN WEEG JEZELF 'S OCHTENDS VOOR HET ONTBIJT:

Startgewicht:kg Datum:

Streefgewicht:kg

[Blurred content area]

EXTRA INFORMATIE

Macronutriënten leveren energie, ook wel uitgedrukt in calorieën (kcal = kilocalorieën). Jouw energiebehoefte met activiteit is wat je lijf nodig heeft om dagelijks te kunnen functioneren (te werken, bewegen, ademen, voedsel verteren etc.)

Macronutriënten leveren energie. Er zijn 4 macronutriënten:

1. **Koolhydraten (1 gr = 4 kcal): brandstof (hersens zijn hiervan afhankelijk)**
2. **Eiwitten (1 gr = 4 kcal): bouwstof**
3. **Vetten (1 gr = 9 kcal): brandstof**
4. **Alcohol (1 gr = 7 kcal): toxisch = heeft je lichaam dus niet nodig**

Koolhydraten, eiwitten en vetten hebben elk belangrijke functies. Ze houden ons lichaam letterlijk draaiende. Middels voeding krijgt het lichaam brandstof en door interne processen én dagelijkse activiteiten plus sporten wordt die energie verbrand. **Echter, als er teveel brandstof in het lichaam komt en het wordt niet verbrand, dan ontstaat er een energieoverschot. De macro's worden dan omgezet in vet en je komt aan in gewicht. Het streven is om op de lange termijn een energiebalans te creëren waarbij er evenveel energie in komt als dat er verbruikt wordt.**

STAPPENPLAN

Stap 1

kcal

PER DAG 400 OF 300 CALORIEËN MINDER ETEN

LET OP: niet minder dan 1400 calorieën voor je gezondheid

De bedoeling is dat je een gezond gewicht en BMI bereikt voor de lange termijn. Je moet niet het gevoel krijgen dat je aan het diëten bent (dat ben je ook niet), want dat hou je op een gegeven moment niet vol en dan krijgen we te maken met het welbekende jojo-effect en je metabolisme raakt van slag. We streven dus naar een regelmatig eetpatroon met iedere dag, ook in het weekend ongeveer dezelfde hoeveelheid calorieën. Geen extremen dus.

We gaan uit van jouw huidige energiebehoefte die je net hebt berekend. Als je de wens hebt om wat kilo's kwijt te raken, ga je de komende periode tijdelijk inzetten op een energietekort ofwel 'calorietekort' (dus minder energie binnenkrijgen dan je verbruikt). Dat houdt in: 300 a 400 kcal minder per dag eten dan je huidige energiebehoefte. Kies zelf of je voor 300 of 400 als energietekort gaat. Formeel mag je 500 kcal minder eten als je afvalt, maar de ervaring leert dat een iets minder extreem energietekort beter helpt om een gezonder eetpatroon te ontwikkelen. Afvallen verloopt niet in een rechte lijn en in het begin zullen de kilo's sneller eraf gaan, maar met focus en geduld ga je je streefgewicht halen. Een extreem lage calorie-inname (zoals 1100 kcal per dag in het Sonja Bakker-dieet) is een crash-dieet. Dat hou je niet vol, je riskeert een jojo-effect, je metabolisme en lichaam raken ontregelt. Kortom, take it easy. Verandering kost tijd. Gun jezelf ook echt de tijd! There's no such thing as a quick fix.

ONTBIJT

mix & match

optie 1: ontbijt met brood

BROOD

2 Volkoren boterhammen (164 kcal)

BELEG HARTIG

20 gr (1 snee) 30+ kaas jong belegen (56 kcal)

BELEG ZOET

Eet niet enkel zoet beleg

15 gr (1 snee) hagelslag (68 kcal)

&

&

DRINKEN

Drink bij voorkeur:

thee, koffie zwart (0 kcal)

optie 2: ontbijt met zuivel

ZUIVEL

150 gr AH Lactosevrije kwark (75 kcal)

TOPPING

15 gr Holie crunchy muesli 4 noten (64 kcal)

FRUIT

½ banaan (75 gr) (69 kcal)

&

&

TIPS

- Kwark als ontbijt is hartstikke goed, want het geeft een langer verzadigd gevoel. Eiwitten worden langzamer verteerd dan koolhydraten, **dus je zit langer vol.**

Lotte is erkend BGN-Gewichtsconsulente en aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland.



Dit Voedingsplan is bedacht en uitgewerkt door Lots of Energy.
Graag niet delen met derden i.v.m. auteursrecht en het werk en liefde wat erin is gestopt.

Design by:



MARIEKE DE LIGT
graphic design