



SAMEN FIT

PERSONAL TRAINING

Macronutriënten

Overzicht



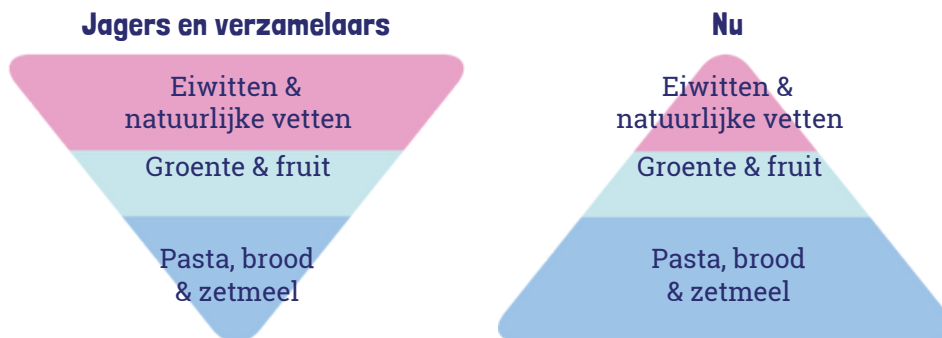
De basis

De basis is eigenlijk heel simpel

- We eten **te veel** voeding die het lichaam **niet** nodig heeft.
- We eten **te weinig** voeding die het lichaam **wel** nodig heeft.

We zijn ondervoed in een overvoede wereld

We eten te weinig voedingsstoffen die ons een langdurige verzadiging geven en onze spiermassa (metabolisme) behouden tijdens het afvallen.



Eiwitten

Functie eiwitten

- Bouwstof
 1. Bouwstof voor spieren, botten, huid, zenuw en cellen
 2. Onderhoud bestaande cellen
 3. Bouwstof voor hormonen, neurotransmitters, receptoren en enzymen.
- Transportfunctie
- Ontgifting
- Energie

Magische functie tijdens het afvallen

- Eiwitten behouden de spiermassa metabolisme blijft hoog!
- Eiwitten geven tot 6 uur lang verzadiging.
- Weinig invloed op de bloedsuikerspiegel.

Eiwit behoefte per kilo lichaamsgewicht

Gemiddelde volwassenen	1- 1,2
Duursporters	1,2 - 1,4
Krachtsporters	1,4 - 1,8

Plantaardige eiwitbronnen

	Voedingsmiddel Amandel	Gram eiwit per 100 gram
Noten	Cashewnoot	21,1
	Europese walnoot	15,3
	Hazelnoot Macadamia	15,2
	Paranoot	15,0 7,8 14,3
	Pecanoot	9,5
	Pistachenoot	21,0
	Witte noot	24,9
	Zwarte noot	24,1
Zaden	Hennepzaad	31,5
	Lijnzaad	18,2
	Pompoenpitten	30,2
	Sesamzaad	17,7
	Zonnebloempitten Brood	20,7 7 (2,4 gr per snee)
Granen	Havermout, onbereid	13,1
	Rijstwafel	8 (0,5 gr per wafel)
	Zilvervliesrijst, onbereid	7,5
Peulvruchten	Doperwtten, gekookt	5
	Kidneybonen, gekookt	7,8
	Kikkererwtten, gekookt	7,5
	Linzen, gekookt	10
	Pinda's	26
	Snijbonen, gekookt	1,8
	Sperziebonen, gekookt	2,5
	Soja bonen, gekookt	20,5
	Soja melk	3
	Soja yoghurt	4
	Tofu	13
	Tuinbonen, gekookt	4,5
	Witte/bruine bonen, gekookt	7,5
	Zwarte bonen	9
Groenten	Artisjok, gekookt	2,8
	Asperge, gekookt	2,4
	Bloemkool, gekookt	1,8
	Boerenkool	1,9
	Broccoli, gekookt	2,3
	Koolrabi, gekookt	1,8
	Paksoi, gekookt	1,5
	Rode kool, gekookt	1,5
	Rucola	2,5
	Spinazie, gekookt	1,3
	Spruitjes	2,5
	Wakame zeewier, rauw	3,0

Dierlijke eiwitbronnen

	Voedingsmiddel	Gram eiwit per 100 gram
Vis, schaal- en schelpdieren	garnalen, gekookt	22,7
	gekweekte zalm, gekookt	22,1
	haring, gepekeld	14,1
	heilbot, gekookt	20,5
	kabeljauw, gekookt	22
	kokkels, rauw	13,5
	makreel	23,8
	oesters schelvis, gekookt	18,9
	wilde forel, gekookt	19
	wilde zalm, gekookt	22,9
Gevogelte	kalkoenborst, geroosterd	25
	kip dijfilet	26,7
	kipfilet, bereid	20
	eendenborst, geroosterd	30
Wild	Haas	33
	Hert	21
	konijn, gekookt	20
Vlees	Rundvlees	28
	varkensvlees	29
Ei	ei, gekookt	14 (7 gram per ei)
Zuivel	fetakaas,	14
	geitenkaas	18
	Griekse yoghurt, mager	10
	kaas, Edammer 40+	25
	kwark	10
	melk, halfvol	3,4
	yoghurt, halfvol	3,5



Vetten

Functie vetten

- Bouwstof van celmembranen, hormonen en signaalstoffen.
- Signaalfunctie, geven signalen en spelen een rol bij ontsteking.
- Transportfunctie, zorgen voor transport van vetoplosbare stoffen.
- Leverancier van vetoplosbare vitamines (A, D, E en K)
- Belangrijke energiebron

Magische functie tijdens het afvallen

- Trager maaglediging maaginhoud gaat langzamer naar dunne darm.
- Vetten geven tot 6 uur lang verzadiging.
- Weinig tot geen invloed op de bloedsuikerspiegel.

Belangrijke tip

- Vooral plantaardige vetbronnen en vis zijn gezonde bronnen voor onverzadigd vet. Probeer daar zoveel mogelijk in te variëren.
- Vlees bevat ook veel verzadigd vet.
- Dierlijke vetbronnen die grasgevoerd zijn, zijn gezonder dan graangevoerde vetbronnen.



Plantaardige onverzadigde vetbronnen

	Voedingsmiddel
Noten en zaden	Amandel Chiazaad Lijnzaad Pijnb o ompitten walnoten Zonnebloempitten
Plantaardige oliën	Avocado-olie Koolzaadolie Lijnzaadolie Olijfolie Zonnebloenolie
Sojaproducten	Edamame Tempeh Tofu
Avocado's	Avocado
Olijven	Olijven
Pure chocolade	pure chocolade (min. 70% cacao)

Dierlijke onverzadigde vetbronnen

	Voedingsmiddel
Vette vis	Forel Haring Makreel Sardines Zalm kaas
Zuivel	roomboter yoghurt/kaas
Vlees	Rundvlees Wildvlees
Eieren	Ei



Koolhydraten

Functie koolhydraten

- Leverenenergie brandstof voor beweging.
- Voedingsbodem van de darmflora

Magische functie van vezels

- Voedingsbodem van darmflora helpen je immuunsysteem en houden je darmen gezond.
- Worden niet verteerd door de dunne darm wordt niet verteerd als glucose in het bloed.

Belangrijke tip

- Eetvoornamelijke langzaam onbewerkte en volkoren koolhydraten.
- Twee of drie eetmomenten per dag voor een goed bloedsuikerniveau.



Snelle koolhydraatbronnen

	Voedingsmiddel
Fruit	Ananas Banaan Druiven Gedroogd fruit Mango Watermeloen
	*Dit zijn fruitsoorten die veel snelle suikers bevatten.
Zuivel	Karnemelk Magere of halfvolle melk
Honing	Honing

Langzame koolhydraatbronnen

	Voedingsmiddel
Volkoren granen	Bulgur Havermout Quinoa Volkoren brood Volkoren granen Volkoren pasta Zilvervliesrijst
Zetmeelrijke groenten	Pastinaak pompoen wor tels zoete aardappel *knol- en wortelgroenten
Peulvruchten	Kidneybonen Kikkererwtten Linzen Splitterwtten zwarte bonen
Noten en zaden	Amandelen Chaizaad Hazelnoten Lijnzaad Pompoenpitten Walnoten
Fruit	Appels Bessen Kiwi Peren

*vooral met schil en minder suiker

*Bevatten ook snelle suiker, maar dankzij vezels verloopt de opname geleidelijk