

Fitness / krachttraining

Doelstelling: Lager vetpercentage en meer spiermassa

<i>Aantal sporturen per week</i>	3
<i>Intensiteit</i>	Hoog
<i>Overige beweging per dag</i>	Half uur

<i>Voedingsovertuiging</i>	Geen
<i>Allergieën</i>	Geen

<i>Lengte</i>	80 kg
<i>Lichaamsgewicht</i>	182 cm
<i>Leeftijd</i>	28 jaar

Voedingsvoorkeuren:

- Vlees
- Kip en kalkoen
- Vis
- Pastamaaltijden
- Rijstmaaltijden
- Aardappelen
- Zuivelproducten
- Brood
- Pistoletjes
- Salade
- Groente
- Fruit

Jouw persoonlijke advies over: kcal-behoefte en ook eiwit, koolhydraten en vet.

Alles is per dag. We hebben alle cijfers afgerond op hele getallen.

Kcal-behoefte: 2780 kcal

Eiwit-behoefte in kcal: 556

Eiwit-behoefte in gram: 139

Koolhydraat-behoefte in kcal: 1807

Koolhydraat-behoefte in gram: 452

Vet-behoefte in kcal: 417

Vet-behoefte in gram: 46

Beste ~~Ricardo~~, gefeliciteerd!

*Hierbij jouw persoonlijke voedingsplan.
In dit plan vind je alles wat je nodig hebt.*

Veel plezier met het halen van je gewenste resultaat!

*Heb je nog vragen of opmerkingen? Laat het ons gerust weten.
Wij zijn er voor je.*

- De sportdiëtisten van MijnVoedingsplan.nl

H1 Uitleg over mijn kcal-behoefte

Wat je ook op internet tegenkomt aan verhalen, jij weet hoe het zit.

We hebben berekend hoeveel kcal jij moet binnen krijgen voor jouw doelstelling: meer spiermassa en een lager vetpercentage. Dit is 2780 kcal elke dag. Dat is voor rustdagen en ook voor trainingsdagen.

H2 Welke eiwitten, koolhydraten vetten zijn voor mij het beste?

Als het niet goed is om alleen op vetverbranding te sporten, hoe moet ik dan mijn vetpercentage verlagen? Het antwoord is: hard trainen en slim eten. Je lichaam reageert daar vanzelf op met een lager vetpercentage en meer spiermassa.

Vetten

1. **Verfahren** (10 Punkte)

Das Verfahren zur Bestimmung der Fettmenge in einem Lebensmittel wird durch die folgenden Schritte beschrieben:

1. **Probenahme**: Eine repräsentative Probe des Lebensmittels wird entnommen.
2. **Zerkleinern**: Die Probe wird fein zerkleinert, um eine homogene Mischung zu gewährleisten.
3. **Extraktion**: Die Fettstoffe werden mit einem geeigneten Lösungsmittel extrahiert.
4. **Abdampfen**: Das Lösungsmittel wird durch Abdampfen entfernt, um das reine Fett zu erhalten.
5. **Wägung**: Die Masse des extrahierten Fettes wird genau abgemessen.
6. **Berechnung**: Die Fettmenge wird in Prozent des ursprünglichen Lebensmittels berechnet.

2. **Einflussfaktoren** (10 Punkte)

Die Genauigkeit der Fettbestimmung kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden:

- **Probenhomogenität**: Eine ungleichmäßige Verteilung des Fettes in der Probe führt zu ungenauen Ergebnissen.
- **Extraktionsmittel**: Die Wahl des richtigen Lösungsmittels ist entscheidend für eine vollständige Extraktion.
- **Extraktionszeit**: Eine zu kurze Extraktionszeit kann zu einer unvollständigen Fettextraktion führen.
- **Abdampfgeschwindigkeit**: Eine zu schnelle Abdampfung kann zu einem Verlust von Fettstoffen führen.
- **Wägungsfehler**: Ungenauigkeiten bei der Wägung des Fettes oder des Lebensmittels beeinflussen das Ergebnis.

3. **Beispielrechnung** (10 Punkte)

Angenommen, eine Probe eines Lebensmittels mit einer Masse von 10,0 g wird analysiert. Es wurden 1,5 g Fett extrahiert. Berechnen Sie den Fettgehalt in Prozent.

Lösung:

$$\text{Fettgehalt (\%)} = \frac{\text{Masse Fett}}{\text{Masse Probe}} \times 100 = \frac{1,5 \text{ g}}{10,0 \text{ g}} \times 100 = 15 \%$$

H3 Uitleg vocht, vezels, micronutriënten

Wat is vocht?

Vocht is een van de belangrijkste componenten van ons lichaam. Het zorgt ervoor dat we kunnen denken, voelen, bewegen en leven. Vocht is ook nodig voor de afvoer van afvalstoffen uit het lichaam.

Vocht is nodig voor de afvoer van afvalstoffen uit het lichaam. Het zorgt ervoor dat we kunnen denken, voelen, bewegen en leven. Vocht is ook nodig voor de afvoer van afvalstoffen uit het lichaam.



Heb jij als sporter meer micronutriënten nodig?

Ja, als sporter heb je meer micronutriënten nodig. Dit komt omdat je lichaam meer energie nodig heeft om te bewegen en te denken. Daarom heb je meer micronutriënten nodig om je lichaam te voorzien van de juiste brandstof.

Wat is vocht?

Vocht is een van de belangrijkste componenten van ons lichaam. Het zorgt ervoor dat we kunnen denken, voelen, bewegen en leven. Vocht is ook nodig voor de afvoer van afvalstoffen uit het lichaam.

Hoeveel vocht heb jij nodig?

Als sporter heb je meer vocht nodig dan iemand die niet sport. Dit komt omdat je lichaam meer energie nodig heeft om te bewegen en te denken. Daarom heb je meer vocht nodig om je lichaam te voorzien van de juiste brandstof.

Wat zijn goede voorbeelden?

Goede voorbeelden van vocht zijn water, sportdrankjes, thee en koffie. Het is belangrijk om voldoende vocht te drinken om je lichaam te voorzien van de juiste brandstof. Dit helpt je om beter te presteren en te genieten van je sport.

Voedingsvezels

De hoeveelheid aan voedingsvezels die een mens kan opnemen is afhankelijk van de hoeveelheid aan water die hij drinkt.

De hoeveelheid aan voedingsvezels die een mens kan opnemen is afhankelijk van de hoeveelheid aan water die hij drinkt.

De hoeveelheid aan voedingsvezels die een mens kan opnemen is afhankelijk van de hoeveelheid aan water die hij drinkt.

De hoeveelheid aan voedingsvezels die een mens kan opnemen is afhankelijk van de hoeveelheid aan water die hij drinkt.

		Voedingsvezels	
Type	Voorbeeld	Oplosbaar	
		Oplosbaar	
Type	Voorbeeld	Oplosbaar	
		Oplosbaar	
Type	Voorbeeld	Oplosbaar	
		Oplosbaar	

H4 Persoonlijk voedingsschema

2780 kcal. Eiwit: 139 gram. Koolhydraat: 452 gram. Vet: 46 gram.

H5 Toelichting op je voedingsschema

_____, jouw dagmenu hebben we gemaakt op basis van de kcal en de macronutriënten die je nodig hebt. Ook hebben we rekening gehouden met wat je lekker vindt. Het is het allemaal snel klaar te maken en goed in de supermarkt verkrijgbaar. Ook belangrijk! 😊

Met je nieuwe schema is het heel goed verdeeld. De 6 eetmomenten op een dag hebben een aantal grote voordelen:

Samen met je intensieve training, is dit voedingsschema de sleutel naar jouw gewenste resultaat: een lager vetpercentage en meer spiermassa.

Hier nog wat tips om het lekker en comfortabel te maken voor je.

H6 Variaties in ontbijt, lunch en diner

We willen je graag lekker veel variatie geven in je schema.
Hieronder vind je complete maaltijden die voor jouw situatie en gewenste resultaat geschikt zijn. Kies de lekkerste uit. Ze zijn allemaal goed!

Maaltijd 1			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	40
41	42	43	44
45	46	47	48
49	50	51	52
53	54	55	56
57	58	59	60
61	62	63	64
65	66	67	68
69	70	71	72
73	74	75	76
77	78	79	80
81	82	83	84
85	86	87	88
89	90	91	92
93	94	95	96
97	98	99	100

Maaltijd 2			
101	102	103	104
105	106	107	108
109	110	111	112
113	114	115	116
117	118	119	120
121	122	123	124
125	126	127	128
129	130	131	132
133	134	135	136
137	138	139	140
141	142	143	144
145	146	147	148
149	150	151	152
153	154	155	156
157	158	159	160
161	162	163	164
165	166	167	168
169	170	171	172
173	174	175	176
177	178	179	180
181	182	183	184
185	186	187	188
189	190	191	192
193	194	195	196
197	198	199	200

Maaltijd 3			
201	202	203	204
205	206	207	208
209	210	211	212
213	214	215	216
217	218	219	220
221	222	223	224
225	226	227	228
229	230	231	232
233	234	235	236
237	238	239	240
241	242	243	244
245	246	247	248
249	250	251	252
253	254	255	256
257	258	259	260
261	262	263	264
265	266	267	268
269	270	271	272
273	274	275	276
277	278	279	280
281	282	283	284
285	286	287	288
289	290	291	292
293	294	295	296
297	298	299	300

H7 Productlijst: welke producten zijn goed voor mij?

Productenlijst	
Product	Voedingswaarde
Appel	100g: 52 kcal, 13g koolhydraten, 0,2g eiwit, 0,3g vet
Banana	100g: 89 kcal, 23g koolhydraten, 1,1g eiwit, 0,3g vet
Brood	100g: 265 kcal, 48g koolhydraten, 7,5g eiwit, 3,5g vet
Eier	100g: 143 kcal, 1,2g koolhydraten, 12,6g eiwit, 10,9g vet
Granen	100g: 341 kcal, 77g koolhydraten, 12,6g eiwit, 6,3g vet
Kaas	100g: 402 kcal, 0,1g koolhydraten, 25,0g eiwit, 27,0g vet
Levensmiddelen	100g: 100 kcal, 10g koolhydraten, 2g eiwit, 5g vet
Vis	100g: 100 kcal, 0g koolhydraten, 20g eiwit, 5g vet
Wolven	100g: 100 kcal, 0g koolhydraten, 20g eiwit, 5g vet

Uit eten

Daar moet je zeker van genieten, vinden wij! Mocht je slimme keuzes willen maken bij je etentje en toch lekker eten, dan volgen hier wat tips:

1. Kies voor een restaurant met een goede reputatie.	2. Kies voor een restaurant met een goede reputatie.
3. Kies voor een restaurant met een goede reputatie.	4. Kies voor een restaurant met een goede reputatie.
5. Kies voor een restaurant met een goede reputatie.	6. Kies voor een restaurant met een goede reputatie.
7. Kies voor een restaurant met een goede reputatie.	8. Kies voor een restaurant met een goede reputatie.
9. Kies voor een restaurant met een goede reputatie.	10. Kies voor een restaurant met een goede reputatie.

H8 Voeding rondom inspanning

De voeding rondom inspanning is een belangrijk onderdeel van het trainingsprogramma. Het gaat om de voeding die wordt gegeven in de periode van 24 uur voor en na de training. Dit is de periode waarin het lichaam het meest vatbaar is voor voeding. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat het lichaam voldoende energie en bouwstoffen krijgt om de training te kunnen aanpakken en om te herstellen.

De voeding rondom inspanning kan worden opgedeeld in drie delen: de voeding vóór de training, de voeding tijdens de training en de voeding na de training. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat het lichaam voldoende energie en bouwstoffen krijgt in elk van deze delen.

Voeding rondom inspanning			
Voeding vóór de training	Voeding tijdens de training	Voeding na de training	Totaal
1. Energie	2. Energie	3. Energie	4. Energie
5. Energie	6. Energie	7. Energie	8. Energie
9. Energie	10. Energie	11. Energie	12. Energie
13. Energie	14. Energie	15. Energie	16. Energie
17. Energie	18. Energie	19. Energie	20. Energie
21. Energie	22. Energie	23. Energie	24. Energie
25. Energie	26. Energie	27. Energie	28. Energie
29. Energie	30. Energie	31. Energie	32. Energie
33. Energie	34. Energie	35. Energie	36. Energie
37. Energie	38. Energie	39. Energie	40. Energie
41. Energie	42. Energie	43. Energie	44. Energie
45. Energie	46. Energie	47. Energie	48. Energie
49. Energie	50. Energie	51. Energie	52. Energie
53. Energie	54. Energie	55. Energie	56. Energie
57. Energie	58. Energie	59. Energie	60. Energie
61. Energie	62. Energie	63. Energie	64. Energie
65. Energie	66. Energie	67. Energie	68. Energie
69. Energie	70. Energie	71. Energie	72. Energie
73. Energie	74. Energie	75. Energie	76. Energie
77. Energie	78. Energie	79. Energie	80. Energie
81. Energie	82. Energie	83. Energie	84. Energie
85. Energie	86. Energie	87. Energie	88. Energie
89. Energie	90. Energie	91. Energie	92. Energie
93. Energie	94. Energie	95. Energie	96. Energie
97. Energie	98. Energie	99. Energie	100. Energie

H9 welke supplementen kunnen waardevol voor me zijn?

Wil je nóg meer winst boeken? Dan kunnen we je de volgende supplementen adviseren. Het is overigens slechts een suggestie. Het hoeft niet per se. Je kunt ook zeker je doel halen zonder supplementen.

Creatine

Phosphocreatine (PCr) is a high-energy molecule that can rapidly regenerate ATP from ADP. It is primarily found in muscle and brain tissue.

PCr is synthesized from creatine and ATP.



PCr is used to regenerate ATP during periods of high energy demand.

PCr is also involved in the regulation of various cellular processes, including protein synthesis and gene expression.

PCr is a key component of the creatine kinase system.

PCr is found in muscle and brain tissue.

PCr is a high-energy molecule that can rapidly regenerate ATP from ADP.

PCr is synthesized from creatine and ATP.

PCr is used to regenerate ATP during periods of high energy demand.

PCr is also involved in the regulation of various cellular processes, including protein synthesis and gene expression.

H10 Antwoord op mijn vragen

Kan ik het beste na een bepaalde tijd 's avonds niet meer eten om mijn vetpercentage te verlagen?

Ik heb in de ochtend vaak weinig trek om iets te eten. Wat kan ik dan nemen om toch voldoende energie voor mijn training te hebben?