

NAAM	A. Nonymous
geb datum	20-okt-1973
leeftijd	46
geslacht	man
lengte in cm	176
7,0	kg afvallen in 13 weken

Verbetering WENSELIJK      Gemiddeld      Goed voor jouw lichaam

	intake	Consult # 1	Consult # 2	Consult # 3	Consult # 4	Consult # 5	streefwaarden	
Datum meting	24-jul-19	07-aug-19	21-aug-19	11-sep-19	02-okt-19	23-okt-19		
<b>Gemeten</b>								
Periode, week na intake	0	2	4	7	10	13		
Gewicht in kg bij intake + rest voorspeld	80,0	78,9	77,8	76,2	74,6	73,0	73,0	
Gewicht in kg, gewogen vanaf consult 1								
Vet% gehele lichaam van weegschaal	25	24 jul starten de meetgegevens van deze voorbeeld intake						
BMI berekend	25,8						23,6	
Water% van weegschaal	52,6							
Visceraal vetlevel van weegschaal, t/m 12 is goed	11,5							
<b>Berekend</b>								
Vetvrijemassa in kg van weegschaal	56,3	Ik bereken voor jou:						
Vetmassa in kg berekend	20,0	* Hoeveel kilo jij verantwoord kunt afvallen binnen het traject van 13 weken						
Botmassa in kg van weegschaal	3,7	* Hoeveel calorieën je daarvoor moet/mag eten						
MAN: Basaalmetabolisme	1744	* Hoeveel eiwitten, koolhydraten en vetten jouw voeding moet bevatten om naar jouw streefgewicht te komen						
PAL activiteitswaarde bepaald door vragenlijst	1,40	* Jouw gezonde gewicht bij een gezonde BMI						
Onderhoudsbehoefte per dag in kcal	2441	* Jouw gezonde gewicht bij een gezond vetpercentage						
Kcal tekort per dag in kcal	592							
Kcal per dag eten voor afslankdoel	1849							
Bovengrens gewicht bij gezonde BMI = 24,9	77,1							
Bovengrens gew. gezond vet% (alleen vet wijzigt)	76,9							
<b>Voeding</b>								
Eiwitten voeding ondergrens in gram	46							
Eiwitten voeding bovengrens in gram	116							
Eiwitten voeding voor doel en levensstijl in gram	116							
Koolhydraten voeding ondergrens in gram	185							
Koolhydraten voeding bovengrens in gram	324							
Vet ondergrens voeding in gram	41							
Vet bovengrens voeding	67							
ref. vet %, goed, onder	11							
ref. vet %, goed, boven	22							
ref. BMI, goed, onder	18,5	Ik hanteer voor jouw leeftijd en geslacht specifieke referentiewaarden						
ref. BMI, goed, boven	24,9							
ref. waarde water onder	50							
ref. waarde water boven	65							

\* Ik zet de streefwaarden voor gewicht en BMI in de laatste kolom  
\* kleurindicaties van rood naar groen geven aan waar je staat bij de intake en waar je uit kunt komen over 13 weken.

NAAM	A. Nonymous		
geb datum	20-okt-1973		
leeftijd	46		
geslacht	man		
lengte in cm	176		
7,0	kg afvallen in	13	weken

Verbetering WENSELIJK      Gemiddeld      Goed voor jouw lichaam

	intake	Consult # 1	Consult # 2	Consult # 3	Consult # 4	Consult # 5	streefwaarden
Datum meting	24-jul-19	07-aug-19	21-aug-19	11-sep-19	02-okt-19	23-okt-19	
<b>Gemeten</b>							
Periode, week na intake	0	2	4	7	10	13	
Gewicht in kg bij intake + rest voorspeld	80,0	78,9	77,8	76,2	74,6	73,0	73,0
Gewicht in kg, gewogen vanaf consult 1		78,5	78	77	76	75	
Vet% gehele lichaam van weegschaal	25	24,9	24,3	23,0	22,0	21,0	
BMI berekend	25,8	25,3	25,2	24,9	24,5	24,2	
Water% van weegschaal	52,6	53	53,4	53,8	54,2	55	
Visceraal vetlevel van weegschaal, t/m 12 is goed	11,5	11	11	10,5	10	9,5	
<b>Berekend</b>							
Vetvrijemassa in kg van weegschaal	56,3	55,1	55,4	55,8	55,9	56,0	
Vetmassa in kg berekend	20,0	19,7	18,9	17,5	16,4	15,3	
Botmassa in kg van weegschaal	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	
MAN: Basaalmetabolisme	1744	1724	1717	1703	1690	1677	
PAL activiteitswaarde bepaald door vragenlijst	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	1,40	
Onderhoudsbehoefte per dag in kcal	2441	2413	2404	2385	2366	2347	
Kcal tekort per dag in kcal	592	592	592	592	592	592	
Kcal per dag eten voor afslankdoel	1849	1821	1811	1792	1774	1755	
Bovengrens gewicht bij gezonde BMI = 24,9	77,1						
Bovengrens gew. gezond vet% (alleen vet wijzigt)	76,9						
<b>Voeding</b>							
Eiwitten voeding ondergrens in gram	46	45	44	43	42	41	
Eiwitten voeding bovengrens in gram	116	114	113	112	111	110	
Eiwitten voeding voor doel en levensstijl in gram	116	114	113	112	111	110	
Koolhydraten voeding ondergrens in gram	185	182	181	179	177	175	
Koolhydraten voeding bovengrens in gram	324	319	317	314	310	307	
Vet ondergrens voeding in gram	41	40	40	40	39	39	
Vet bovengrens voeding	67	66	65	65	64	63	
ref. vet %, goed, onder	11						
ref. vet %, goed, boven	22						
ref. BMI, goed, onder	18,5						
ref. BMI, goed, boven	24,9						
ref. waarde water onder	50						
ref. waarde water boven	65						

Afgerond traject voorbeeld

## Maaltijden bij keuze 5 keer per dag, indicatie voor verdeling

---

Energiebehoefte per dag om af te vallen	<b>1849</b>	Kcal
max eiwitten per dag, probeer dit te halen.	<b>116</b>	gram

maaltijd	aantal Kcal (calorieen) afgerond op 25	aantal gram eiwitten
ontbijt	325	20
tussendoortje 1	225	14
lunch	400	26
tussendoortje 2	225	14
avondeten	675	40
<b>totaal</b>	<b>1850</b>	<b>116</b>

## Instructies effectief gebruik voedingsschema:

---

Als je dit plan volgt zou je geen kcal meer hoeven loggen, HOOGUIT voor de 100 kcal die je er naast kan eten/drinken

Je hebt 100 kcal op een dag speel-ruimte buiten dit plan om. Dit kan je bijvoorbeeld gebruiken voor de melk in je koffie en/of een klein tussendoortje.

De recepten gaan uit van eigen inzicht en zijn beknopt. Niet iedere maaltijd bevat daarom een recept.

Er staan artikelen bij de ingredienten die nieuw voor je zijn. Dit zijn veelal artikelen die relatief weinig koolhydraten en vetten bevatten en relatief veel eiwitten en groente. Grijp deze kans aan om ze te proberen om erachter te komen wat voor jou op de lange termijn een toevoeging aan jouw keuken zou kunnen zijn.

Weeg de ingredienten af, zodat je weet dat je niet teveel gebruikt maar ook voldoende binnenkrijgt

De groentes mogen vers zijn maar blik, diepvries of glas is ook prima. Let er wel op dat er geen sausjes, suiker of andere smaakmakers aan zijn toegevoegd.

Kies maaltijden die bij jou passen, wat niet past, bespreek dit volgende consult met mij.

Wissel ontbijt, lunch en tussendoortjes af. Een paar dagen hetzelfde is prima, maar geen weken hetzelfde.

1 stuk fruit houdt in ongeveer 100 gram. Richtlijn goede voeding is 200 gram fruit op een dag (niet 2 stuks, dat was een reclame-misser).

Ik ben er van uitgegaan dat er gebakken wordt in olijfolie (mocht je je fvagen wat die lepel olijfolie daar steeds doet.)

Kwark kan gezoet worden met wat zoetstof als daar behoefte aan is. Er bestaat ook vloeibare zoetstof. Zoetstoffen bevatten een verwaarloosbaar aantal kcal en zijn uitvoerig getest voor veilig gebruik in de mens. Sommige mensen reageren heftiger op zoetstoffen met name met darmklachten. Hou dit altijd goed voor jezelf in de gaten.

Als een maaltijd (met name de hoofdmaaltijd) klein/weinig oogt op je bord, maak het aan met rauwkost zoals tomaten, komkommer, radijs. Hier kan je bijna onbepert van eten.

Ik schrijf geen dranken voor in dit schema. Je kan onbepert water en thee drinken. Een paar koppen koffie, maar let op de melk en evt. suiker die daar in gaan. Dat zijn extra kcal. Light frisdrank kan af en toe, bijv eens per dag. Het bevat koolzuur en dat is slecht voor je gebit. Water is altijd de beste keuze. In Nederland is het drinkwater uit de kraan het schoonste ter wereld, dus flessen-water is ook overbodig (tenzij je daar zelf op staat natuurlijk).

Energiebehoefte klant voor doel	<b>1849</b>	Kcal
max eiwitten per dag	<b>116</b>	gram

Maaltijd	Hoeveelheid in gram	Eiwit	Kcal	Opmerkingen
<b>ontbijt</b>				
<b>325</b>	<b>Kcal</b>			
<b>20</b>	<b>Eiwit</b>			

magere kwark	250	21,3	145	
fruit	100	1	80	Waterig fruit bevat minder dan 80 kcal per 100 gram zoals aardbei en watermeloen
muesli	30	2,4	89	Let op het verschil tussen muesli en cruesli. Muesli lijkt meer op vogelvoer :-)
		<b>24,7</b>	<b>314</b>	TOTAAL

Volkoren crackers groot, 2	20	2,2	75	
halvarine	12	0	44	Halvarine bevat 50% minder vet dan margarine
Mager vlees beleg, zie opmerkingen	30	7	60	zoals rookvlees, rosbief of kipfilet, 30+ kaas
gekookt ei	50	6,2	64	
glas magere melk	250	9,3	88	
		<b>24,7</b>	<b>331</b>	TOTAAL

Energiebehoefte klant voor doel	<b>1849</b>	Kcal
max eiwitten per dag	<b>116</b>	gram

Maaltijd	Hoeveelheid in gram	Eiwit	Kcal		Opmerkingen
<b>tussendoor</b>					
<b>225</b>					
<b>14</b>					

magere kwark	150	17	116	
Muesli	25	2,4	89	
		<b>19,4</b>	<b>205</b>	TOTAAL
cracker volkoren, 2	20	2,2	76	
kipfilet beleg	50	8,2	60	
stuk fruit	100	0,5	80	
		<b>10,9</b>	<b>216</b>	TOTAAL

Energiebehoefte klant voor doel	1849	Kcal
max eiwitten per dag	116	gram

Maaltijd	Hoeveelheid in gram	Eiwit	Kcal		Opmerkingen
<b>lunch</b>					
400					
26					

kikkererwten	60	4,3	76		Maak op smaak met kruiden naar keuze, of verse blaadjes basilicum uit blik/glas
tomaten 2 stuks of 2 handjes kerstomaatjes	140	1,5	45		
feta	75	12	180		
1/2 eetlepel olijfolie	5	0	45		
2 handjes sla naar keuze	25	0,8	6		
		18,6	352	TOTAAL	
volkorenboterhammen, 2	70	7,8	164		
2 halvarine	12	0	44		
kipfilet broodbeleg	30	5,7	39		
huttenkase	40	4,5	37		
gekookt ei	50	6,2	64		
		24,2	348	TOTAAL	

Energiebehoefte klant voor doel	1849	Kcal
max eiwitten per dag	116	gram

Maaltijd	Hoeveelheid in gram	Eiwit	Kcal	Opmerkingen
<b>diner</b>				
675	Kcal			
40	Eiwit			

#### Zalmpasta

champignons, geroerbakt	100	2,3	18	
paprika, geroerbakt	150	4,8	39	
2 eetlepels creme fraiche	20	1	118	
gerookte zalmsnippers	50	7,5	80	
rode linzen pasta, zie opmerkingen	100	25	320	(AH voorverpakt) (aanrader, hoog in pantaardige eiwitten , lekker)
1 eetlepel olijfolie	10	0	90	
		40,6	665	TOTAAL

#### Geroosterde ovengroente met zalm

krieltjes met schil	400	8	352	
0,5 eetlepel vadouvan kruidenmix	2,5	0,6	18	
olijfolie, eetlepel is 10 gram	10	0	90	
ovengroente bijv venkel courgette gele paprika	300	3,6	69	
verse zalmfilet	75	16,4	87	
		28,6	616	TOTAAL



Maaltijd

recept als  
van  
toepassing

---

**Zalmpasta**

Beetje olie in de pan, evt beetje knoflook. Champignons en paprika roerbakken. Evt beetje water toevoegen. Creme fraiche toevoegen, zalmsnippers toevoegen. Paar minuutjes zachtjes garen. Kook intussen de pasta volgens de instructie op de verpakking. Voeg de saus bij de pasta. Peper en zout naar smaak.

---