

Maaltijden bij keuze 5 keer per dag, indicatie voor verdeling

Energiebehoefte per dag om af te vallen	1849	Kcal
max eiwitten per dag, probeer dit te halen.	116	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
totaal	1850	116

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 onbeperkt 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	1849	Kcal
max eiwitten per dag	116	gram

Maaltijd	Hoeveelheid in gram	Eiwit	Kcal	Opmerkingen
ontbijt				
325	Kcal			
20	Eiwit			

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 :-)
		24,7	314	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	
		24,7	331	TOTAAL

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

Maaltijd	Hoeveelheid in gram	Eiwit	Kcal	Opmerkingen
tussendoor				
225			Kcal	
14			Eiwit	

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

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

Maaltijd	Hoeveelheid in gram	Eiwit	Kcal	Opmerkingen
lunch				
400	Kcal			
26	Eiwit			

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
diner				
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.
