

MACRONUTRIËNTEN EN CALORIE GIDS

Katinka Michiels



MACRO NUTRIËNTEN GIDS

DE SLEUTEL NAAR GEZOND ETEN
EN ENERGIE BALANS

DISCLAIMER

Deze informatie is ALLEEN voor je persoonlijke gebruik. Je mag dit product of deze informatie niet verspreiden, kopiëren, reproduceren of op een andere manier verkopen in welke vorm dan ook, inclusief maar niet beperkt tot: elektronisch of mechanisch, zoals fotokopiëren, opnemen of via een informatief opslag- of ophaalsysteem zonder uitdrukkelijke schriftelijke, gedateerde en ondertekende toestemming van de auteur. Alle auteursrechten zijn voorbehouden.

De informatie in deze gids, zoals tekst, grafieken, afbeeldingen en ander materiaal, is alleen bedoeld om je te informeren. Niets uit deze gids is bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling.

Raadpleeg altijd uw arts of een andere gekwalificeerde zorgverlener als je vragen hebt over een medische aandoening of behandeling, of voordat je met een nieuwe gezondheidszorgbehandeling begint. Negeer nooit professioneel medisch advies en wacht niet met het zoeken van medisch advies vanwege iets dat je in deze gids hebt gelezen.



KATINKA MICHIELS



westartenmaandag

Hi!

WELKOM

Hi, ik ben Katinka!

👋 En ik ben jouw gids in de wondere wereld van voeding en macronutriënten.

Laten we eerlijk zijn: ik hou van eten. Maar niet van ingewikkelde schema's of diëten waar je nooit meer iets lekkers mag eten.

Nope, daar pas ik voor.

Ik ben hier om je te laten zien hoe je kunt eten op een manier die niet alleen je lichaam voedt, maar ook je ziel.

Dus zet je schrap, pak een kop koffie (of thee als je dat leuker vindt) en laten we samen ontdekken hoe je je doelen kunt bereiken met een relaxte vibe.

Want eten mag best leuk blijven, toch?



katinka@westartenmaandag.be



www.westartenmaandag.be

MACRONUTRIËNTEN

DE BASIS

01

WAT ZIJN MACRONUTRIËNTEN

Macronutriënten zijn de primaire voedingsstoffen die je lichaam in grote hoeveelheden nodig heeft om goed te functioneren. Ze bestaan uit drie hoofdtypen:

1. Koolhydraten
2. Eiwitten
3. Vetten

Deze voedingsstoffen zijn essentieel voor het leveren van energie en materialen die je lichaam nodig heeft voor groei, metabolisme en algeheel onderhoud.

02

HET BELANG VAN EEN GOEDE BALANS

Het vinden van de juiste balans in macronutriënten is cruciaal voor je gezondheid. Een disbalans, zoals te veel of te weinig van een bepaald macronutriënt, kan leiden tot gezondheidsproblemen. Door je inname af te stemmen op je persoonlijke behoeften, levensstijl en gezondheidsdoelen, kun je je voeding optimaliseren en je lichaam effectief ondersteunen.

03

WAAROM JE MACROS TRACKEN?

Hoewel het niet verplicht is voor iedereen, is het bijhouden van macronutriënten essentieel als je specifieke doelen hebt, zoals gewichtsverlies of spieropbouw. Door je inname van koolhydraten, eiwitten en vetten te monitoren, kun je je dieet nauwkeuriger afstemmen op je doelen.



EIWITTEN

Eiwitten zijn complexe moleculen gemaakt van aminozuren, die essentieel zijn voor de structuur en functie van het lichaam. Er zijn 20 aminozuren, waarvan 9 essentieel zijn en via voeding moeten worden verkregen.

Dagelijkse behoeften

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor een gemiddelde volwassene is 46 gr per dag voor vrouwen en 56 gr per dag voor mannen. Atleten en mensen met specifieke gezondheidsdoelen hebben vaak meer nodig.

Kwaliteit van eiwitten

De kwaliteit van een eiwit wordt bepaald door de aminozuursamenstelling en verteerbaarheid. "Complete" eiwitten (zoals vlees en zuivel) bevatten alle essentiële aminozuren, terwijl "incomplete" eiwitten (zoals granen en peulvruchten) er één of meer missen.

ROL IN HET LICHAAM

- **Structuur:** Collageen en keratine versterken cellen, weefsels en organen.
- **Enzymactiviteit:** Versnelt biochemische reacties.
- **Transport en opslag:** Hemoglobine transporteert zuurstof.
- **Immuunfunctie:** Antistoffen beschermen tegen indringers.
- **Hormonale regulatie:** Sommige eiwitten werken als hormonen.

1 gr eiwitten (proteïne) = 4 calorieën



KOOLHYDRATEN

Koolhydraten zijn essentiële voedingsstoffen, samengesteld uit suikers, zetmelen en vezels. Ze zijn de primaire energiebron voor het lichaam.

Dagelijkse behoeften

Koolhydraten zouden 40% van je dagelijkse calorie-inname moeten uitmaken. Dit hangt af van leeftijd, geslacht, activiteitsniveau en gezondheidsdoelen.

Simpele versus complexe koolhydraten

- Simpele koolhydraten (zoals suikers) worden snel verteerd en geven snelle energie.
- Complexe koolhydraten (zoals volkoren granen) verteren langzamer en geven langdurige energie.

RROL IN HET LICHAAM

- Energiebron: Brandstof voor spieren, organen en het zenuwstelsel. **ZONDER** koolhydraten heb je geen energie om je karretje (lees: lichaam) te starten
- Spijsverteringsgezondheid: Voedingsvezels ondersteunen een gezonde spijsvertering.
- Eiwitbesparing: Voorkomt dat eiwitten worden gebruikt als energiebron.

1 gr koolhydraten = 4 calorieën



VETTEN

Vetten zijn voedingsstoffen die bestaan uit vetzuren. Ze zijn essentieel voor energie, opname van voedingsstoffen en celstructuur.

Dagelijkse behoeften

Vetten zouden 20-35% van je dagelijkse calorie-inname moeten uitmaken.

Typen vetten

- **Verzadigde vetten:** Gevonden in dierlijke producten, kunnen LDL-cholesterol verhogen.
- **Onverzadigde vetten:** Gevonden in plantaardige oliën, noten en zaden. Ze kunnen LDL-cholesterol verlagen.
- **Transvetten:** In bewerkte voedingsmiddelen; moeten worden vermeden.

ROL IN HET LICHAAM

- **Energieopslag:** Concentratie energiebron.
- **Voedingsstofabsorptie:** Vetoplosbare vitamines (A, D, E, K) hebben vet nodig.
- **Celstructuur:** Belangrijk voor celmembranen.

**1 gr vet
= 9 calorieën**

EIWIT

SPIEKBRIEFJE

VOEDSEL	KCAL	EIWITTEN	KOOLH	VETTEN
Rundvlees gehakt	254	17 gr	0 gr	20 gr
Rundsvlees ossehaas	271	20 gr	0 gr	8 gr
Rundsvlees Entrocote	250	26g	0 gr	10 gr
Kippeborst	165	31 gr	0 gr	1 gr
Kippedij	209	26g	0 gr	9g
Kalkoenborst	104	29g	0 gr	1 gr
Kippegehakt	171	18 gr	0 gr	10 gr
Varkenskotelet	221	26g	0 gr	9g
Varkenshaas	143	23g	0 gr	3g
Varkengehakt	287	18 gr	0 gr	14g
Zalm	206	20 gr	0 gr	13 gr
Sardines	208	25g	0 gr	11 gr
Tilapia	96	26g	0 gr	2 gr
Tonijn	116	30 gr	0 gr	1 gr
Scampi	85	24 gr	0 gr	1 gr
boter	717	0,9 g	0 gr	81 gr
Cheddar kaas	403	25g	1,2 gr	33 gr
Oud Amsterdam kaas	394	23g	1,6 g	29g
Cottage cheese (gewoon)	342	6g	4g	34 gr
Cottage cheese (low-fat)	72	10 gr	2,8 gr	1 gr
Smeerkaas (gewoon)	342	3g	3g	34 gr
Smeerkaas (low-fat)	246	7g	3g	10 gr
Feta kaas	264	14g	1 gr	21 gr
Gouda kaas	356	25g	2 gr	28 gr
Griekse yoghurt (gewoon)	97	10 gr	4g	10 gr
Griekse yoghurt (low-fat)	73	9g	3,6 g	2 gr
Eieren	155	13 gr	1,1 gr	11 gr
Tofu	76	8 gr	2 gr	6g
Tempeh	193	19 gr	9g	11 gr

KOOLHYDRAAT

SPIEKBRIEFJE

VOEDSEL	KCAL	EIWITTEN	KOOLH	VETTEN
Haver	389	11 gr	66 gr	6,5 gr
Bruine rijst	111	2,7 g	23g	2,6 g
Quinoa	120	4,4 g	21 gr	6g
Gerst	354	2,3 g	28 gr	1,2 gr
Volkorenbrood	247	9,4 g	49g	2,4 g
Volkorenpasta	131	13 gr	26g	1 gr
Boekweit	343	13,3 g	71g	2,7 g
Rogge	335	6g	79 gr	1,5 gr
Zoete aardappels	86	1,6 g	20 gr	0,1 gr
Aardappelen	87	2 gr	17 gr	0 gr
Maïs	96	3,2 gr	19 gr	1,1 gr
Erwten	81	5,4 g	14g	0,4 g
Pompoen	26	1 gr	7g	0,1 gr
Squash	45	1 gr	4g	0,1 gr
Yams	118	1,5 gr	28 gr	0 gr
Linzen	116	9g	20 gr	1 gr
Kikkererwten	364	8,9 g	27 gr	6g
Zwarte bonen	341	8,9 g	23g	0,9 g
Kidneybonen	127	8,7 g	22 gr	1,1 gr
Marinebonen	347	8,2 gr	24 gr	0,1 gr
Lima bonen	338	7,8 gr	15 gr	0,3 g
Appels	52	0,3 g	14g	0,1 gr
Bananen	89	1,1 gr	23g	0,3 g
Sinaasappels	47	0,9 g	12 gr	0,2 gr
Druiven	69	0,7 g	18 gr	0,1 gr
Meloenen	34	0,8 gr	8 gr	0,1 gr
Perziken	37	0,9 g	10 gr	0,2 gr
Peren	57	0,4 g	15 gr	0,1 gr
Mango's	60	0,8	15 gr	0,3 g

*Alle waarden zijn per 100 g van het product

VETTEN

SPIEKBRIEFJE

VOEDSEL	KCAL	EIWITTEN	KOOLH	VETTEN
Boter	717	0,8 gr	0,6 g	81 gr
Ghee	900	0 gr	0 gr	99g
Margarine	717	02.g	0,3 g	80g
Mayonaise	684	1,1 gr	3,2 gr	75g
Olijfolie	884	0 gr	0 gr	100 gr
Kokosolie	862	0 gr	0 gr	100 gr
Avocado-olie	884	0 gr	0 gr	100 gr
Lijnzaadolie	884	0 gr	0 gr	100 gr
Avocado	160	2 gr	8,5 gr	15 gr
Amandelen	579	21,2 gr	21,6 g	49g
Walnoten	654	15,2 gr	13,7 g	65g
Pecannoten	691	9g	3,9 g	72g
Cashewnoten	553	18,2 gr	30 gr	44 gr
Macadamianoten	718	7,9 g	4,5 gr	76g
Paranoten	656	14,3 g	2,3 g	66 gr
Pindakaas	589	25g	20,6 g	50 gr
Amandelboter	614	21,2 gr	18,7 g	50 gr
Lijnzaad	534	18,2 gr	28,8 gr	42 gr
Chiazaad	486	16,5 gr	42 gr	31 gr
Zonnebloempitten	584	20,7 g	20,7 g	51 gr
Pompoenpitten	559	30,2 gr	10,7 g	49g
Hennepzaad	553	31,5 gr	3,4 g	49g
Tahin	633	17 gr	17 gr	53 gr
Olijven	115	0,8 gr	3,8 gr	15 gr
Donkere chocola	604	5,5 gr	45 gr	30 gr

*Alle waarden zijn per 100 g van het product

GEKOOKT *vs* ONGEKOOKT



Gekookt voedsel zoals rijst, pasta, haver en sommige groenten heeft de neiging om water op te nemen, waardoor het zwaarder en groter wordt.



Eiwitbronnen (vlees) verliezen vaak water en ↓gewicht en -
formaat.

Gewichtsveranderingen komen door het verlies of de opname van water. Als het gewicht verandert, blijven de calorieën en de voedingswaarde hetzelfde. 170g gekookte kip heeft dezelfde calorieën als 220g rauwe kip; het verliest alleen watergewicht.

Op voedingsetiketten staat altijd het netto gewicht vermeld, tenzij anders aangegeven.

Als je een app gebruikt om je voedingspatroon bij te houden, kun je zoeken naar een 'gekookte' versie om conversies voor bepaalde voedingsmiddelen te vermijden.

Het wegen van rauw voedsel geeft altijd de meest consistente en nauwkeurige resultaten. Maar omdat dat niet altijd mogelijk is, kun je ook gekookt voedsel effectief wegen en bijhouden.

HAND PORTIES

VOOR EEN GOEDE BALANS VAN MACRONUTRIËNTEN

Portiecontrole is super belangrijk voor het behouden van een gezond dieet. Als je je hand als maatstaf gebruikt, wordt het makkelijker om de portiegroottes te bepalen, hoewel de behoeften van iedereen kunnen verschillen, afhankelijk van dingen zoals hoe actief je bent en hoe snel je stofwisseling werkt.



Eiwit

1 portie = 1 handpalm



Koolhydraten

1 portie = 1 handje



Groenten

1 portie = 1 handje



Gezonde vetten zijn belangrijk

1 portie = 1 vinger

GEWICHTSVERLIES

Koolhydraten: Beperk tot 1 portie ter grootte van een vuist bij elke maaltijd.

Eiwitten: een portie ter grootte van je handpalm per maaltijd

Groenten: Vul de helft van je bord met groenten, gebruik een handvol.

Gezonde vetten: een portie ter grootte van je duim bij elke maaltijd

SPIERGROEI

Koolhydraten: 2 porties ter grootte van een vuist bij elke maaltijd

Eiwitten: 2 porties ter grootte van een handpalm per maaltijd

Groenten: Vul de helft van je bord met groenten, gebruik 2 handen vol.

Gezonde vetten: 2 porties ter grootte van een duim bij elke maaltijd

Hoewel het gebruik van handformaat porties misschien niet de meest nauwkeurige methode is, is het wel een handig beginpunt voor het beheren van je voedselinname als je wilt afvallen of spiermassa wilt opbouwen. Pas deze richtlijnen aan op wat jij nodig hebt en wat je doelen zijn, zodat je de beste resultaten kunt behalen.

CALORIEËN

KEN DE FUNDAMENTEN

01

WAT ZIJN CALORIEËN?

Calorieën zijn eenheden van energie die de hoeveelheid energie meten die voedsel en dranken ons geven wanneer we ze opeten of drinken. Eigenlijk zijn calorieën de brandstof die ons lichaam nodig heeft om dagelijkse dingen te doen, zoals ademen, voedsel verteren en bewegen.

02

ZIJN ALLE CALORIEËN GELIJK?

Niet alle calorieën zijn hetzelfde als het gaat om voedingswaarde en hun effect op ons lichaam. Verschillende caloriebronnen, zoals eiwitten, koolhydraten en vetten, geven ons verschillende hoeveelheden energie en voedingsstoffen. Bijvoorbeeld, eiwitten en koolhydraten geven 4 calorieën per gram, terwijl vetten 9 calorieën per gram geven. Ook de kwaliteit van calorieën is belangrijk; voedingsrijke voedingsmiddelen bieden essentiële vitaminen en mineralen naast calorieën, terwijl lege-calorie voedingsmiddelen weinig tot geen voedingswaarde hebben.

03

INVLOED OP GEWICHT EN GEZONDHEID

Calorieën zijn super belangrijk als het gaat om het beheren van je gewicht en je gezondheid. Als je meer calorieën eet dan je lichaam nodig heeft, kun je aankomen, en als je er minder eet, val je af. Het is echt belangrijk om je calorie-inname in balans te houden met beweging, zodat je een gezond gewicht kunt behouden en je je goed voelt!

CONCLUSIE

BELANGRIJKSTE ONDERDELEN VAN GOEDE VOEDING

Samenvattend is het begrijpen van de basisprincipes van calorieën en macronutriënten essentieel voor het bereiken en behouden van een gezond en evenwichtig dieet. Door te leren hoe je je calorie-inname kunt berekenen en aanpassen aan je doelen, en door te ontdekken hoe je de inname van koolhydraten, eiwitten en vetten in balans kunt houden, kun je je voeding optimaliseren voor energie, prestaties en algemeen welzijn.

Vergeet niet dat voeding niet voor iedereen hetzelfde is. Het draait erom te ontdekken wat het beste past bij jouw lichaam en levensstijl. Of je nu wilt afvallen, spieren wilt opbouwen of gewoon gezonder wilt leven, de kennis en hulpmiddelen in deze gids kunnen je helpen om slimme keuzes te maken en blijvende resultaten te bereiken.

Houd altijd een oogje in het zeil op je voortgang, blijf soepel in je aanpak en vier je overwinningen onderweg. Met toewijding en doorzettingsvermogen kan je een dieet creëren en volhouden dat je gezondheidsdoelen op de lange termijn ondersteunt en je levenskwaliteit verbetert.



BEDANKT

Pfoe, dat was een hoop informatie!

Maar hey, je bent er nog, dus applaus voor jou!

Het belangrijkste dat je moet onthouden:
voeding is geen rocket science (tenzij je echt
van wiskunde houdt).

Het draait allemaal om balans, plezier en weten
wat je eet.

Of je nu je macros gaat tracken of gewoon
kleine veranderingen maakt, elke stap vooruit is
een overwinning.

Dus vier je successen, geniet van je eten (ja,
ook van die chocolade af en toe) en blijf lekker
in beweging.

Nu is het aan jou. Tijd om je kennis in actie om
te zetten.

En onthoud: de volgende maaltijd is altijd een
kans om opnieuw te beginnen. Let's rock this!



***Voor extra hulp kan je ons bereiken via de
onderstaande contactgegevens.***



westartenmaandag



katinka@westartenmaandag.be



www.westartenmaandag.be