

Vetverbranding & spieropbouw voeding XXL

200 eiwitrijke recepten voor maximale spieropbouw & gedefinieerde spieren– Het bodybuilding-kookboek met voedingswaarden + GRATIS voedingsschema



Inhoudsopgave

invoering	13
Waarom voeding voor 70% verantwoordelijk is voor succes	13
Basisprincipes van het koolhydraatarme en eiwitrijke dieet.....	13
De 3 grootste fouten bij spieropbouw (en hoe je ze vermijdt).....	14
Hoe bereken je je dagelijkse eiwitbehoefte?.....	16
Maaltijdvoorbereiding eenvoudig gemaakt: bespaar tijd en eet toch vers voedsel	17
Bonus: GRATIS overzicht van het eiwitmaaltijdplan	17
HOOFDSTUK 1: Basisprincipes van spieropbouw en vetverlies	19
Macronutriënten begrijpen: eiwitten, vetten en koolhydraten	19
De rol van eiwitten bij spieropbouw	20
Koolhydraatarm en vetverbranding: waarom het werkt	21
Hoe je calorieën en macro's goed bijhoudt	22
Voedingssupplementen: verstandige keuze of geldverspilling?	24
HOOFDSTUK 2: Ontbijtrecepten	26
1. Roerei met spinazie en kalkoen	26
2. Griekse yoghurt met hennepzaad en chia	27
3. Ontbijtkom met cottage cheese en bessen	27
4. Proteïnepannenkoeken met amandelboter	28
5. Proteinreiche Pilz-Ei-Muffins	29
6. Ontbijtpannetje met worst en courgette	29
7. Eiwitrijke avocadobootjes met tonijn	30
8. Eierdopje met gerookte zalm	31
9. Koolhydraatarme eiwitwafels gemaakt van amandelmeel	32
10. Broccoli Feta Quiche zonder korst	32

11.	Salade in een glas met gekookt ei en edamame	33
12.	Sla wraps met kip en ei	34
13.	Amandelmeelkoekjes met gepocheerde eieren	35
14.	Proteïnepap met eiwit en kaneel	35
15.	Tofu roerei met paprika en spinazie.....	36
16.	Bloemkoolroosjes met kalkoenbacon	37
17.	Eiwitomelet met kipreepjes.....	38
18.	Chia-eiwitpudding met amandelmelk	38
19.	Proteïnekompote met minute steak en gebakken ei.....	39
20.	Kwark-komkommer sandwich.....	40
21.	Spinazie- en feta-eischotelplakjes.....	41
22.	Ontbijtstapel met sardines en tomaten	41
23.	Proteïnepannenkoeken met bessenkompote	42
24.	Tempeh hash met boerenkool en paprika	43
25.	Pindakaas-eiwitmuffins (op basis van wei)	44
26.	Ontbijtkompote met kip, ei en avocado	44
27.	Courgette- en kaasbeignets (graanvrij)	45
28.	Broodjes met gerookte kalkoen en ei.....	46
29.	Gebakken aubergine- en eischotel	47
30.	Proteïne yoghurtkorst met bessen	47
31.	Kokosmeel ei sandwich rondjes.....	48
32.	Pittige tonijn- en eiersalade.....	49
33.	Kompote met kalkoengehakt en gepeperd ei.....	50
34.	Kip avocado ei salade	50
35.	Mini frittata met magere ham en courgette.....	51

HOOFDSTUK 3: Lunchrecepten en maaltijdbereiding	52
36. Gegrilde kip-proteïnebowl met avocado.....	52
37. Tonijn-courgettesalade met citroendressing	53
38. Kalkoengehaktballetjes met bloemkoolrijst.....	53
39. Zalmviskoekjes met Griekse yoghurtsaus	54
40. Saladebootjes met kip en kikkererwten	55
41. Eiwitrijke roerbak met tofu en broccoli	56
42. Taco saladekom met rundergehakt	56
43. Sardientjessalade Niçoise met gekookt ei.....	57
44. Geroosterde kom met kalkoen en boerenkool	58
45. Kip Caesar Sla Wraps (ansjovis optioneel)	59
46. Courgette lasagne rolletjes met kalkoengehakt.....	59
47. Griekse kipspiesjes met tzatziki.....	60
48. Gegrilde biefstuk rucola salade.....	61
49. Cajun garnalen met bloemkoolpuree	62
50. Paprika's gevuld met eimayonaise	62
51. Coleslaw cups met pulled chicken.....	63
52. Maaltijdbbox met geroosterde tempeh en gemengde groenten	64
53. Komkommer-tonijnsalade in avocadocups.....	65
54. Cottage cheese power bowl met geroosterde groenten.....	65
55. Kipdijfilets met knoflookchili en gebakken spinazie.....	66
56. Avocado-zalm proteïnebox met gekookt ei	67
57. Kalkoenchili zonder bonen met komijn.....	68
58. Tofu Edamame Aziatische Kom met Miso-Gemberdressing	69
59. Gebakken kool met kippenworst en kruiden	69

60.	Rundvlees- en sperziebonen-prepbox met vijfkruidenglazuur	70
61.	Courgette- en kalkoengehakt-marinara-ovenshotel	71
62.	Gebakken rijst met bloemkool, kip en lente-uitjes	72
63.	Pittige kip- en gehaktslawraps met cashewnotensaus.....	72
64.	Tilapia met citroen-knoflookboter en snijbiet.....	73
65.	Mango-chili garnalensalade met muntyoghurt	74
66.	Wraps met sardines, avocado en kool met ingemaakte groenten	75
67.	Lunchbox met tonijn, olijven, gekookt ei en rucola	75
68.	Kipfilet met kruiden en knoflookbloemkoolpuree.....	76
69.	Krokante gebakken tempeh coleslaw met sriracha tahin.....	77
70.	Gebakken kalkoenloempia met gember en knoflook.....	78
	Maaltijdvoorbereidingstips voor 5 dagen	79
	5-daags maaltijdvoorbereidingsschema	80
	HOOFDSTUK 4: Dinerrecepten.....	82
71.	Gebakken zalm met knoflook-kruidenboter en citroenasperges.....	82
72.	Chili-limoen garnalen met avocado coleslaw	83
73.	Knoflookkipfilet met sperziebonen.....	84
74.	Kip Parmigiana met basilicum en bloemkoolpuree	84
75.	Steak- en champignonspannetje met rozemarijn	85
76.	Kabeljauw uit de oven met tomaten en zwarte olijventapenade.....	86
77.	Gegrilde lamskoteletten en courgette met muntyoghurt.....	87
78.	Pizza met jalapeño-bloemkoolbodem en kalkoenpepperoni.....	88
79.	Aziatische kalkoengehaktballetjes met plakkerige soja-gemberglazuur	88
80.	Pesto kipfilet met zongedroogde tomaten.....	89
81.	Gegrilde tilapia met gegrilde groenten en kruidendressing	90

82.	Romige kip-broccolisotel met tijm.....	91
83.	Kokos-tofucurry met geroosterde bloemkool en paprika	91
84.	Gebakken zalm met citroen-dillecrème en boerenkool	92
85.	Kalkoenburgerstapel met komkommer, cheddar en chipotlemayonaise	93
86.	Griekse kippendijen met geroosterde aubergine.....	94
87.	Foliepakketjes met chili, knoflook, garnalen en courgette	94
88.	Balsamico steaktips met geroosterde paprika en sjalotten.....	95
89.	Krokante kippendijen met bloemkoolpuree en salieboter	96
90.	Tonijnsteak met komkommersalsa en wasabiyoghurt	97
91.	Tempeh bloemkooltaco's met koriander-limoenyoghurt	97
92.	Courgette Alfredo met kip en champignons	98
93.	Geroosterde kippendijen met harissaspruiten	99
94.	Pittige auberginebootjes gevuld met kalkoen en tahin	99
95.	Rosbief met gember, knoflook en suikersnaperwten	100
96.	Gegrilde koningsgarnalen op kokosbloemkoolrijst	101
97.	Gevulde paprika's met gehakt, kruiden en tomatenrelish	102
98.	Kip met rozemarijn en geroosterde groenten.....	102
99.	Spaghetti-pompoen Bolognese met kalkoengehakt en basilicum.....	103
100.	Tofu steaks met volkoren mosterdkorst en gesmoorde spinazie	104
101.	Kabeljauw met miso glazuur en gebakken gember paksoi	105
102.	Fajita kip uit de oven met paprika, uien en limoen.....	105
103.	Runderspiezen met courgette, knoflook en kruidenmarinade.....	106
104.	Gegrilde zwaardvis met olijven-, tomaten- en basilicumsalsa.....	107
105.	Geroosterde bloemkool met knoflookkip en geroosterde tamari sesam	108
HOOFDSTUK 5: Snacks en snelle eiwitbommen.....		109

106.	Pittige gekookte eieren met harissamayonaise	109
107.	Kalkoengedroogd vlees met rozemarijn en chili	109
108.	Gerookte makreel, bieslook en yoghurt dip	110
110.	No-Bake Pindakaas Proteïneballetjes	111
111.	Minipaprika's gevuld met tonijn, kappertjes en mosterd	112
112.	Gevulde eieren met paprika en avocado en limoen	113
113.	Knoflookkipstukjes met basilicum dip	114
114.	Knapperige tijm-courgettechips met cheddar	115
115.	Sardientjespaté op selderijstengels met dille	115
116.	Tofublokjes in chili-gember-soja glazuur	116
117.	Mini kip- en rucolarolletjes met grove mosterd.....	117
118.	Zadencrackers met kruidenroomkaas	117
119.	Cajun Kip Jerky Strips	118
120.	Gerookte zalm en mierikswortelcrème op komkommerschijfjes	119
121.	Eiwitwraps met pesto en cherrytomaatjes.....	120
122.	Kipfilets met amandelkorst en citroendip	120
123.	Met tonijn gevulde avocado's met koriander en limoen	121
124.	Bloemkool-nachobites met rundvlees en cheddar	122
125.	Gefrituurde tempehblokjes met paprika.....	123
126.	Courgetterolletjes met ricotta en basilicum	123
127.	Gerookte paprika-edamame met zeezout.....	124
128.	Kalkoenschijfjes met guacamole en ingelegde uien	125
129.	Mini zalmbeignets met citroen-dillesaus	126
130.	Kokosnoot Cashew Proteïne Truffels	126
131.	Mokka-Mandel-Fudge-Bites.....	127

132.	Citroen-maanzaad proteïneballetjes	128
133.	Zimtschnecken-Protein-Bites.....	129
134.	Chocolade Hazelnoot Bliss Balls.....	129
135.	Proteïnebommen met gezouten karamel en walnoten	130
136.	Frambozen-Kokos-Collageen Bites	131
137.	Proteïneballetjes met chai kruiden	132
138.	Kurkuma-Gember Proteïneballetjes.....	132
139.	Proteïnebites met muntchocoladechips	133
140.	Zwarte Woud proteïnebommen	134
HOOFDSTUK 6: Eiwitrijke desserts.....		135
141.	Gebakken vanille-eiwitcheesecakerepen	135
142.	Drievoudige chocolade-eiwitmousse	136
143.	Geroosterde kokos-limoen proteïnepudding.....	136
144.	Proteïne cheesecake potjes met frambozen swirl.....	137
145.	Eiwitrijke citroensoufflé cups	138
146.	Chocolade Proteïne Lava Cake	138
147.	Pindakaas Proteïne Fudge Vierkanten	139
148.	Proteïne trifle met aardbeien en room.....	140
149.	Amandelboter Chocolade Proteïne Bark	141
150.	Proteinreiche Tiramisu-Cups	141
151.	Gebakken ricotta met sinaasappelschil en pistachenoten	142
152.	Mokcake met kaneelrol en roomkaasglazuur	143
153.	Espresso-eiwitmousse met cacaonibs	144
154.	Blauwe bessen-amandel proteïne crisp	144
155.	Proteïnekoekjes met peperkoek	145

156.	Eiwit yoghurtkorst met zwarte bessen	146
157.	Worteltaart Proteïnebrood.....	147
158.	Chocolade Hazelnoot Proteïne Pudding	147
159.	Hartige citroen-proteïnekwarktaartjes	148
160.	Chocolade-pinda-eiwitjes op een stokje	149
161.	Vanille Chia Proteïne Cup met Gemengde Bessen.....	150
162.	Proteïnecrumble met gebakken appel en kaneel	150
163.	Vanille Chia Proteïne Cup met Gemengde Bessen.....	151
164.	Proteïne brownie mokcake met gezouten karamelvulling	152
165.	Kruidige perenproteïnecompote met vanilleyoghurt	153
166.	Proteïneparfaits met kersenchocolade.....	153
167.	Proteïne-aardbeienhapjes met chocoladecoating	154
168.	Amandel-esdoorn-eiwitkoekjesdeeghapjes.....	155
169.	Mocha Cheesecake Proteïne Dip met Bessen Spiesjes.....	156
170.	Vanille-eiwitmelkgelei met frambozencoulis	156
HOOFDSTUK 7: Shakes, Smoothies & Bowls.....		158
171.	Tropische boerenkool-powersmoothie.....	158
172.	Frambozen-Vanille-Proteïne shake.....	159
173.	Mango Chili Herstel Shake.....	160
174.	Smoothiebowl met perzik en basilicum	160
175.	Cranberry-Kokos-Muskelshake	161
176.	Ananas-Munt-Elektrolyten-Smoothie.....	162
177.	Gezouten Karamel Amandel Shake	163
178.	Hazelnoot Mocha Recovery Shake	163
179.	Proteïneshake met pure cacao en munt.....	164

180.	Citroen-Gember Proteïne Smoothie.....	165
181.	Komkommer-limoen proteïne-refresher	166
182.	Sinaasappel-kaneel roomshake	166
183.	Grapefruit-frambozen proteïne smoothie.....	167
184.	Groene smoothie bowl met ananas en koriander	168
185.	Bessenlimonadeshake met basilicum.....	169
186.	Matcha-Avocado-Crème-Smoothie	169
187.	Kruidige bieten- en bessensmoothie	170
188.	Worteltaart-proteïneshake.....	171
189.	Groene courgette-cacaosmoothie.....	172
190.	Kaneel Appelzaad Proteïne Smoothie Bowl.....	172
191.	Kaneeltoffeetaart Smoothie	173
192.	Geroosterde Kokos Chia Smoothie Bowl.....	174
193.	Cashew-Vanille-Proteïne shake	175
194.	Tahin-Kardemom-Proteïne-Smoothie.....	175
195.	Pecannotencake - Proteïneshake	176
196.	Noten espresso smoothie bowl.....	177
197.	Macadamia-Matcha-Milchshake.....	178
198.	Raket Citroen Detox Smoothie	178
199.	Kurkuma Bloemkool Proteïne Shake.....	179



.....	180
HOOFDSTUK 8: BONUS 4-weken maaltijdplan.....	181
HOOFDSTUK 9: Voedingswaarden en lijst met voedselruilproducten.....	184
Alle recepten met calorieën en macronutriënten	184
Lijst met eiwitrijke voedingsmiddelen.....	193
Koolhydraatarme alternatieven voor klassiekers	194
• amandelmeelcrackers	195
Boodschappenlijstjes voor alle hoofdstukken.....	195
HOOFDSTUK 10: Tips en veelgestelde vragen.....	199
Hoe je recepten combineert voor jouw succes.....	199
Hoe blijf je gemotiveerd en gedisciplineerd?	200
FAQ: De meest gestelde vragen over spieropbouwvoeding.....	203
Aanvullende tips en bronnen	205
DIPLOMA	209
METINGEN EN CONVERSIES.....	211

invoering

Dit boek is uw duidelijke pad voorwaarts: **200 koolhydraatarme, eiwitrijke recepten**— plus een volledige **4 weken voedingsplan**— ontworpen om u te helpen **Verbrand vet, bouw spieren op en versterk je training** zoals nooit tevoren. Elk recept bevat **Macronutriëntenverdeling** En **Calorieën tellen** zodat u precies weet wat u in uw lichaam stopt.

Voeding is niet zomaar een onderdeel van het proces. Het is de basis.

Waarom voeding voor 70% verantwoordelijk is voor succes

Je kunt hard trainen, gedisciplineerd blijven in de sportschool en toch langzaam of helemaal geen vooruitgang boeken – als je voeding niet goed is. Dat is geen cliché, maar de realiteit.

Spieren groeien niet vanzelf doordat je zware gewichten tilt. Vet verbrandt niet vanzelf doordat je zweet. **Je lichaam verandert afhankelijk van wat je erin stopt.**

De waarheid? De meeste mensen falen niet omdat ze een training overslaan, maar omdat ze niet goed eten. Ze eten te weinig eiwitten, te veel koolhydraten of consumeren over het algemeen te weinig calorieën. Of ze grijpen naar 'gezonde' maaltijden die eigenlijk alleen maar suikerbommen zijn.

Dit boek lost dit probleem op. Het geeft **jede juiste maaltijden, de juiste timing en de juiste macro's**— zonder dat u bij elke hap hoeft na te denken of deze in detail hoeft te controleren.

En het doet het met **Smaak, variatie en eenvoud.**

Basisprincipes van het koolhydraatarme en eiwitrijke dieet

Je lichaam heeft drie macronutriënten nodig: **Eiwitten, koolhydraten en vetten**. Daarvan **Eiwitten** is je brandstof voor het opbouwen van spieren. **Koolhydraten** leveren snelle energie, maar worden in overmaat opgeslagen als vet. **Plakjes** ondersteunen hormonen en de algehele gezondheid, maar kunnen ook snel veel calorieën verbranden.

In dit boek baseren we ons op een **laag in koolhydraten, hoog in eiwitten** Strategie om goede redenen – het is succesvol gebleken:

- Bevordert vetverlies terwijl de spiermassa behouden blijft
- Stabiliseert de bloedsuikerspiegel en vermindert de trek
- Verbeter het verzadigingsgevoel, zodat u langer vol blijft
- Ondersteunt spierherstel, herstel en groei
- Verhoogt de stofwisseling door het thermische effect van eiwitten

Dit betekent niet nul koolhydraten. Het betekent **slimme koolhydraten** op het juiste moment en in de juiste hoeveelheid.

Het betekent ook dat je de verborgen suikers, geraffineerde rommel en onnodige bulk die in te veel zogenaamde 'fitnessmaaltijden' sluipen, moet beperken.

Het doel is **gedefinieerde, sterke, magere spieren** – niet opgeblazen, zacht formaat.

De 3 grootste fouten bij spieropbouw (en hoe je ze vermijdt)

Laten we het hebben over de echte problemen waarmee mensen worden geconfronteerd – **niet alleen in theorie, maar ook in het echte leven**.

1. Te weinig eiwitten eten: Dit is fout nummer één. Als je spieren niet genoeg eiwitten krijgen, groeien ze niet. Het is simpel: je hebt een constante aanvoer van aminozuren nodig om de spiereiwitsynthese te stimuleren, vooral na de training.

Wij laten u precies zien **hoeveel eiwitten je dagelijks nodig hebt** in het volgende gedeelte – en maak het gemakkelijk om je doel te bereiken met eten dat echt lekker smaakt.

2. Overmatige consumptie van ‘schone’ koolhydraten:Haver, rijst, zoete aardappelen – ze zijn gezond, jazeker. Maar als je te veel koolhydraten eet zonder rekening te houden met je bewegingsniveau of vetverliesdoel, kom je aan.

Dit boek geeft je **Portiegecontroleerde, koolhydraatarme maaltijden** Waardoor je je niet uitgeput of opgeblazen voelt. Je voelt je lichter, energiever en strakker – en toch vol.

3. Inconsistente eetgewoonten:Het overslaan van maaltijden, spontaan maaltijden bereiden of alleen eiwitrepen gebruiken is niet voldoende. **samenhang.**

Daar **Voedselbereiding En Vooruit plannen** Kom binnen.

Hoe bereken je je dagelijkse eiwitbehoefte?

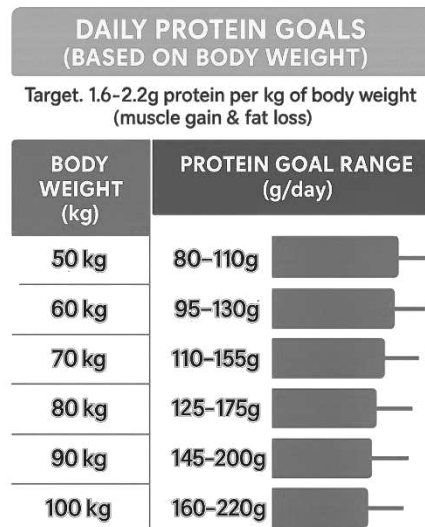
Dit is het eerste dat u moet bepalen: hoeveel eiwitten heb je het eigenlijk nodig??

De algemene aanbeveling voor het opbouwen van spieren is:

- 1,6 tot 2,2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht
- Of 0,7 tot 1 gram per pond lichaamsgewicht

Dus als u 180 lbs (ongeveer 82 kg) weegt, streef dan naar **130 tot 180 gram eiwitten per dag**.

Het exacte aantal hangt af van je doelen, de trainingsintensiteit en of je vet verliest of massa opbouwt. Dit bereik is echter geschikt voor 95% van de mensen.



Nu u uw nummer heeft, is uw volgende stap: **Verdeel het over 4-6 maaltijden per dag** Op deze manier blijven je spieren energiek en voorkom je dat je in één keer teveel eiwitten binnenkrijgt.

Maaltijdvoorbereiding eenvoudig gemaakt:

bespaar tijd en eet toch vers voedsel

Maaltijdvoorbereiding betekent niet dat je de hele zondag aan het koken bent. Het betekent **Wees slim met je tijd en ingrediënten.**

In dit boek vindt u:

- **Recepten voor het koken in grote hoeveelheden** voor lunch en diner
- **Ontbijt en snacks om mee te nemen**
- Tips voor **Maaltijden invriezen, opwarmen en bewaren**
- Maaltijdvoorbereidingstips die in het echte leven werken – niet alleen op Instagram

Dit is een basismethode:

1. **Kies 2 eiwitbronnen**(bijv. kip en kalkoen)
2. **Kies 2 koolhydraat- of plantaardige basissen**(bijv. bloemkoolrijst en sperziebonen)
3. **Kies 2 sauzen of kruiden** de smaak veranderen
4. Meng en match in bakjes voor maaltijden gedurende 3-5 dagen

Zo blijf je op koers, ook als je moe, druk bent of gewoon geen zin hebt om te koken.

Later in hoofdstuk 3 zullen we u door onze top 3 leiden **Maaltijdvoorbereidingstips voor vijf dagen op rij** zonder dat dit ten koste gaat van de smaak of versheid.

Bonus: GRATIS overzicht van het eiwitmaaltijdplan

Om ervoor te zorgen dat u dit boek niet alleen leest, maar ook toepast, hebben we een complete **4 weken voedingsplan** met alles voor u gepland.

Elke week staat een andere fase van uw voortgang centraal:

Week 1: Spieropbouw Kickoff

- Maaltijden met veel eiwitten en weinig koolhydraten ter ondersteuning van training en groei

Week 2: Vetverbranding boost

- Maaltijden met minder koolhydraten en meer vezels om vet te verliezen en tegelijkertijd je kracht te behouden

Week 3: Prestatie en herstel

- Op maat gemaakte maaltijden ter verbetering van energie, slaap en herstel

Week 4: Gedefinieerde spieren en energie

- Magere, eiwitrijke maaltijden ter verbetering van de bloedvaten, pompen en het uithoudingsvermogen

Het volledige plan is te vinden in **Hoofdstuk 8**, inclusief boodschappenlijstjes, suggesties voor maaltijden en macrodoelen voor elke dag.

En maak je geen zorgen: je kunt de recepten combineren naar eigen voorkeur, eetlust of dieetwensen. Flexibiliteit is ingebouwd.

Dit boek is voor jou als...

- Je bent het zat om te moeten raden wat je moet eten om daadwerkelijk resultaten te zien
- U wilt maaltijden die u helpen **Spiermassa opbouwen** zonder overtollig vet
- Je wilt snijden **zonder aan kracht of omvang te verliezen**
- Je hebt nodig **echte, praktische voedselideeën**— niet alleen theorie
- Je wilt eindelijk **Het dieet past bij jouw training**

Je hoeft geen bodybuilder te zijn om van dit kookboek te profiteren, maar als je serieus met trainen bezig bent en je wilt **goed uitzien** Met dit boek bereikt u sneller uw doel.

Geen honger. Geen flauw eten. Geen tijdverspilling.

Alleen intelligente, wetenschappelijk onderbouwde maaltijden met **sterke smaak en bewezen resultaten**.

HOOFDSTUK 1: Basisprincipes van spieropbouw en vetverlies

Spieren opbouwen en vet verliezen zijn geen tegengestelde doelen. Met de juiste aanpak kun je beide tegelijkertijd bereiken. Het gaat niet om het behalen van een perfect getal op de weegschaal – het gaat om het vormen van je lichaam om sterker, slanker en krachtiger te worden. Je hebt geen bovenmenselijke wilskracht of een magisch supplement nodig. Je hebt strategie, consistentie en het juiste voedingsplan nodig.

Veel mensen maken dingen te ingewikkeld. Ze springen van de ene dieetrend naar de andere, slaan maaltijden over, schrappen hele voedselgroepen of sporten te veel terwijl ze energie tekortkomen. Dit hoofdstuk maakt een einde aan de verwarring. Je leert hoe je je dieet zo structureert dat je spiermassa opbouwt, hardnekkig vet verbrandt en energiek blijft zonder extreem te diëten.

Macronutriënten begrijpen: eiwitten, vetten en koolhydraten

Elke hap bevat macronutriënten: eiwitten, koolhydraten en vetten. Dit zijn de belangrijkste energiebronnen van je lichaam. Weten hoe je deze voedingsstoffen in balans houdt, is essentieel voor het verbeteren van je lichaam.

1. **Eiwit:** Je spieren bestaan uit eiwitten. Voldoende eiwitinname helpt je lichaam te herstellen van trainingen, nieuw spierweefsel op te bouwen en spiermassa te behouden terwijl je vet verliest. Het vermindert ook je hongergevoel doordat je langer een vol gevoel hebt.
2. **Koolhydraten:** Ze zijn de favoriete energiebron van je lichaam. Ze voeden je trainingen en je hersenen. Te veel koolhydraten – vooral geraffineerde – kunnen vetverlies echter bemoeilijken.

3. **Plakjes** Vetten worden vaak verkeerd begrepen: ze zijn essentieel voor hormonen, een gezonde hersenen en energie. Gezonde vetten helpen je bij de opname van vitamines en houden je stofwisseling op gang.

De grootste fout bij het opbouwen van spieren of het verliezen van vet is het niet aanpassen van je macro's. Door de juiste verhouding te kiezen voor je doelen, kun je écht vooruitgang boeken.

PROTEIN	CARBOHYDRATES	FATS
Calories per gram 4 kcal	Calories per gram 4 kcal	Calories per gram 9 kcal
• Builds and repairs muscle • Boosts metabolism	• Fuels workouts • Aids recovery	• Regulates hormones • Supports brain and joint health
Common Food	Common Foods	
 Chicken breast	 Oats	 Avocado
 Eggs	 Quinoa	 Olive oil
 Greek yoghurt	 Sweet potatoes	 Almonds
 Lentils		 Salmon

De rol van eiwitten bij spieropbouw

Eiwitten vormen de basis voor spiergroei. Hoe hard je ook traint, als je niet genoeg eiwitten binnenkrijgt, groeien je spieren niet. Eiwitten bestaan uit aminozuren – en je lichaam gebruikt deze aminozuren om spiervezels te herstellen en nieuwe aan te maken na de training.

Een intelligent assortiment is **0,7 tot 1 gram per pond lichaamsgewicht**. Als je bijvoorbeeld 80 kg weegt, zou je dagelijks 130 tot 180 gram eiwitten moeten consumeren. Dat lijkt misschien veel, maar het is haalbaar als je het over meerdere maaltijden verdeelt.

Door om de paar uur eiwitten te eten, behoud je spiermassa, zelfs als je een calorietekort hebt. Het gaat er niet alleen om hoeveel je eet, maar ook om de timing.

Voorbeelden van eiwitrijke voedingsmiddelen:

- 100 g kipfilet: ~30 g
- 1 eetlepel Wei-eiwit: ~25 g
- 1 kopje magere Griekse yoghurt: ~17 g
- 4 hele eieren: ~24 g
- 100 g mager rundvlees: ~26 g
- 100 g Tofu: ~10 g
- 1 blikje tonijn: ~30 g

Voeg eiwitten toe aan elke maaltijd en snack. Het hoeft niet ingewikkeld te zijn. Denk aan: eieren bij het ontbijt, kip of tofu bij de lunch en een eiwitshake wanneer nodig.

Koolhydraatarm en vetverbranding: waarom het werkt

Een koolhydraatarm dieet is een bewezen methode om vet te verbranden. Dit is waarom: door koolhydraten te verminderen, heeft het lichaam meer vet nodig als energiebron. Met een lage insulinespiegel kan het lichaam opgeslagen lichaamsvet beter benutten en verbranden als energiebron.

Dit betekent niet dat je alle koolhydraten moet schrappen. Maar focus op **de juiste koolhydraten op het juiste moment** maakt het verschil.

1. **Insulinecontrole:** Minder insuline = meer vet wordt verbrand als brandstof
2. **Minder trek:** De bloedsuikerspiegel blijft stabiel en voorkomt energiedalingen
3. **Betere mentale helderheid:** Veel mensen voelen zich meer gefocust als hun koolhydraatinname lager is
4. **Zichtbare spierdefinitie:** Minder vochtretentie en een opgeblazen gevoel

Slimme koolhydraten die jouw doelen ondersteunen:

- zoete aardappelen
- Quinoa
- Bessen
- Haver
- Groenten

Koolhydraten die verminderd of geëlimineerd moeten worden:

- Suikerhoudende dranken en snacks
- Witbrood en pasta
- Gebak en gebak
- Ontbijtgranen

Wanneer koolhydraten eten

- Voor de training: hoe je je prestaties kunt verbeteren
- Na de training: ter ondersteuning van de regeneratie
- Op andere momenten met mate, vooral uit hele voedselbronnen

Een koolhydraatarm, eiwitrijk dieet helpt je lichaam om in de vetverbrandingsmodus te blijven zonder dat je kracht of spieren verliest.

Hoe je calorieën en macro's goed bijhoudt

Tracking is geen obsessie. Het gaat om bewustzijn. De meeste mensen onderschatten wat ze eten en overschatten hoe actief ze zijn. Tracking helpt je om overzicht te houden.

1. **Bereken uw onderhoudscalorieën** met behulp van een TDEE-rekenmachine.
2. **Stel je doel in:**
 - Spieropbouw: voeg 200-300 calorieën per dag toe
 - Vetverlies: Trek 200-500 calorieën per dag af
3. **Definieer uw macro's:**