
INLEIDING

Doel

Deze receptenbundel heeft als doel om je bewust te maken van je eetgedrag. Wat je eet en hoe je dit eten gaat bereiden heeft een invloed op je lichaamsgewicht en je gezondheid. In dit boek zal je nuttige tips vinden die je kan gebruiken om je eet- en kookgedrag aan te passen. Gezond is niet noodzakelijk onsmakelijk, er is tegenwoordig een overvloed aan *healthy food* in de winkel. Dit boek is geschreven voor de volgende doelgroepen: mensen die gezonder willen eten, recreatieve sporters en mensen die willen afvallen.

Bij elke recept kan je extra tips vinden waardoor je de recepten naar je eigen hand kan zetten. Je krijgt ook telkens extra uitleg waarom er voor een bepaald voedingsmiddel wordt gekozen.

Volg ook zeker de volgende instagrampagina:



grietjevanbogaert

Ben je trots op 1 van je gerechten? Laat het mij zeker weten door een foto te posten!

Hier kan je ook terecht voor al je vragen en krijg je extra tips bij bereidingen.




Nieuwe recepten en gerechten zie je hier wekelijks verschijnen.

INHOUDSTAFEL

1	Energie & macro's	p 3
1.1	Wat is het verschil tussen macro- en micronutriënten?	p 4
1.2	Kies de juiste macro's	p 4
1.3	Juiste verhouding	p 6
2	Verschillende diëten.....	p 7
2.1	Afvallen	p 7
2.2	Sporten.....	p 9
3	Ontbijt	p 12
4	Middagmaal.....	p 21
5	Tussendoortje	p 30
6	Avondmaal.....	p 39
7	Soepjes & sapjes	p 48
8	Weekplanning	p 54

1. Energie & macro's

Iedereen moet zijn lichaam voeden met energie. Energie nemen we op aan de hand van 7 belangrijke voedingsstoffen. **Hoeveel energie iemand nodig heeft hangt af van verschillende factoren.** Je geslacht, lengte, fysieke activiteit,... Kijk even in de onderstaande tabel naar de hoeveelheid energie die jij per dag moet opnemen.

	Leeftijd	Niet actief	Gemiddeld actief	Actief
	2 tot 3 jaar	1000	1000-1400	1000-1400
	4 tot 8 jaar 9 tot 13 jaar 14 tot 18 jaar 19 tot 30 jaar 31 tot 50 jaar 51 + jaar	1200 1600 1800 2000 1800 1600	1400-1600 1600-2000 2000 2000-2200 2000 1800	1400-1800 1800-2200 2400 2400 2200 2000-2200
	4 tot 8 jaar 9 tot 13 jaar 14 tot 18 jaar 19 tot 30 jaar 31 tot 50 jaar 51 + jaar	1400 1800 2200 2400 2200 2000	1400-1600 1800-2200 2400-2800 2600-2800 2400-2600 2200-2400	1600-2000 2000-2600 2800-3200 3000 2800-3000 2400-2800

Deze tabel is een gemiddelde. Ben je groter, weeg je meer,... dan zal je een andere behoefte hebben aan calorieën. Ga gerust even kijken op de volgende website: www.caloriecalculator.nl/bmi-caloriebehoefte

Je kan hier al je gegevens veel specifiek invullen.

De energie die we opnemen heeft als doel om ons lichaam te voorzien van de nodige **brand-, bouw- en beschermende stoffen**. Het voedsel dat we eten geeft ons lichaam energie en brengt een mengeling van voedingsstoffen aan.

Elke voedingsstof heeft zijn eigen functie in het lichaam. Vetten en koolhydraten worden voornamelijk gebruikt om het lichaam te laten werken (nadenken, lopen, voedsel verteren,...) terwijl eiwitten en water je lichaam gaan opbouwen. Vitaminen en mineralen staan voornamelijk in voor de bescherming van ons lichaam.

Voedingsvezels zijn echte superhelden. Ze geven ons een verzadigd en vol gevoel en zorgen voor een betere darmwerking.

BMI – Dit geeft de verhouding weer tussen je lengte en gewicht. Zit je tussen 18,5 en 24,9, dan heb je een gezonde verhouding

BMR – De hoeveelheid energie die je lichaam nodig heeft om in rust te functioneren. Bij het afvallen mag je hier nooit onder gaan.

1.1 Wat is het verschil tussen macro- en micronutriënten?

Macronutriënten moeten we in een grotere hoeveelheid opnemen. → water, koolhydraten, vetten en eiwitten.

Micronutriënten moeten we slechts in een kleine hoeveelheid opnemen. → vitamines en mineralen.

Zowel de micronutriënten als de macronutriënten moeten we opnemen. Nemen we er te weinig van op dan kunnen bepaalde functies in het lichaam niet meer optimaal werken.

We vergelijken de voedingsstoffen even met puzzelstukken. Je kan onmogelijk een puzzel maken als er stukjes ontbreken.

Geloof dus nooit een dieet dat zegt dat je 1 bepaalde voedingsstof mag weglaten!

Al deze voedingsstoffen brengen een **andere hoeveelheid calorieën** aan.

1 gram water = 0 kcal

1 gram voedingsvezels = 2 kcal

1 gram koolhydraten = 4 kcal

1 gram eiwitten = 4 kcal

1 gram vetten = 9 kcal

1.2 Kies de juiste macro's

Vetten – Neem voornamelijk **plantaardige** vetten. Deze bevatten **onverzadigde vetzuren** en zijn veel beter voor je lichaam. Er zijn enkele uitzonderingen op de regel. Vis bevat onverzadigde vetzuren. Palmvet en kokosvet is rijk aan verzadigd vet. De meeste voedingsmiddelen hebben wel een combinatie van de 2. Kijk op de verpakking zodat je zeker bent dat deze weinig verzadigde vetzuren bevatten.

Even alles op een rijtje ↓

Gezonde keuze	Middenweg	Ongezonde keuze
Plantaardige oliën Vis (bevat veel onverzadigde vetzuren) Brood, pasta, rijst Groenten Fruit Noten Notenmelk of sojamelk Notenyoghurt of sojayoghurt	Gevogelte en mager rood vlees. Het bevat weinig vet maar bestaat wel voornamelijk uit verzadigde vetzuren.	Kokosvet en palmvet (bevatten veel verzadigde vetzuren) Bereid vlees (gehakt, worst,...) Kaas Melk Yoghurt

Eiwitten – Dierlijke eiwitten komen beter overeen met ons menselijk lichaam. Een eiwit is opgebouwd uit aminozuren. Sommige kunnen we zelf aanmaken en andere zijn essentieel en moeten we via de voeding opnemen. **Dierlijke eiwitten bevatten meer essentiële aminozuren.** Eet je enkel plantaardige voeding dan zal je zeer goed moeten uitkijken dat je alle aminozuren opneemt. **Paddenstoelen, peulvruchten en noten bevatten ook veel essentiële aminozuren.**

Even alles op een rijtje ↓

Goede bron aan essentiële aminozuren	Matige aanvoer aan essentiële aminozuren
Vlees	Groenten
Vis	Fruit
Gevogelte	Wit brood
Champignons	Witte pasta
Peulvruchten	Witte rijst
Noten	
Zuivel (melk, yoghurt,...)	
Volkoren brood, volkoren pasta, volkoren rijst	
Kikkererwten	
Aardappelen	

Koolhydraten – Koolhydraten zijn opgebouwd uit vele kleine stukjes. Je kan ze vergelijken met parels aan een ketting. Deze ketting moet eerst worden afgebroken tot parels. Deze parels zijn klein genoeg om door de darmwand te glijden en gaan vervolgens naar de lichaamscellen waar ze hun functie kunnen uitvoeren. Hoe langer deze ketting, hoe trager ze zal worden afgebroken. Ze komen dan 1 voor 1 vrij en geven hun energie af. Je zal dus door **complexe koolhydraten** op te eten gedurende een **lange tijd energie** krijgen. Deze lange ketting kan je in de volgende voedingsmiddelen vinden: volkoren brood, volkoren pasta, aardappelen, volkoren rijst, beschuiten, rijstwafels.

Een **korte ketting** kan je vinden in fruit, fruitsap, frisdranken. Uit deze voedingsmiddelen krijg je dus veel **sneller energie**. In de volksmond wordt er gesproken van snelle suikers en trage suikers.

Let ook zeker op voor **verborgen suikers**. De voedingsindustrie gebruikt graag suiker want het kan veel functies in voeding uitvoeren: smaakstof, kleurstof en bewaarmiddel.

Kijk dus bij kant – en klare producten even naar deze termen. Het gaat allemaal om suiker.

<i>Karamel</i>	<i>Glucosestroop</i>	<i>Rietsuikersiroop</i>	<i>Appelsapconcentraat</i>	<i>Glucose</i>
<i>Rietsuiker</i>	<i>Melasse</i>	<i>Moutextract</i>	<i>Invertsuikersiroop</i>	<i>Vruchtensapconcentraat</i>
<i>Dextrose</i>	<i>Sacharose</i>	<i>Fructose</i>	<i>Lactose</i>	<i>Melksuiker</i>
<i>Invertsuiker</i>	<i>Maltodextrine</i>	<i>Appelstroop</i>	<i>Druivensuiker</i>	<i>Moutsuiker</i>
<i>Mager melkpoeder</i>	<i>Maisstroop</i>	<i>Honing</i>	<i>Agavesiroop</i>	<i>Ahornsiroop</i>

Besluit!

- Eet af en toe eens vegetarisch, maar zorg wel voor een goede aanvulling van eiwitbronnen door peulvruchten, noten of champignons toe te voegen.
- Vis eten is ook zeer goed. Je krijgt door deze voedingsmiddelen te consumeren veel onverzadigde vetzuren en essentiële aminozuren binnen.
- Kan je geen afscheid nemen van je stukje vlees? Geen probleem maar neem dan liever een puur stukje in plaats van een bereid. Neem liever mager vlees zoals gevogelte of rundsvlees om een zo laag mogelijk gehalte aan verzadigde vetzuren binnen te krijgen.