



FOODGUIDE

De basis voor een gezond en energiek leven

FOODGUIDE

Een gezonde leefstijl.
Verandert niet alleen je lichaam.
Maar ook je mindset,
je houding en je energie.
Jouw keuze.
Jouw commitment.
Voor jezelf.



INHOUDSOPGAVE

1. Jouw gezonde basis	7	8. Emotie-eten en emotieregulatie	17
2. De voedingspiramide	8	9. Opvoeding, gewoonten en eetpatronen	18
3. Energiebehoefte	9	10. Lichaamssignalen	19
Wat is energie?	9		
Wat is basale energiebehoefte (BMR)?	9	11. Water en alcohol	22
Jouw dagelijkse energiebehoefte	10	Het belang van water	22
		De gevolgen van alcohol	22
4. Macronutriënten	11		
Eiwitten	11	12. Etiketten lezen	23
Koolhydraten	12		
Vetten	12	13. Nutri-score	25
5. Micronutriënten	13	14. Van piramide naar praktijk	27
6. Voeding bij afvallen en spieropbouw	15	15. Recepten	28
7. Voedingsgewoonten en gedragsverandering	16		



1. JOUW GEZONDE BASIS

Je hebt de bewuste keuze gemaakt om in jezelf te investeren en samen met ons te werken aan een gezonde leefstijl en een fit en vitaal lichaam. Zoals je vast al weet, bereik je dat niet met sporten alleen. Voor blijvend resultaat zijn er drie belangrijke pijlers: beweging, voeding en jouw inner stance (je innerlijke houding), oftewel: wie je bent.

Om je alvast op weg te helpen met de pijler voeding, hebben we deze Foodguide samengesteld. Hij helpt je navigeren door de wirwar die de voedingsindustrie kan zijn. We hanteren daarbij het principe 'eten zoals de natuur het bedoeld heeft', en willen hiermee vooral jouw bewustwording vergroten, zodat je bewuste keuzes kunt maken.

We begeleiden je stap voor stap bij het opbouwen van een voedingspatroon dat bij jou past. Het is belangrijk om te beseffen: je gaat niet op dieet. Het doel is om je gedrag en leefstijl aan te passen en je richtlijnen mee te geven waarmee je zelf bewuste, gezonde keuzes kunt maken en je nieuwe standaard kunt creëren.

Er is geen universele waarheid als het om voeding gaat. Elk lichaam en elke behoefte is uniek.

In deze gids delen we onze visie op voeding en leggen we uit hoe je deze kunt toepassen in jouw leven, zodat je op een krachtige manier kunt werken aan jouw gezondheid en vitaliteit.

Checkvraag: wat is jouw belangrijkste reden om deze gids te lezen?

Reflectie-opdracht

Noteer wat jij hoopt te leren uit deze gids en hoe je dit kunt toepassen in je dagelijks leven.

2. DE VOEDINGSPIRAMIDE

De voedingspiramide is jouw fundament voor een gezond voedingspatroon en vormt het uitgangspunt van deze foodguide. Van onder naar boven zie je de verschillende lagen die samen een gezond en duurzaam voedingspatroon vormen. Het is een hulpmiddel dat laat zien hoe je jouw voeding en gedrag stap voor stap kunt opbouwen.

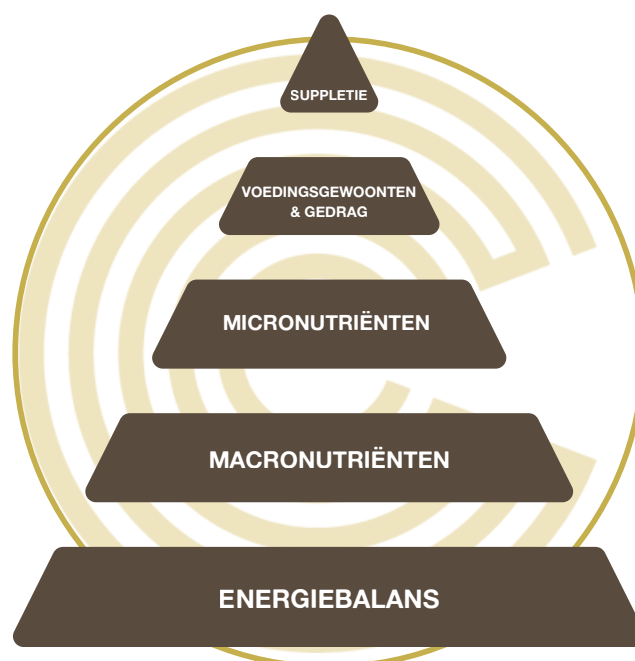
In de komende hoofdstukken gaan we dieper in op deze lagen. Elke laag heeft een eigen functie: van de basis met energiebalans (kilocalorieën) en macronutriënten (eiwitten, koolhydraten, vetten) via micronutriënten (vitamines, mineralen, spooreslementen) en gezonde gewoontes, tot de bovenste laag waarin suppletie (aanvullende supplementen) een ondersteunende rol speelt. Door dit in lagen op te bouwen, wordt het overzichtelijk en duidelijk waar je het beste kunt beginnen en hoe je stap voor stap verder kunt werken aan verbetering.

Het idee achter de piramide is als volgt: je begint met een stevige basis en bouwt daar stap voor stap op verder. Als de fundering klopt, wordt het makkelijker om keuzes te maken die aansluiten bij jouw doelen en leefstijl. Zo krijg je grip op je voeding en werk je aan verbeteringen die niet alleen nu, maar ook op de lange termijn resultaat opleveren. In deze foodguide geven we je de juiste tools om jouw voedingspatroon duurzaam te verbeteren.

Checkvraag: op welke laag zie jij voor jezelf de grootste kans om gezondere keuzes te maken?

Reflectie-opdracht

Denk eens na over jouw huidige eetgewoontes en leefstijl. Schrijf één laag van de piramide op waar jij verbetering ziet en noteer daarbij een concreet voorbeeld uit jouw dagelijkse routine dat je zou kunnen aanpassen.



3. ENERGIEBEHOEFTE

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op het thema energie en wat dit betekent voor ons lichaam. We bekijken hoe energie wordt aangemaakt en verbruikt, we leggen de link met jouw BMR (minimale basisrust) en je dagelijkse energiebehoefte. Zo krijg je een helder beeld van hoeveel energie jouw lichaam nodig heeft om goed te functioneren en hoe je dit kunt berekenen en toepassen in de praktijk.

WAT IS ENERGIE?

De eerste vraag die we beantwoorden. Energie is namelijk de brandstof van ons lichaam. Alles wat we doen: van ademen en denken tot bewegen en sporten, kost ons energie. Deze energie wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal) en is noodzakelijk om ons lichaam goed te laten functioneren. We gebruiken energie voor de basale functies die ons in leven houden, zoals ademhaling, spijsvertering en celvernieuwing. Daarnaast is energie nodig voor elke vorm van fysieke activiteit, of dit nu wandelen, traplopen of intensief sporten is.

Je kunt je lichaam zien als een motor of batterij. Net zoals een auto brandstof nodig heeft om te kunnen rijden, of een batterij opgeladen moet zijn om apparaten te laten werken, zo heeft ons lichaam energie nodig om goed te functioneren. Hoe zwaarder of intensiever de activiteit, hoe meer brandstof (kcal) er nodig is.

Stel je eens een dag voor waarop je weinig hebt gegeten en toch besluit om te gaan sporten. Grote kans dat je sneller vermoeid raakt en minder kracht hebt dan normaal. Dit komt doordat je lichaam niet voldoende energie (kcal) beschikbaar heeft om zowel de basale functies als de extra inspanning optimaal te ondersteunen.

WAT IS BASALE STOFWISSELING (BMR)?

Een groot deel van ons dagelijkse energieverbruik gaat naar de basale stofwisseling, ook wel de Basal Metabolic Rate (BMR) genoemd. Dit is de hoeveelheid energie die je lichaam in volledige rust verbruikt om alle essentiële processen draaiende te houden, zoals ademhaling, hartslag en het functioneren van organen.

Gemiddelde BMR man	Gemiddelde BMR vrouw
± 1700-1900 kcal per dag	± 1400-1600 kcal per dag
Mannen hebben gemiddeld meer spiermassa, waardoor hun energieverbruik in rust hoger ligt.	Vrouwen hebben gemiddeld een hoger vetpercentage en minder spiermassa, waardoor hun BMR wat lager uitvalt.

De hoogte van je BMR wordt bepaald door verschillende factoren, zoals geslacht, leeftijd, gewicht en lichaamssamenstelling. Zo hebben mannen gemiddeld meer spiermassa dan vrouwen, waardoor hun BMR vaak hoger ligt. Spieren verbruiken immers meer energie in rust dan vetmassa. Dit betekent dat twee mensen met hetzelfde gewicht toch een verschillend energieverbruik in rust kunnen hebben, afhankelijk van hoeveel spiermassa zij hebben.

JOUW DAGELIJKSTE ENERGIEBEHOEFTE

Om te berekenen hoeveel energie je lichaam dagelijks nodig heeft, wordt de BMR vermenigvuldigd met een activiteitsfactor, de zogenoemde PAL-waarde (Physical Activity Level). Deze waarde geeft weer hoe actief je bent in je dagelijks leven. Dit hangt af van je leefstijl en mate van jouw lichamelijke inspanning.

Bijvoorbeeld:

- Bij een zittend bestaan (kantoorbaan, weinig beweging) ligt de PAL rond de 1.3
- Bij een matig actieve leefstijl (regelmatige beweging of lichte arbeid) ligt deze tussen de 1.5 en 1.7
- Bij een zeer actieve leefstijl (intensieve sport of zwaar fysiek werk) ligt de PAL tussen de 1.8 en 2.2.

Door je BMR te combineren met je activiteitsniveau krijg je een realistisch beeld van je totale dagelijkse energiebehoefte. Dit geeft houvast om te begrijpen hoeveel energie je lichaam nodig heeft om gezond en in balans te blijven.

Ons lichaam is van nature ontworpen om vet als belangrijke energiebron te gebruiken. In de oertijd was dit essentieel: er waren periodes van overvloed en periodes van schaarste, waardoor het lichaam efficiënt moest kunnen overschakelen tussen energie uit voedsel en energie uit opgeslagen vet. Door onze moderne leefstijl met veel snelle koolhydraten, tussendoortjes en een constante toevoer van energie, raakt dit natuurlijke systeem vaak uit balans. Het lichaam raakt gewend om vooral suikers (glucose) te gebruiken als brandstof, waardoor het vermogen om vet te verbranden minder actief wordt.

Door je eetpatroon aan te passen, bijvoorbeeld bewuster te eten, minder vaak te snacken en je maaltijden goed in balans te brengen leert je lichaam weer om vet als primaire energiebron te gebruiken. We gaan in hoofdstuk 8 en 9 dieper in op emotie-eten en het herkennen van patronen in je voedingsgedrag.

Checkvraag: hoe actief ben jij gemiddeld op een dag? En wat denk je dat jouw dagelijkse caloriebehoefte ongeveer is?

Gemiddeld moet je ongeveer 7.000 tot 7.700 calorieën verbranden om 1 kilogram vetmassa te verliezen. Dit energietekort kun je bereiken door meer te bewegen, minder te eten of een combinatie van beide. Om hier een beter beeld van te krijgen:

- 1 gram vet bevat ongeveer 9 kcal
- 1 gram koolhydraten bevat ongeveer 4 kcal
- 1 gram eiwit bevat ongeveer 4 kcal

Deze waarden geven een indicatie van de energiedichtheid van voeding. Let op: dit zijn gemiddelden. Ieders verbranding verschilt door lichaamssamenstelling, metabolisme en activiteitsniveau.

Reflectie-opdracht

Gebruik een BMR-calculator om je eigen energiebehoefte te berekenen. Zo krijg je een concreet beeld van hoeveel energie jouw lichaam dagelijks nodig heeft, afhankelijk van je leeftijd, gewicht, lengte en activiteitsniveau.

Tip: gebruik deze handige tool [BMR Calculator](#)

4. MACRONUTRIËNTEN

Je lichaam draait op de energie en bouwstoffen die voeding levert. Net zoals je in je werk en persoonlijke leven keuzes maakt die bepalen hoe je presteert, geldt dat ook voor wat je eet. De drie belangrijkste macronutriënten in onze voeding zijn eiwitten, koolhydraten en vetten. Deze hebben ieder hun eigen functie. Door te begrijpen wat deze macronutriënten doen en hoe je er bewuste keuzes in maakt, kun je jouw energie, herstel en focus optimaal ondersteunen.

EIWITTEN

Eiwitten zijn een essentieel onderdeel van onze voeding en vervullen meerdere cruciale functies in het lichaam. Ze dragen bij aan het herstel en de opbouw van spierweefsel, de aanmaak van enzymen en hormonen en spelen een belangrijke rol bij het ondersteunen van het immuunsysteem. Omdat het lichaam zelf geen grote eiwitvoorraad kan opslaan, is een dagelijkse inname noodzakelijk om goed te kunnen functioneren. Eiwitten zorgen daarnaast ook voor een langdurig verzadigd gevoel. Daardoor heb je minder snel honger en minder behoefte om te snacken tussen de maaltijden door. Dit kan helpen als je bijvoorbeeld afvallen als doel hebt, meer hierover kun je lezen in hoofdstuk 6.

De aanbevolen hoeveelheid eiwitten hangt af van factoren zoals lichaamsgewicht, leeftijd en persoonlijke doelstellingen (bijvoorbeeld spieropbouw of gewichtsverlies). Over het algemeen ligt de behoefte tussen de 1,2 en 2,0 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag. Sporters en mensen die herstellen van ziekte of blessure hebben vaak meer nodig, terwijl voor iemand met een minder actieve leefstijl een lagere inname voldoende kan zijn.

Voorbeelden van eiwitrijke voedingsmiddelen zijn:

- Dierlijke bronnen: kip, rundvlees, vis, eieren, melk, yoghurt en kaas.
- Plantaardige bronnen: linzen, kikkererwten, bonen, tofu, tempeh, noten en zaden

Checkvraag: kom jij dagelijks aan voldoende eiwitten?

Reflectie-opdracht

Gebruik een voedingsapp om je eigen eiwitinname bij te houden. Noteer dit gedurende een week en bereken daarna je gemiddelde inname per dag. Zo ontdek je of je voldoende eiwitten binnenkrijgt in verhouding tot jouw persoonlijke behoefte.

Aan de slag met een voedingsapp

- Open de Virtuagym app
- Klik op het icoontje “Voeding”
- Download de app “Food”
- Volg de stappen en aan de slag!

Tip: maak er een gewoonte van om dagelijks je maaltijden in te voeren. Zo krijg je inzicht in je voedingspatroon én kun je makkelijker bijsturen.

KOOLHYDRATEN

Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron voor het lichaam, vooral tijdens intensieve inspanning. Een deel van de glucose die uit koolhydraten vrijkomt, wordt direct gebruikt als energie. Het overschot wordt opgeslagen als glycogeen in de lever en spieren. Zijn die voorraden vol, dan wordt de rest opgeslagen als vet.

Niet alle koolhydraten zijn even gunstig: volkorenproducten, groente en fruit leveren langdurige energie, terwijl geraffineerde suikers (zoals in snoep, koek en frisdrank) zorgen voor snelle pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel. Dit kan leiden tot vermoeidheid en extra trek in zoet.

Daarnaast zijn er nog vezels, een vorm van koolhydraten die het lichaam niet volledig kan verteren. Ze leveren nauwelijks energie, maar zijn belangrijk voor de spijsvertering en darmgezondheid, omdat ze de stoelgang verbeteren, de darmwerking stimuleren en de goede bacteriën in de darmen voeden. Daarnaast zorgen vezels ervoor dat je langer een vol gevoel houdt, waardoor je minder snel snackt.

Voorbeelden van koolhydraatrijke voedingsmiddelen zijn: volkoren brood, pasta en rijst, aardappelen en zoete aardappel, peulvruchten (linzen, bonen, kikkererwten), havermout en andere granen.

Checkvraag: kun jij aangeven waar glycogeen in je lichaam vooral wordt opgeslagen?

Reflectie-opdracht

Sta eens stil bij je eigen energie gedurende de dag. Herken jij momenten waarop je behoefte hebt aan snelle suikers? Denk aan een energiedip in de middag, vlak na een intensieve training of juist op momenten van stress. Door hier bewust op te letten, leer je beter begrijpen hoe jouw lichaam reageert op voeding en energie.

VETTEN

Vetten zijn een belangrijk onderdeel van onze voeding en vervullen meerdere functies in het lichaam. Ze leveren energie, ondersteunen de opname van vetoplosbare vitamines (A, D, E en K) en zijn essentieel voor de aanmaak van hormonen en een gezond zenuwstelsel. Vetoplosbare vitamines worden samen met vet opgenomen in het lichaam en vervolgens opgeslagen in de lever en het vetweefsel, zodat ze later kunnen worden gebruikt. Daartegenover staan de wateroplosbare vitamines (zoals vitamine C en de B-vitamines), die zich niet in vet kunnen binden en dus niet langdurig worden opgeslagen. Een overschot verlaat het lichaam via de urine.

Niet alle vetten zijn even gunstig voor de gezondheid. Onverzadigde vetten (zoals in noten, vis en plantaardige oliën) ondersteunen een gezond hart en een stabiele energievoorziening. Verzadigde vetten (zoals in volvette zuivel, vlees en boter) kunnen bij overmatige inname het cholesterolgehalte verhogen. Transvetten, die vooral ontstaan bij het verhitten of frituren van oliën, zijn de minst gunstige vetten en kunnen het risico op hart- en vaatziekten vergroten.

Voorbeelden van gezonde vetbronnen zijn: noten en zaden, avocado, vette vis (zoals zalm, makreel en haring), olijfolie en andere plantaardige oliën.

Checkvraag: welke bronnen van vet gebruik jij het meest? En zijn deze gezond?

Reflectie-opdracht

Welke gezonde vetbron zou jij deze week vaker kunnen inzetten? Denk bijvoorbeeld aan een handje noten als tussendoortje, avocado op brood of een keer extra vette vis bij het avondeten.

5. MICRONUTRIËNTEN

Naast de macronutriënten (eiwitten, koolhydraten en vetten) heeft je lichaam ook micronutriënten nodig om goed te functioneren. Het gaat hierbij om vitamines, mineralen en spoorelementen. Hoewel je er veel kleinere hoeveelheden van nodig hebt dan van macronutriënten, zijn ze onmisbaar voor gezondheid en vitaliteit.

Micronutriënten spelen een rol bij talloze processen in het lichaam. Zo dragen ze bij aan de productie van energie, het functioneren van het immuunsysteem, de gezondheid van botten en de geleiding van zenuwpijnen. Een tekort kan leiden tot verminderde weerstand, vermoeidheid en op termijn gezondheidsproblemen. Tegenwoordig zitten er minder micronutriënten in ons voedsel, doordat landbouwmethoden, bewerking en langere opslag de voedingswaarde verminderen. Daarom worden supplementen vaak aangeraden om tekorten aan vitamines en mineralen aan te vullen.

Belangrijke aanvullingen zijn:

- Vitamine D: ondersteunt het immuunsysteem, botgezondheid en spierfunctie. In Nederland wordt aanvulling vaak aanbevolen, vooral in de wintermaanden
- Vitamine C: belangrijk voor weerstand, wondgenezing en de opname van ijzer
- Omega 3: bevordert hartgezondheid en werkt ontstekingsremmend. Komt vooral voor in vette vis, lijnzaad en walnoten
- Magnesium: ondersteunt de zenuwfunctie, ontspanning en spierherstel. Bij stress of vermoeidheid kan de behoefte toenemen.

Meer hierover lees je in hoofdstuk 10 dat ingaat op lichaamssignalen en hoe je deze kunt herkennen bij een tekort of een overschot.

Checkvraag: welke drie micronutriënten vind jij het belangrijkste voor jouw leefstijl?

Reflectie-opdracht

Sta eens stil bij jouw huidige voedingspatroon en bedenk welke micronutriënten je mogelijk te weinig binnenkrijgt. Dit kan bijvoorbeeld komen doordat je weinig buiten komt (vitamine D), weinig groente en fruit eet (vitamine C) of weinig vette vis en noten gebruikt (omega 3). Noteer drie micronutriënten waarvan jij denkt dat je er mogelijk te weinig van binnenkrijgt.

Mythe of waarheid?

Mythe (macronutriënten): “Koolhydraten vermijden is de beste manier om af te vallen.”

Waarheid: koolhydraten zijn een belangrijke energiebron. De kwaliteit en hoeveelheid zijn bepalend, niet het volledig vermijden ervan.

Mythe (micronutriënten): “Als je gezond eet, hoef je geen extra vitamines of mineralen te nemen.”

Waarheid: een gezond voedingspatroon is de basis, maar in de meeste situaties zoals: weinig zonlicht, stress of intensief sporten kan aanvulling met bepaalde micronutriënten, zoals vitamine D of magnesium, wél nodig zijn.



6. VOEDING BIJ AFVALLEN EN SPIEROPBOUW

Wil je afvallen, spiermassa opbouwen of gewoon fitter en energiekeker worden? Wat je doel ook is, het begint altijd met inzicht in je energiebehoefte en het aanpassen van je voedingsinname daarop. Er zijn in hoofdlijnen twee routes die je kunt volgen: afvallen en spieropbouw. Hoewel deze doelen vaak met elkaar worden gecombineerd, is het in de praktijk belangrijk om te weten dat ze elkaar soms ook in de weg kunnen zitten. Afvallen vraagt namelijk om een calorietekort (minder energie binnenkrijgen dan je verbruikt), terwijl spieropbouw juist een klein calorieoverschot nodig heeft (meer energie binnenkrijgen dan je verbruikt). Het is mogelijk om vetverlies en krachttoename te combineren, al verloopt dit doorgaans minder snel dan wanneer de focus op één van beide doelen ligt.

AFVALLEN

Als je wilt afvallen, richt je je op een calorietekort van ongeveer 10–20% ten opzichte van je energiebalans. Dit tekort zorgt ervoor dat je lichaam opgeslagen vet gaat gebruiken als energiebron.

Tegelijkertijd is het cruciaal om voldoende eiwitten te eten (1,6 – 2,0 gram per kilo lichaamsgewicht) om spiermassa te behouden.

Eiwitten worden langzamer verteerd dan koolhydraten en vetten, waardoor je langer vol blijft, minder snel honger krijgt en makkelijker in een calorietekort kunt blijven.

SPIEROPBOUW

Als je spiermassa wilt vergroten, heb je een klein calorieoverschot nodig: zo'n 5–15% boven je energiebalans. Dit overschot geeft je lichaam extra brandstof om spieren te herstellen en te laten groeien.

Eiwitten spelen ook hier een hoofdrol (1,6 – 2,2 gram per kilo lichaamsgewicht), aangevuld met voldoende koolhydraten en gezonde vetten om energie te leveren voor je trainingen en herstel.

Creatine kan een waardevolle aanvulling zijn om je kracht te vergroten, sportprestaties te verbeteren en spiergroei te ondersteunen. Tip: het combineren van creatine met een eiwitrijke maaltijd of shake kan de opname in het lichaam verbeteren en het effect versterken.

Wat betekent dit voor jou?

Bepaal voor jezelf welk doel jij hebt: wil je in eerste instantie vet verliezen of spiermassa opbouwen?

Richt je vervolgens volledig op dat ene doel en maak keuzes die daarbij passen. Zodra je dat doel hebt bereikt, kun je altijd de overstap maken naar een volgend doel.

Checkvraag: hoe zou jij in jouw dagelijkse routine een kleine aanpassing kunnen doen om dichterbij je doel (afvallen of spieropbouw) te komen?

Reflectie-opdracht afvallen

Kies een week uit en schrijf op wat je die dagen hebt gegeten en gedronken. Kijk vervolgens kritisch: waar zou je een kleine aanpassing kunnen doen (bijvoorbeeld minder snacks, kleinere porties of een gezondere vervanger) zonder dat je honger krijgt?

Reflectie-opdracht spieropbouw

Kies een week uit en noteer je maaltijden. Controleer of er voldoende eiwitbronnen in voorkomen (zoals zuivel, eieren, vlees, vis of peulvruchten). Waar zou je een extra eiwitrijke toevoeging kunnen doen om je spieropbouw beter te ondersteunen?

7. VOEDINGSGEWOONTEN EN GEDRAGSVERANDERING

Iedereen kent het wel: de jojo. Je valt af, maar je oude gewoontes blijven, waardoor het resultaat niet blijvend is. Om dit te doorbreken, is de eerste stap herkennen van je eigen gedrag. Deze verandering begint bij bewustwording van je eetgewoonten. Vaak denk je te weten wat je op een dag eet, maar in de praktijk blijkt dit anders. Door je voeding bij te houden in een app (zie hoofdstuk 4) krijg je een realistisch beeld van je calorie-inname, de verdeling van macronutriënten en je verbeterpunten. Alleen al het registreren van je maaltijden maakt je alerter en helpt patronen herkennen, zoals momenten waarop je sneller naar snacks grijpt.

Een belangrijk hulpmiddel hierbij is mealpreppen: het vooruit plannen van maaltijden of tussendoortjes. Dit hoeft niet ingewikkeld te zijn; snijd 's avonds wat extra groenten voor de volgende dag of zet in het weekend bij de lunch klaar. Zo voorkom je dat je op drukke momenten terugvalt op ongezonde keuzes, omdat er altijd een gezonde optie klaarstaat. Ook je omgeving speelt een grote rol. Beperk verleidingen door snoep, chips, alcohol of frisdrank uit het zicht te leggen of minder vaak in huis te halen. Stimuleer gezonde keuzes juist door een schaal fruit zichtbaar neer te zetten of groenten vooraan in de koelkast te leggen. Kleine aanpassingen maken vaak een groot verschil in wat je als eerste pakt.

Tot slot is voldoende slaap een onderschatte factor. Een verstoord ritme kan je hormoonbalans verstoren, waardoor je sneller trek krijgt in suikerrijke producten. Bovendien heb je minder energie en discipline om gezonde keuzes te maken. Een regelmatig ritme en 7–9 uur slaap per nacht ondersteunen dus zowel je herstel als je voedingsgedrag.

Naast deze basis is er een aantal eenvoudige, praktische tips die je direct kunt toepassen:

- Eet aan tafel zonder schermen: door bewust te eten en niet afgeleid te worden door tv of telefoon, merk je beter wanneer je genoeg hebt gehad. Dit helpt om minder onbewust te snacken
- Gebruik kleinere borden: een kleiner bord lijkt sneller vol, waardoor je ongemerkt minder eet zonder dat je het gevoel hebt dat je tekortkomt
- Drink een glas water voor elke maaltijd: dit helpt je dorst en honger beter van elkaar te onderscheiden en zorgt er vaak voor dat je net wat minder eet
- Eet tot je 80% vol zit, niet 100%
- Maak één gezonde verandering per week: grote veranderingen zijn vaak lastig vol te houden. Door elke week een kleine stap te zetten, bouw je geleidelijk een blijvende gezonde routine op.

Bij COMMIT begeleiden onze trainers je niet alleen tijdens het trainen, maar ook in je voeding en leefstijl. We kijken naar lichaam, gedrag en gewoontes en bieden waar nodig ondersteuning bij voeding om jouw doelen te bereiken.

Checkvraag: welke huidige gewoonte staat jou het meest in de weg om jouw voedingsdoel te bereiken?

Reflectie-opdracht

Bedenk één nieuwe gewoonte die je deze week wilt toepassen. Schrijf op waarom je juist deze gewoonte kiest, welk effect je ermee wilt bereiken en hoe je deze in je dagelijkse routine gaat inbouwen. Sta ook stil bij mogelijke obstakels en noteer alvast hoe je daarmee om kunt gaan.

8. EMOTIE-ETEN EN EMOTIEREGULATIE

Emotie-eten betekent dat je eet als reactie op gevoelens in plaats van lichamelijke honger. Dit kan gaan om negatieve emoties zoals stress, verveling of verdriet, maar ook om positieve gevoelens zoals blijdschap of een moment van beloning (denk aan een stuk taart op een verjaardag of een glas champagne bij een feestelijke gelegenheid). Het is belangrijk om de signalen hiervan te herkennen. Denk aan een plotselinge sterke eetdrang zonder dat je echt honger hebt, een specifieke behoefte aan calorierijk of zoet voedsel, of schuldgevoelens achteraf.

Om beter met deze emoties om te gaan zonder naar eten te grijpen, kun je alternatieven inzetten die helpen om je gevoelens op een andere manier te verwerken. Een korte wandeling of een sportmoment kan spanning ontladen en geeft energie. Ademhalingsoefeningen of meditatie zorgen voor rust en maken je bewuster van je emoties. Ook kan het helpen om iemand te bellen of je gevoelens op te schrijven, zodat je ruimte maakt in je hoofd. Een persoonlijk 'actieplan' geeft daarnaast houvast: hierin noteer je wat je kunt doen als de drang om te eten opkomt, zodat je voorbereid bent op moeilijke momenten.

Fysieke trek is de behoefte aan eten die komt vanuit je lichaam. Het ontstaat door echte honger en een tekort aan energie of voedingsstoffen. Het gaat vaak samen met signalen zoals een lege maag, knorrende maag, duizeligheid of gebrek aan energie. Mentale trek (of emotionele trek) is de behoefte aan eten die komt vanuit je gedachten of emoties, niet vanuit echte honger. Het gaat vaak om specifieke producten en kan optreden bij verveling, stress, verdriet of uit gewoonte.

Manieren om je bewust te worden van emotie-eten:

- Houd een eetdagboek bij inclusief emoties: noteer niet alleen wat je eet, maar ook hoe je je voelde op dat moment. Dit helpt patronen zichtbaar te maken en geeft inzicht
- Leer onderscheid maken tussen lichamelijke honger en emotionele trek: stel jezelf de vraag, heeft mijn lichaam echt energie nodig of wil ik nu eten om een gevoel te dempen? Dit vergroot je bewustzijn
- Stel een time-out in van 10 minuten bij eetdrang: gun jezelf een korte pauze voordat je iets pakt. Vaak neemt de emotie wat af en kun je bewuster kiezen wat je echt nodig hebt.
- Zoek een gezonde afleiding die je plezier geeft: denk aan een hobby, muziek luisteren of een korte activiteit die je aandacht verlegt. Zo leer je emoties anders te reguleren zonder voedsel.

Checkvraag: welke emotie triggert bij jou het vaakst eetdrang? Denk bijvoorbeeld aan stress, verveling, boosheid of juist blijdschap.

Reflectie-opdracht

Kies een recente situatie waarin je merkt dat je at vanuit emotie en niet vanuit echte honger. Beschrijf kort wat er gebeurde: welke emotie voelde je, hoe uitte zich dit in eetgedrag en hoe voelde je je daarna? Sta vervolgens stil bij wat je de volgende keer anders zou kunnen doen. Welke strategie kun je inzetten om met die emotie om te gaan, zoals bewegen, ontspanningsoefeningen of afleiding zoeken? Schrijf dit concreet op, zodat je voorbereid bent als zo'n situatie zich opnieuw voordoet.

9. OPVOEDING, GEWOONTEN EN EETPATRONEN

Onze eerste eetgewoonten ontstaan vaak al in de kindertijd en worden sterk beïnvloed door de omgeving waarin we opgroeien. Bekende eetregels, zoals “je bord leeg eten”, spelen mee in hoe we naar voeding kijken. Ook het gebruik van snoep als beloning kan ervoor zorgen dat eten wordt gekoppeld aan emoties. Daarnaast leren we veel door voorbeeldgedrag: ouders en verzorgers laten vaak onbewust zien hoe en wat er gegeten wordt en dit vormt later de basis voor onze eigen gewoontes.

Ook sociale situaties spelen een grote rol bij onze eetgewoonten. Denk aan taart op een verjaardag, een drankje na de voetbalwedstrijd in de kantine of het gevoel iets te moeten nemen omdat “iedereen het doet”. Groepsdruk en FOMO (fear of missing out) kunnen ervoor zorgen dat we eten of drinken, niet omdat we daar echt behoefte aan hebben, maar om erbij te horen. Soms hoor je zelfs de bekende zin: “Joh, doe eens gezellig.” Het is belangrijk om hierbij je eigen grenzen te bewaken, want als jij dat niet doet, gaan anderen er gemakkelijk overheen.

Veel van onze eetpatronen ontstaan door herhaling en vaste momenten. Misschien merk je dat je automatisch naar snacks grijpt tijdens het tv-kijken of dat stress ervoor zorgt dat je sneller gaat snoepen. Deze gewoontes voelen vaak vanzelfsprekend, maar zijn in feite aangeleerd gedrag. Het goede nieuws is dat je ze ook weer stap voor stap kunt veranderen. Door patronen te herkennen en bewust te doorbreken, kun je nieuwe, gezondere gewoontes opbouwen die beter aansluiten bij jouw doelen.

Praktische tips:

- Eet met aandacht, zonder afleiding: ga aan tafel zitten en leg alle schermen weg. Door bewuster te eten, merk je eerder wanneer je genoeg hebt en geniet je meer van de maaltijd
- Bouw nieuwe routines in: plan vaste eetmomenten en kies vaste plekken om te eten. Zo creëer je structuur en voorkom je gedachteloos snacken tussendoor
- Koppel gezonde gewoonten aan bestaande: sluit nieuwe gewoontes aan op wat je al doet, bijvoorbeeld een smoothie drinken na je training. Dit maakt het makkelijker om ze vol te houden.
- Wees geduldig: gedragsverandering kost tijd en herhaling. Geef jezelf de tijd om te veranderen en wees trots op de kleine successen die je onderweg behaalt.

Checkvraag: Welke eetgewoonte uit je opvoeding herken jij nog steeds in je dagelijkse leven?

Reflectie-opdracht

Kies één gewoonte uit je opvoeding en bedenk hoe je deze kunt ombuigen naar iets dat beter past bij jouw huidige leven en doelen. Beschrijf welke stap je hiervoor kunt zetten en welk voordeel dit je zou opleveren.

Mythe of waarheid?

Mythe: “Snacken bij tv-kijken of stress betekent dat je geen discipline hebt.”

Waarheid: Automatisch snacken is vaak een gewoonte die in de loop der tijd is ontstaan, bijvoorbeeld vanuit beloning of routine, en zegt niets over je wilskracht. Herkennen van deze patronen is de eerste stap naar verandering.

10. LICHAAMSSIGNALLEN

Je lichaam is slimmer dan je denkt en geeft voortdurend signalen over je gezondheid en voeding. Tekenen zoals vermoeidheid, een droge huid of lage energie kunnen wijzen op een tekort, terwijl overschotten juist klachten zoals maag-darmproblemen of gewichtstoename kunnen veroorzaken.

Door deze signalen te herkennen leer je patronen zien en betere keuzes te maken voor je voeding en gezondheid. Een gezond voedingspatroon vraagt om de juiste balans: te weinig kan klachten geven, te veel kan juist problemen veroorzaken. Hieronder lees je de meest voorkomende signalen van tekorten en overschotten van belangrijke voedingsstoffen.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron van je lichaam vooral voor je hersenen en spieren. Ze worden afgebroken tot glucose, dat direct energie levert of wordt opgeslagen als glycogeen.

- Tekort: je kunt je futloos en slap voelen, sneller honger krijgen en soms licht in het hoofd raken. Bij sport kan je prestatie snel achteruitgaan.
- Overschot: een teveel kan zorgen voor bloedsuikerschommelingen, waardoor je energiedips ervaart na een maaltijd. Overtollige koolhydraten worden opgeslagen als vet, wat kan leiden tot gewichtstoename.

Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstenen van je lichaam. Ze zijn nodig voor de opbouw en het herstel van spieren, de aanmaak van enzymen en hormonen en een goed werkend immuunsysteem.

- Tekort: kan leiden tot spierafbraak, langzamer herstel na inspanning en vermoeidheid. Op de lange termijn kan het immuunsysteem verzwakken.
- Overschot: een hoge inname kan spijsverteringsklachten veroorzaken (zoals een opgeblazen gevoel), maar bij gezonde nieren zijn geen schadelijke effecten aangetoond.

Vetten

Gezonde vetten zijn belangrijk voor de opname van vitamines (A, D, E, K), hormoonbalans, hersenfunctie en een verzadigd gevoel.

- Tekort: kan leiden tot een droge huid, hormonale klachten of concentratieproblemen, omdat vetten essentieel zijn voor de aanmaak van hormonen en hersenfuncties.
- Overschot: kan zorgen voor gewichtstoename en een verhoogd cholesterol, wat de kans op hart- en vaatziekten vergroot.

Vitamine D

Ondersteunt botgezondheid, spierfunctie en het immuunsysteem. Het wordt deels aangemaakt door zonlicht en deels uit voeding gehaald.

- Tekort: klachten zoals vermoeidheid, spierzwakte, een verminderde weerstand en somberheid komen vaak voor, zeker in de wintermaanden.
- Overschot: komt zelden voor, maar kan leiden tot misselijkheid, hoofdpijn en dorst. Bij hoge inname kan calcium zich opstapelen, wat risico geeft op nierstenen of verkalking van weefsels.

Magnesium

Magnesium is belangrijk voor de spier- en zenuwfunctie, ontspanning en energieproductie.

- Tekort: kan leiden tot spierkrampen, rusteloosheid en slaapproblemen.
- Overschot: kan diarree, misselijkheid en een lage bloeddruk veroorzaken. In extreme gevallen zijn hartritmestoornissen mogelijk.

Vitamine C

Speelt een belangrijke rol bij de weerstand, wondgenezing en opname van ijzer. Het is een krachtige antioxidant die je cellen beschermt.

- Tekort: kan leiden tot een verminderde weerstand, langzamere wondgenezing en in ernstige gevallen bloedend tandvlees.
- Overschot: wordt meestal uitgeplast, maar kan bij hoge doses maag- en darmklachten veroorzaken, zoals diarree of buikpijn.

Vitamine B (met name B12)

B-vitamines ondersteunen energieproductie en zenuwfunctie. Vitamine B12 is vooral belangrijk voor de aanmaak van rode bloedcellen en het functioneren van je zenuwstelsel.

- Tekort: uit zich vaak in tintelingen, geheugenproblemen en vermoeidheid. Bij een langdurig tekort kan bloedarmoede ontstaan.
- Overschot: is zeldzaam, maar extreem hoge suppletie kan huidklachten (acne, rosacea) of nervositeit veroorzaken.

Omega 3

Omega 3-vetzuren zijn belangrijk voor je hart, hersenen en het verminderen van ontstekingen. Ze komen vooral voor in vette vis en plantaardige bronnen zoals lijnzaad of walnoten.

- Tekort: kan zorgen voor een droge huid, ontstekingsreacties en stemmingswisselingen.
- Overschot: kan het bloed dunner maken en de kans op bloedingen vergroten, en soms leiden tot maagklachten.

IJzer

IJzer is nodig voor de aanmaak van hemoglobine in rode bloedcellen, waarmee zuurstof door het lichaam vervoerd wordt.

- Tekort: kan leiden tot bleekheid, duizeligheid, kortademigheid en vermoeidheid. Bij ernstige tekorten ontstaat bloedarmoede.
- Overschot: kan maag- en darmklachten veroorzaken, en bij langdurig hoge waarden ook gewrichtspijn en schade aan de lever.

Creatine

Creatine speelt een rol bij energievoorziening van de spieren en kan sportprestaties ondersteunen. Het wordt deels door je lichaam zelf aangemaakt en deels uit voeding gehaald.

- Tekort: komt zelden voor bij een normaal voedingspatroon, maar vegetariërs en veganisten kunnen soms baat hebben bij suppletie.
- Overschot: is bij gezonde nieren niet schadelijk, al kunnen maag- en darmklachten of vocht vasthouden optreden.

Suppletie kan helpen bij tekorten, maar is bedoeld als aanvulling, niet als vervanging van gezonde voeding. Let bij het gebruik van supplementen op de dosering, samenstelling en betrouwbaarheid van het merk. Kies bij voorkeur supplementen die gecertificeerd zijn, geen onnodige toevoegingen (suikers of vulstoffen) bevatten en afkomstig zijn van leveranciers die hun herkomst vermelden. Bij twijfel kun je altijd advies vragen aan een één van onze trainers in de club.

Extra aandachtspunten voor vegetariërs en veganisten

Voor vegetariërs en veganisten is er een aantal voedingsstoffen die extra aandacht vragen:

- Vitamine B12: suppletie is altijd noodzakelijk voor veganisten;
- IJzer: plantaardige bronnen (bonen, linzen, volkoren granen) worden beter opgenomen in combinatie met vitamine C;
- Omega 3: kies voor algenolie of plantaardige bronnen zoals lijnzaad, chiazaad en walnoten;
- Eiwitten: combineer verschillende plantaardige bronnen (peulvruchten + granen) om een compleet aminozuurprofiel te krijgen.



11. WATER EN ALCOHOL

Je lichaam bestaat voor meer dan de helft uit water. Het is dus geen verrassing dat voldoende drinken van groot belang is voor je gezondheid, energie en prestaties. Waar water je helpt om te functioneren en te herstellen, werkt alcohol juist vaak tegen: het levert calorieën zonder voedingsstoffen en kan herstelprocessen verstoren. In dit hoofdstuk kijken we naar de rol van beide dranken en wat dit betekent voor jouw leefstijl.

HET BELANG VAN WATER

Water is essentieel voor bijna alle processen in je lichaam. Het ondersteunt de spijsvertering, helpt voedingsstoffen en energie te transporteren en regelt je lichaamstemperatuur. Ook speelt water een belangrijke rol in je concentratievermogen en sportprestaties. Een handige richtlijn is 30 tot 40 milliliter water per kilogram lichaamsgewicht per dag. Voor iemand van 70 kilo betekent dit 2,1 tot 2,8 liter. Bij warm weer of intensieve inspanning heb je meer nodig om vochtverlies door zweten te compenseren.

Te weinig water drinken kan zich uiten in klachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid, donkere urine en verminderde sportprestaties. Voldoende drinken is dus een simpele, maar krachtige manier om je energie, gezondheid en prestaties te ondersteunen.

DE GEVOLGEN VAN ALCOHOL

Alcohol bevat 7 kcal per gram, maar levert verder geen nuttige voedingsstoffen. Dat maakt het een echte “lege calorie”. Daarnaast heeft alcohol directe en indirecte negatieve effecten op je gezondheid en prestaties.

- Alcohol verstoort je slaap en maakt herstel minder effectief;
- Het belemmert de spieropbouw en vetverbranding, wat je sportieve doelen kan vertragen;
- Het beïnvloedt je hormoonbalans en kan je energiepeil verlagen;
- Het vergroot de kans op overeetmomenten en ongezonde keuzes, omdat je remmingen verminderen.

Hoewel een drankje op zijn tijd past binnen een sociale en gezonde leefstijl, is het goed om je bewust te zijn van deze effecten. Zo kun je weloverwogen kiezen hoe vaak en hoeveel alcohol je drinkt.

Checkvraag: welke rol speelt alcohol momenteel in jouw dagelijkse routine?

Reflectie-opdracht

Je hebt zojuist nagedacht over hoe alcohol jouw dagelijks leven beïnvloedt. Merk je dat het invloed heeft op je eetgedrag, je energie of je motivatie om te sporten? Beschrijf één situatie waarin dit duidelijk werd voor jou. Bedenk vervolgens hoe je dit patroon zou kunnen doorbreken of er bewuster mee om kunt gaan, bijvoorbeeld door vaker een alcoholvrij alternatief te kiezen of vaste ‘alcoholvrije dagen’ in te plannen.

12. ETIKETTEN LEZEN

Etiketten lezen is een handige manier om beter te begrijpen wat er in je eten zit. Ze geven inzicht in voedingswaarde, portiegrootte en ingrediënten en helpen je om bewustere keuzes te maken. Toch kan het soms wat ingewikkeld zijn om alle informatie te begrijpen. Gelukkig zijn er een paar eenvoudige aandachtspunten die het overzichtelijker maken.

Kijk om te beginnen naar de energie (kcal) per 100 gram/ml. Dat maakt producten goed met elkaar te vergelijken, omdat porties vaak verschillen. Waar je daarnaast nog meer op moet letten bij het lezen van etiketten is het volgende:

- Eiwitten ondersteunen herstel en geven een verzadigd gevoel. Let bij etiketten op het aantal gram eiwit per portie, zodat je kunt inschatten of een product goed bijdraagt aan je dagelijkse behoefte;
- Bij suikers is het handig te letten op “waarvan suikers” en te checken of er toegevoegde suikers in de ingrediëntenlijst staan;
- Ook vetten verdienen aandacht. Verzadigde vetten zijn minder gunstig als je er veel van binnenkrijgt, terwijl onverzadigde vetten juist gezonde voordelen hebben;
- Vezels helpen bij de spijsvertering en zorgen ervoor dat je langer vol zit.

Tip: de ingrediëntenlijst staat altijd in volgorde van hoeveelheid. Staat suiker of witmeel bijvoorbeeld bovenaan, dan is dat een belangrijk bestanddeel van het product. Hoe korter en herkenbaarder de lijst, hoe minder bewerkt het product vaak is. Met deze handvatten wordt het lezen van etiketten een stuk eenvoudiger en kun je makkelijker producten kiezen die passen bij jouw doelen en leefstijl.

Nu je weet waar je op moet letten bij het lezen van etiketten, is het tijd om de theorie in de praktijk te brengen. In de volgende tabel zetten we de belangrijkste voedingswaarden van Arla Skyr Naturel, Campina Vruchtenyoghurt Aardbei en AH Volle Yoghurt Naturel naast elkaar. Zo kun je in één oogopslag zien hoe deze producten verschillen op het gebied van energie, suiker, vet en eiwitten.

Per 100 g	Arla Sky Naturel	Campina Vruchtenyoghurt Aardbei	AH Volle Yoghurt Naturel
Energie	64 kcal	97 kcal	120 kcal
Suiker	3.8 g	12.5 g	4.2 g
Eiwit	10 g	4.2 g	3.5 g
Vet	1 g	1 g	6 g

Arla Skyr Naturel valt op door het hoge eiwitgehalte en het lage vet- en caloriegehalte. Dit maakt het product ideaal voor mensen die spiermassa willen opbouwen, of voor wie op de calorie-inname let, bijvoorbeeld tijdens het afvallen. Door de combinatie van veel eiwit en weinig vet voel je je bovendien langer verzadigd.

Campina Vruchtenyoghurt Aardbei springt eruit door het relatief hoge gehalte aan toegevoegde suikers. Hoewel het natuurlijk lekker is, maakt dit het minder geschikt als dagelijkse basis voor een gezond eetpatroon. Het is meer een traktatie dan een voedzaam product.

AH Volle Yoghurt Naturel heeft juist een romigere textuur en bevat meer vet en calorieën dan de andere twee producten. Dit maakt het een goede keuze voor mensen die extra energie nodig hebben, bijvoorbeeld bij intensieve sport of een hoge energiebehoefte, maar minder geschikt als je op je calorie-inname wilt letten.

In de volgende tabel zetten we de belangrijkste voedingswaarden van Kellogg's Choco Pops, Quaker Havermout en Quaker Cruesli Protein naast elkaar, zodat je in één oogopslag kunt zien hoe ze verschillen.

Per 100 g	Kellogg's Choco Pops	Quaker Havermout	Quaker Cruesli Protein
Energie	379 kcal	366 kcal	395 kcal
Suiker	35 g	1 g	14 g
Vezels	3 g	10 g	6 g
Eiwit	6 g	11 g	20 g
Vet	2.5 g	7 g	10 g

Kellogg's Choco Pops vallen vooral op door het hoge suikergehalte en het lage gehalte aan vezels en eiwitten. Dit maakt het product vooral geschikt als een lekkere traktatie, maar minder geschikt als een voedzaam basisontbijt om de dag mee te beginnen.

Quaker Havermout daarentegen is vezelrijk en voedzaam. Het zorgt voor een langdurig verzadigd gevoel en een stabiele energievoorziening, waardoor het een uitstekende keuze is voor een gezond ontbijt.

Quaker Cruesli Protein onderscheidt zich door het hoge eiwitgehalte (20 g per 100 g) en een matig suikergehalte. Dit maakt het een goed alternatief voor sporters of mensen die extra eiwitten willen binnenkrijgen. Het is echter iets calorierijker door het hogere vetgehalte, waardoor het minder geschikt is voor wie op de calorie-inname let.

Checkvraag: Waar kijk jij als eerste naar bij een etiket?

Reflectie-opdracht

Kies 3 producten die je vaak gebruikt en vergelijk de etiketten. Let op ingrediënten, voedingswaarden en portiegrootte. Welke verschillen vallen je op en wat betekent dit voor jouw keuzes? Hoe zou je deze informatie kunnen gebruiken om bewustere keuzes te maken?

13. NUTRI-SCORE

Wanneer je in de supermarkt staat, kan het een uitdaging zijn om te bepalen welke producten gezonder zijn dan andere. Verpakkingen staan vaak vol cijfers, percentages, claims en lange ingrediëntenlijsten. Het kost tijd en aandacht om dit allemaal zorgvuldig te vergelijken. Tijd die je tijdens het boodschappen doen meestal niet hebt.

Om jou hierbij te ondersteunen, is de Nutri-Score ontwikkeld: een duidelijk en toegankelijk voedselkeuzelogo dat je in één oogopslag laat zien hoe een product scoort op voedingswaarde. Het label werkt met kleuren (van donkergroen tot rood) en letters (A t/m E), waarbij A/donkergroen staat voor de gezondere keuze binnen een productcategorie en E/rood voor de minder gezonde optie.

Hoe wordt de score bepaald?

De Nutri-Score is gebaseerd op een wetenschappelijk algoritme. Dit algoritme rekent punten toe per 100 gram of 100 milliliter product. Zo wordt een eerlijke vergelijking tussen producten binnen dezelfde categorie mogelijk gemaakt. Bij het berekenen van de Nutri-Score worden zowel negatieve factoren als positieve factoren meegewogen. Producten krijgen punten voor ingrediënten die minder gunstig zijn voor de gezondheid, zoals suiker, verzadigd vet, zout en calorieën (energie). Tegelijkertijd kunnen ze punten verdienen voor gezonde elementen, zoals vezels, eiwitten, groente, fruit, peulvruchten en noten.



Hoe gebruik je de Nutri-Score in de praktijk?

De Nutri-Score is bedoeld als hulpmiddel, niet als vervanging van het volledige etiket. Het kan je echter wél veel tijd besparen tijdens het boodschappen doen. We geven hieronder een aantal praktijkvoorbeelden om te laten zien hoe je deze score kunt interpreteren.

Voorbeelden uit de praktijk:

- Ontbijtgranen: cornflakes met toegevoegd suiker krijgen vaak een Nutri-Score D, terwijl volkoren muesli zonder suiker eerder een B of zelfs een A kan krijgen;
- Dranken: water en ongezoete thee krijgen A, terwijl frisdrank met veel suiker (cola, sinas) vrijwel altijd een E krijgt. Light frisdranken vallen vaak in B of C, omdat ze minder calorieën bevatten maar ook minder voedingsstoffen;
- Zuivel: een naturel magere yoghurt kan een Nutri-Score A krijgen omdat het weinig suiker en vet bevat, maar wel eiwitten levert. Een volle vruchtenyoghurt met toegevoegde suikers scoort vaak lager, bijvoorbeeld een Nutri-Score C of D, doordat de extra suikers en het hogere vetgehalte zwaarder meetellen;
- Pastasaus: de ene heeft een Nutri-Score B omdat er veel tomaat en weinig suiker in zit, terwijl de andere een D scoort vanwege het hoge suiker- en zoutgehalte. Door voor de variant met Nutri-Score B te kiezen, maak je direct een bewustere en gezondere keuze.

Naast de praktijkvoorbeelden delen we ook praktische tips die je kunt toepassen in de supermarkt, zodat je bewustere keuzes maakt bij het doen van je boodschappen.

Praktische tips:

1. Vergelijk binnen dezelfde productgroep. Het heeft weinig zin om chips te vergelijken met yoghurt, maar wel om verschillende soorten chips of verschillende soorten yoghurt naast elkaar te leggen. Voorbeeld: Naturel chips krijgt vaak een C, terwijl groentechips of baked chips soms een B halen. Zo zie je meteen welke de betere keuze is.
2. Gebruik het als snelle filter. Als je voor een rek met ontbijtgranen staat, kun je eerst kijken welke producten een A of B scoren en daar je keuze uit maken.
3. Blijf kritisch. Een product met een Nutri-Score A kan nog steeds toevoegingen bevatten die je liever vermijdt (bijv. kunstmatige zoetstoffen). De score geeft een algemene indicatie, maar het blijft nuttig om ook het etiket zelf te checken.

Kortom: de Nutri-Score geeft je een snelle samenvatting van de voedingswaarde van een product. Als je deze slim gebruikt, kan het je veel tijd schelen én je helpen om stap voor stap gezondere keuzes te maken tijdens je dagelijkse boodschappen.

Checkvraag: Gebruik jij de Nutri-Score al in je voedingskeuze?

Reflectie-opdracht

Kies één product in de supermarkt en controleer de Nutri-Score. Komt deze overeen met wat jij vooraf dacht?

14. VAN PIRAMIDE NAAR PRAKTIJK

Nu je deze guide hebt gelezen, is het tijd om de kennis echt toe te passen. Het gaat erom dat je bewuste keuzes maakt en kleine stappen zet richting een gezondere leefstijl.

Het begint bij de basis: een goede balans van energie, macronutriënten (koolhydraten, eiwitten, vetten) en micronutriënten (vitamines en mineralen). Deze basis is essentieel om je lichaam optimaal te laten functioneren en ondersteunt je energie, herstel en prestaties, zowel tijdens inspanning als in het dagelijks leven.

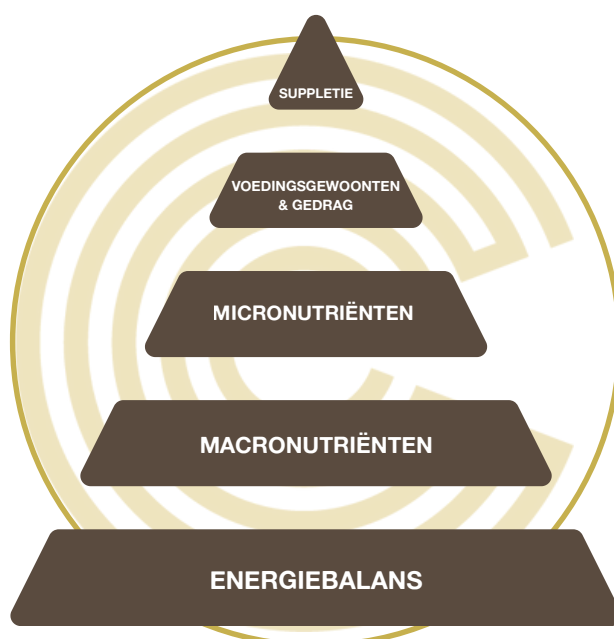
De piramide helpt je te focussen op wat écht belangrijk is. Het laat zien dat een gezonde leefstijl niet draait om supplementen, trends of snelle oplossingen, maar om het opbouwen van een stevig fundament. Door stap voor stap de lagen van de piramide te volgen en aandacht te besteden aan de basisprincipes, creëer je een duurzaam patroon dat je lang kunt volhouden. Zie de piramide als een kompas: begin bij de onderste lagen, werk omhoog en blijf trouw aan het proces. Op deze manier krijg je grip op je voeding, kun je bewuste keuzes maken en bouw je aan een gezonde routine die je energie, herstel en prestaties ondersteunt.

Heb je na het lezen van deze foodguide behoefte aan extra begeleiding? Onze trainers helpen je graag met jouw vragen over voeding en geven persoonlijk advies dat past bij jouw doelen. Samen kunnen we kijken naar wat jij nodig hebt om stap voor stap het beste uit jezelf te halen.

Checkvraag: na het lezen van de foodguide, op welk niveau van de piramide kun jij nu het meeste verbeteren? Vergelijk dit antwoord met het antwoord dat je aan het begin van de guide hebt gegeven.

Reflectie-opdracht

Bedenk een concreet actiepoint dat past bij het niveau van de piramide waarop jij het meeste kunt verbeteren. Beschrijf wat je precies gaat doen en hoe je dit in je dagelijks leven kunt toepassen.



15. RECEPTEN

In dit hoofdstuk vind je een aantal receptsuggeraties die je kunnen helpen om gezond, gevarieerd en lekker te eten. Naast deze voorbeelden kun je ook veel ideeën opdoen via social media, diverse foodinfluencers, kookboeken en online platforms. Er is een overvloed aan recepten en tips beschikbaar die je eenvoudig kunt aanpassen aan jouw doelen en leefstijl. Laat dit hoofdstuk een startpunt zijn, en vul het aan met de creativiteit en inspiratie die je om je heen kunt vinden. Zo maak je jouw voedingspatroon niet alleen gezond en effectief, maar ook gevarieerd en leuk om vol te houden.

HAVERMOUT MET BANAAN & NOTEN

Deze havermout met banaan en noten is een voedzaam en vullend ontbijt dat je langdurige energie geeft en boordevol vezels, gezonde vetten en natuurlijke zoetheid zit. De ingrediënten die je nodig hebt zijn:

VROUWEN (±450 KCAL)

- Havermout: 50 g
- Halfvolle melk: 200 ml
- Banaan: 100 g
(½ middelgrote banaan)
- Walnoten: 15 g (3 stuks)
- Kaneel: naar smaak
- Optioneel: blauwe bessen (5 stuks)

MANNEN (±550 KCAL)

- Havermout: 70 g
- Halfvolle melk: 250 ml
- Banaan: 150 g
(1 middelgrote banaan)
- Walnoten: 20 g (4-5 stuks)
- Kaneel: naar smaak
- Optioneel: blauwe bessen (7 stuks)

Vegan tip: gebruik ongezoete sojadrink in plaats van melk en vervang de noten door 10g lijnzaad

Instructies:

1. Breng de (plantaardige) melk aan de kook in een pannetje
2. Voeg de havermout toe en laat 3–5 minuten zachtjes koken, terwijl je regelmatig roert
3. Snijd intussen de banaan in plakjes
4. Schep de havermout in een kom, leg de plakjes banaan erop en voeg de walnoten toe
5. Voeg een scheut kaneel toe naar smaak
6. Voeg de blauwe bessen toe



Bereidingstijd: ca. 10 minuten



RECEPTEN

WRAP MET KIP EN HUMMUS

Zin in iets makkelijk maar voedzaams? Deze wrap met kip en hummus is in een paar minuten klaar en combineert eiwitten met gezonde vetten. Lekker, snel en voedend tegelijk.

VROUWEN (±500 KCAL)

- Volkoren wraps: 2 stuks (120 g)
- Kipfilet (gegaard): 120 g
- Hummus: 40 g
- Spinazie (vers): 40 g
- Paprika: 80 g

MANNEN (±650 KCAL)

- Volkoren wraps: 2 stuks (120 g)
- Kipfilet (gegaard): 80 g
- Hummus: 30 g
- Spinazie (vers): 30 g
- Paprika: 50 g

Vegan tip: vervang kip door falafel (100g voor vrouwen / 150g voor mannen)

Instructies:

- Verwarm de wraps kort in een droge koekenpan of magnetron zodat ze soepel worden
- Besmeer elke wrap met een laagje hummus
- Verdeel de stukjes kipfilet over de wraps.
- Voeg de spinazie en paprika toe voor extra bite en kleur
- Rol de wraps stevig op en snijd eventueel doormidden



Bereidingstijd: ca. 10 minuten



Feitje

Eiwitrijke maaltijden zorgen voor een langer verzadigd gevoel. Eiwitten vertragen de maaglediging en helpen bij herstel van spieren.

RECEPTEN

KWARK MET AARDBEIEN

Een frisse en lichte start van de dag of een perfecte snack tussendoor: magere kwark met aardbeien. Bomvol eiwitten, rijk aan smaak en in een paar minuten klaar.

VROUWEN (±200 KCAL)

- Magere kwark: 150 g
- Aardbeien: 100 g
- Optioneel: ongezoeten noten (15 g), zaden of honing

MANNEN (±250 KCAL)

- Magere kwark: 200 g
- Aardbeien: 125 g
- Optioneel: ongezoeten noten (20 g), zaden of honing

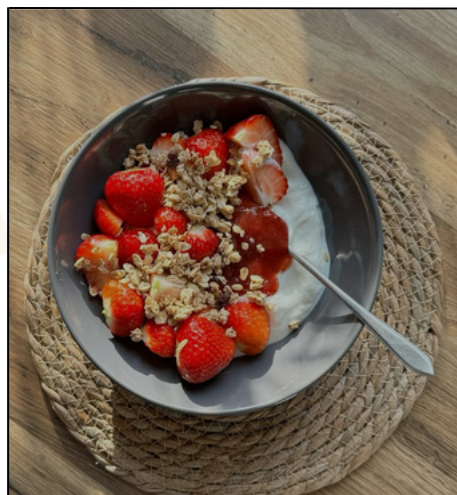
Vegan tip: vervang kwark door ongezoete sojayoghurt in dezelfde hoeveelheden

Instructies:

- Schep de magere kwark in een kom
- Was de aardbeien en verwijder de kroontjes
- Snijd de aardbeien in stukjes of plakjes
- Meng de aardbeien door de kwark of leg ze er bovenop
- Optioneel: voeg wat ongezoeten noten, zaden of een beetje honing toe



Bereidingstijd: ca. 5 minuten



Feitje

Donkere chocolade (70%+) bevat antioxidanten en kan in kleine hoeveelheden een gezonde toevoeging zijn.

RECEPTEN

ZALM MET ZOETE AARDAPPEL & BROCCOLI

Een voedzame maaltijd boordevol eiwitten en gezonde koolhydraten: malse zalm met zoete aardappel en broccoli, snel en simpel te bereiden.

VROUWEN (±850 KCAL)

- Zalmfilet: 125 g
- Zoete aardappel: 200 g
- Broccoli: 200 g
- Olijfolie: 15 g (1 el)

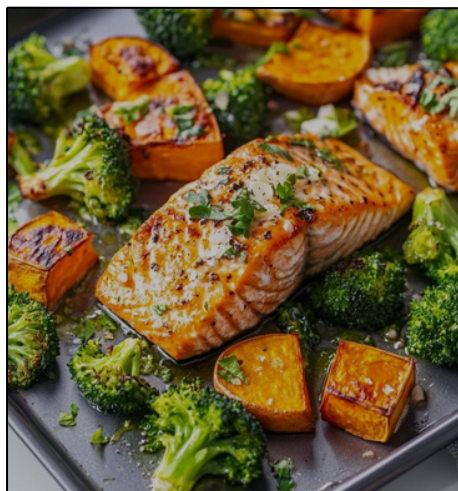
MANNEN (±1050 KCAL)

- Zalmfilet: 175 g
- Zoete aardappel: 250 g
- Broccoli: 250 g
- Olijfolie: 20 g (1,5 el)

Vegan tip: vervang zalm door tempeh (125g vrouwen / 175g mannen)

Instructies:

- Verwarm de oven voor op 200°C
- Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Besprenkel met 1/2 el olijfolie, zout en peper en rooster 20 minuten in de oven
- Snijd de broccoli in roosjes en stoom 5–7 minuten tot beetgaar
- Bestrijk de zalmfilet met de resterende olijfolie, bestrooi met zout en peper en bak 12–15 minuten in de oven (afhankelijk van dikte)
- Leg de zalm op een bord, voeg de geroosterde zoete aardappel en broccoli toe en serveer direct



Bereidingstijd: ca. 30 minuten

Feitje

Omega-3 vetzuren uit vette vis (zalm, makreel, haring) ondersteunen de hersenfunctie en hartgezondheid



[COMMIT-I-DO.COM](https://commit-i-do.com)