

# Voedingsclinic 29 mei 2012



**T.S.S.V.**  
**S**PARTACUS

A small graphic of a dumbbell is integrated into the letter 'P' of the word 'SPARTACUS'.

# Voedingsclinic 29 mei 2012



## Opbouw van de clinic:

- Inleiding calorieën
- Verhouding macronutriënten
- Realistische doelen
- Zelf schema's opstellen

T.S.S.V.  
SPARTACUS

# Voedingsclinic 29 mei 2012



- Wat is een Kcal?
- Wat is je onderhoud?
- Calorieën tellen

T.S.S.V.  
SPARTACUS

# Voedingsclinic 29 mei 2012



- Keukenweegschaaltje
- Consistentie
- Cutten
- Bulken

T.S.S.V.  
SPARTACUS

# Voedingsclinic 29 mei 2012



## Voedingsmiddelen per categorie

- Eiwitten:

- Kip (100 kcals, 23/0/1)
- Mager(e) vlees/vis (witvis/steak/varkenshaas)
- Vette vis (zalm, makreel, forel, paling, haring)
- Vet vlees (lam, rundergehakt)
- Zuivel (melk, magere kwark, yoghurt)
- Proteïne-shakes (whey, caseïne)
- Vergeet niet dat er ook eiwitten in bijv. pasta en havermout zitten!

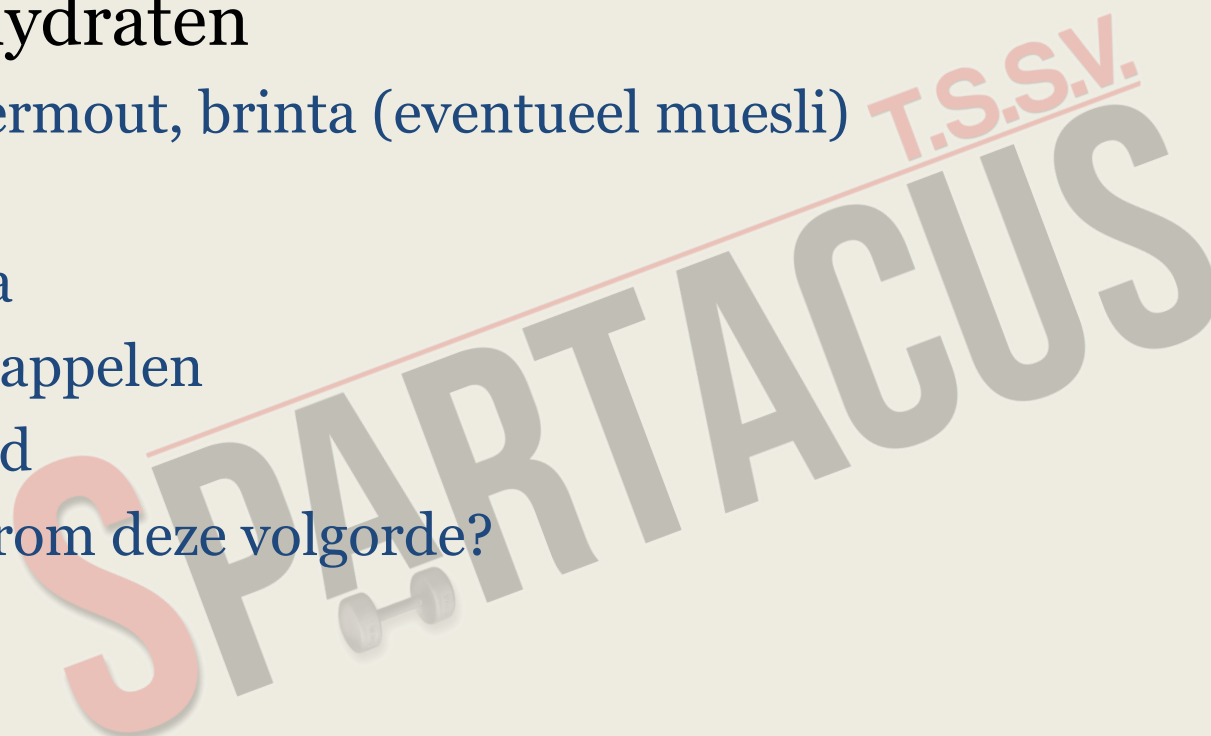
# Voedingsclinic 29 mei 2012



## Voedingsmiddelen per categorie

- Koolhydraten

- Havermout, brinta (eventueel muesli)
- Rijst
- Pasta
- Aardappelen
- Brood
- Waarom deze volgorde?



# Voedingsclinic 29 mei 2012



## Voedingsmiddelen per categorie

- Vetten

- Noten (ongezouten)
- Pinda's
- Olijfolie
- Vette vis of vlees
- Chocomel, volle zuivel
- Pindakaas



# Voedingsclinic 29 mei 2012



- Realistische doelen
- Timing van je voeding
  - Ontbijt
  - Voor het trainen
  - Na het trainen
  - Voor het slapen

T.S.S.V.  
SPARTACUS



# Voedingsclinic 29 mei 2012



## Schema's opstellen

- Wat is je behoefte/onderhoud?
- Dit varieert per persoon
- Trial and error
- Lichaamsgewicht x 35/40 is een maatstaaf
- Aanpassingen per 2/3 weken
- Excel-sheet



# Schema's opstellen

<b>Simpele manier</b>				
Aantal kg lichaamsgewicht	Behoefte			
	0			

<b>Harris-Benedict methode</b>				
<b>Man</b>				
Aantal kg lichaamsgewicht	Lengte (cm)	Leeftijd	Activiteitsniveau	Behoefte
				0
<b>Vrouw</b>				
Aantal kg lichaamsgewicht	Lengte (cm)	Leeftijd	Activiteitsniveau	Behoefte
				0

<b>Katch-McArdle methode</b>			
Aantal kg lichaamsgewicht	Vetpercentage	Activiteitsniveau	Behoefte
			0

**Invoer Activiteitsniveau**

- 1,2 Weinig of geen training, kantoorwerk
- 1,375 Lichte training/sport 1-3 dagen per week
- 1,55 Gemiddelde training/sport 3-5 dagen per week
- 1,725 Zware training/sport 6-7 dagen per week
- 1,9 Zware dagelijkse training/sport plus lichamelijk werk of twee keer per dag trainen



## Schema's opstellen

- Indeling waardes
- Nadat je het totaal aan calorieën weet:
- voor mannen: 3g eiwit per kg lichaamsgewicht
- voor vrouwen: 2g eiwit per kg lichaamsgewicht
- 30% van het totaal aan kcals aan vetten
- rest koolhydraten



## Schema's opstellen

- Voorbeeld:
- Het onderhoud van klaasje is 3000kcal. Hij wil aankomen dus gaat daarbij +500 eten en dus op 3500kcal zitten. Hij weegt momenteel 70kg.
- Eiwitten:  $70 * 3 = 210\text{g eiwit} * 4 = 840\text{kcal}$
- Vetten:  $30\% * 3500 = 1050 / 9$  (1g vet is 9kcal) = 117g vet
- De rest:  $3500 - 840 - 1050 = 1610 / 4 = 402\text{g koolhydraten}$

# Schema's opstellen

SPART

	A	B	C	D	E	F	G	H
	Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
2	Maaltijd 1	-	1	0 -	0	0	0	0
3		-	1	0 -	0	0	0	0
4		-	1	0 -	0	0	0	0
5		Aardappelen (gekoc	1	0 -	0	0	0	0
6		Amandelen	1	0 -	0	0	0	0
7		Appel	1	0 -	0	0	0	0
8		Appelstroop	1	0 -	0	0	0	0
9		Appelstroop (1 snee	1	0 -	0	0	0	0
10		Asperges	1	0 -	0	0	0	0
11		Aubergine	1	0 -	0	0	0	0
12		Banaan						
13		Bloemkool						
14		Boorstammetje						
15		Boter (dieet)						
16		Boter (dieet, 1 snee						
17	Maaltijd 2	Brinka	1	0 -	0	0	0	0
18		Broccoli	1	0 -	0	0	0	0
19		Brood (bruin)	1	0 -	0	0	0	0
20		Brood (bruin, 1 snee	1	0 -	0	0	0	0
21		Brood (Meergranen	1	0 -	0	0	0	0
22		Cashew ZZ	1	0 -	0	0	0	0
23		Chinese roerbakmix	1	0 -	0	0	0	0
24		Chocoladepasta (1	1	0 -	0	0	0	0
25		Chocoladepasta (he	1	0 -	0	0	0	0
26		Chocomel	1	0 -	0	0	0	0
27		Dextro Tab	1	0 -	0	0	0	0
28		DV Groenten Somb	1	0 -	0	0	0	0
29		Ei						
30		Ei-eiwit						
31		Erwten (doperwten)						
32		Gehakt (rund)						
33		Hamburger (Lidl)						
34		Havermout						
35	Maaltijd 3	IJsthee citroen	1	0 -	0	0	0	0
36		Kaas (30+)	1	0 -	0	0	0	0
37		Kalkoenfilet (1 plak)	1	0 -	0	0	0	0
38		Kalkoenfilet (beleg)	1	0 -	0	0	0	0
39		Kipfilesaumix	1	0 -	0	0	0	0
40		Kipfilet (kippenborst	1	0 -	0	0	0	0
41		Kipfilet (beleg)	1	0 -	0	0	0	0
42		Kipfilet gebraden (b	1	0 -	0	0	0	0
43		Kiwi	1	0 -	0	0	0	0
44		Komkommer	1	0 -	0	0	0	0
45		Krentenbol (volkore	1	0 -	0	0	0	0
46		Kwark (mager)	1	0 -	0	0	0	0
47		Kwark - Biogarde (n	1	0 -	0	0	0	0
48		Lijnzaadolie						
49		Lijnzaalolie (eetlepe						
50		Macaroni						
51		Melk (halfvol)						
52	Maaltijd 5	Melk 0%Vet Friesch	1	0 -	0	0	0	0
53		Mie nestjes (C1000)	1	0 -	0	0	0	0
54		Muesli (Dirk, van Zo	1	0 -	0	0	0	0
55		Nectarine	1	0 -	0	0	0	0
56		Olijfolie	1	0 -	0	0	0	0
57		Olijf olie AH						
58		Orangedrink						
59		Pasta (volkoren)						

# Schema's opstellen

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
Maaltijd 1	Magere yoghurt	103	500 ml	165	15	25	0
	Haverhout	31	100 gr	352	14	59	7
	Banaan	9	125 gr	103	2	24	0
	-	1	0 -	0	0	0	0
	-	1	0 -	0	0	0	0
	-	1	0 -	0	0	0	0
	-	1	0 -	0	0	0	0
	-	1	0 -	0	0	0	0
	totaal			620	30	107	7
	energie %				20%	70%	11%



# Schema's opstellen

Maaltijd 2								
	Gehakt (rund)	▼	29	200 gr	472	38	2	35
	Rijst (zilvervlies)	▼	62	50 gr	177	4	38	1
	-	▼	1	0 -	0	0	0	0
	-	▼	1	0 -	0	0	0	0
	-	▼	1	0 -	0	0	0	0
	-	▼	1	0 -	0	0	0	0
	-	▼	1	0 -	0	0	0	0
	-	▼	1	0 -	0	0	0	0
	-	▼	1	0 -	0	0	0	0
				totaal	649	42	39	36
				energie %		26%	24%	50%



# Schema's opstellen

<b>Maaltijd 3</b>	Kipfilet (kippenbors) ▼	37	105 gr	105	24	0	1
	Amandelen ▼	3	30 gr	173	5	1	16
	Brood (bruin) ▼	16	100 gr	250	10	45	4
	Philadelphia light ▼	109	50 gr	81	4	2	6
	- ▼	1	0 -	0	0	0	0
	- ▼	1	0 -	0	0	0	0
	- ▼	1	0 -	0	0	0	0
	- ▼	1	0 -	0	0	0	0
totaal				609	43	48	27
energie %					<b>28%</b>	<b>32%</b>	<b>40%</b>





## Schema's opstellen

<b>Maaltijd 4</b>	Chinese roerbakmi: ▼	20	200 gr	47	4	6	1
	Kipfilet (kippenbors) ▼	37	200 gr	200	46	0	2
	Olijf olie AH ▼	54	1 el	80	0	0	9
	Rijst (zilvervlies) ▼	62	100 gr	354	8	75	2
	- ▼	1	0 -	0	0	0	0
			<b>totaal</b>	<b>681</b>	<b>57</b>	<b>81</b>	<b>14</b>
			<b>energie %</b>		<b>34%</b>	<b>48%</b>	<b>18%</b>



# Schema's opstellen

Maaltijd 5							
	Kwark - Biogarde (l)	44	500 gr	270	50	15	1
	Pinda	90	30 gr	187	8	3	16
	-	1	0 -	0	0	0	0
	-	1	0 -	0	0	0	0
	-	1	0 -	0	0	0	0
	-	1	0 -	0	0	0	0
	-	1	0 -	0	0	0	0
	-	1	0 -	0	0	0	0
	-	1	0 -	0	0	0	0
	totaal			457	58	18	16
	energie %				51%	16%	32%



# Schema's opstellen

TOTAAL	3015	230	294	100
TOTAALCAL		920	1177	900
TOTAAL %		31%	39%	30%

# Voedingsclinic 29 mei 2012



- Carbcyclen
- Junken
- Vergelijk jezelf niet met pro's!

T.S.S.V.  
SPARTACUS

# Voedingsclinic 29 mei 2012



## Enthousiast?

- **Gevorderde-voedingsclinic:**
  - Meer wetenschappelijke onderbouwingen, dieper op de stof in
  - Lyle McDonald (voedings guru)
  - Kevin Tipton (proteïne guru)
  - Intermittend Fasting (16 uur per dag vasten)
  - Ketogenic Diet (geen tot weinig KH)
  - Suikers, wat en wanneer
  - Timing van verschillende soorten eiwitten
  - Insuline
  - Dieper ingaan op timing van junken en refeeden
  - Recomposition, hoe of wat
  - Testosteron en hormoonspiegels bij trainen

# Voedingsclinic 29 mei 2012



**VRAGEN?**

T.S.S.V.  
SPARTACUS