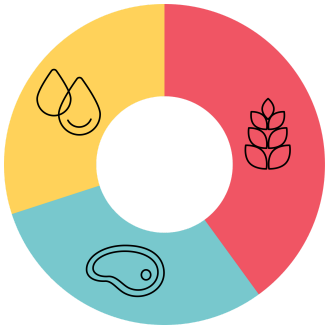
Gezonde voeding

Macro's

Wil je graag starten met je voeding maar weet je niet waar je moet beginnen? Wij nemen je mee in de basisprincipes van gezond eten. Met een samengevatte richtlijn uit meerdere vooraanstaande adviesbureau's.



Macro's

Een makkelijke vuistregel:

- Koolhydraten: 3 gram/kg lichaamsgewicht
- Eiwit: 2 gram/kg lichaamsgewicht
- Vet: 1 gram/kg lichaamsgewicht

Groentes

Groentes bevatten enorm veel vitamines en antioxidanten en bevatten relatief weinig calorieën. Je kunt er letterlijk kilo's per dag van eten.
De aangeraden hoeveelheid groente vanuit het voedingscentrum is minimaal 250 gram groente per dag. Kom jij hieraan?



Vezelrijk

Vezels zijn de voedingsbodem voor een gezonde darmflora en zorgen voor een verzadigd gevoel en een gestage opname van voedingsstoffen, waardoor suikerdips verleden tijd zijn.

Water

Drink minimaal 1,5L water per dag. Water zorgt voor verbeterde opname van voedingsstoffen. En zorgt voor behoudt van fysieke en cognitieve prestaties.

Menu

Maak voor jezelf een dagmenu met je nieuwe opgedane kennis met 3 grote maaltijden en eventueel 1 of 2 gezonde eiwitrijke snacks.