



VOEDINGSADVIES WESTLAND

VOORBEELD

VOEDINGSPLAN

www.voedingsadvieswestland.com | Sam Olierhoek

Algemene gegevens

Voorbeeld

Algemene gegevens

Gegevens:		Kcal per dag	Formule Katch-McArdle	Formule Owen et al.
Leeftijd	39	Activiteitsfactor	1,50	
Lengte (cm)	181			
Totale lichaamsgewicht (kg)	85,9	BMR	1758 kcal	1723 kcal
Vetpercentage	25,2%	Onderhoudsniveau	2637 kcal	2584 kcal
Vetvrije massa (kg)	64,3	Doel bij afvallen	1937 kcal	1884 kcal
Vetmassa (kg)	21,6			
BMI	26,2			

Macronutriënten

In totaal levert het voedingsplan de volgende voedingsstoffen:

	Kcal	Eiwit	Koolhydraten	Vet	Vezels
TOTAAL	1914	133	235	49	52
TOTAAL%		28%	49%	23%	
GRAM/KG		1,5	2,7	0,6	

Relevante micronutriënten

In totaal levert het voedingsplan de volgende voedingsstoffen:

	B1 (mg)	B2 (mg)	B6 (mg)	B11 (mcg)	B12 (mcg)	C (mg)	D (mcg)
Inname	2,0	2,6	5,1	483,3	3,7	320,8	5,6
ADH	0,8	1,0	1,5	300,0	2,8	75,0	10,0

	Calcium (mg)	Ijzer (mg)	Magnesium (mg)	Zink (mg)
Inname	2184,0	19,2	686,3	21,0
ADH	950,0	11,0	350,0	9,0

*Bovenstaand geeft de inname van vitamines en mineralen uit voeding weer (excl. supplementie).

Indien er tekorten beschreven staan, dan is dat dus een indicatie om aan te vullen met supplementie.

ADH = Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

Voorbeelddagmenu

Tijd	Product	Hoeveelheid
Ontbijt	Havermout	45 g
	Gebroken lijnzaad	15 g
	Walnoten	20 g
	Halfvolle melk	250 ml
	Omega 3	1000 mg
	Vitamine D3	10 mcg
Tussendoor 1	Wasa vezelrijk knäckebröd	2 stuk
	Kipfilet (beleg) of variatie, zie lijst	2 x 15 g
	Mandarijn	2 stuk
Lunch	Volkoren brood	3 snee
	Kipfilet (beleg) of variatie, zie lijst	3 x 30 g
	Wasa vezelrijk knäckebröd	2 stuk
	48+ kaas, pindakaas of humus	2 x 10 à 15 g
	Rauwkost	
Tussendoor 2	Wasa vezelrijk knäckebröd	2 stuk
	Kipfilet (beleg) of variatie, zie lijst	2 x 15 g
	Kiwi	1 stuk
Diner*	Volkoren pasta	35 (95)* g
	Kipfilet	75-100 g
	Olijfolie	0,5-1 el
	Tomaten	100-150 g
	Sperziebonen	100-150 g
	Tomatensaus (basilicum)	50-75 g
	Zongedroogde tomaten	25-35 g
Tussendoor 3	Magere kwark (naturel)	200 g
	Bosbessen (diepvries of vers)	50 g
Sport-specifiek Vóór training	Banaan	1 stuk

*of 400kcal kant-en-klare maaltijd van The Muscle Chef. Hiervoor kunt u de "Vetverbrandingsmaaltijd" kiezen.

**tussen haakjes staat het bereide gewicht beschreven

Variatie opties ontbijt en lunch

Hieronder staan enkele voorbeelden beschreven voor het ontbijt en de lunch. Je kunt hiermee willekeurig variëren. Alle voorbeelden zijn opgesteld op basis van dezelfde hoeveelheid aan kcal ten opzichten van het voorbeeldmenu. Hierbij zijn 500 kcal voor het ontbijt en de lunch aangehouden.

Product	Hoeveelheid
Volkoren brood (à 30-35 gram)	3 snee
Wasa vezelrijk knäckebröd	2 stuk
Kipfilet (beleg)	3 x 30 g
Appelstroop of jam	2 x 10 à 15 g
Optimel drink of halfvolle melk	200 ml

Product	Hoeveelheid
Volkoren brood (à 30-35 gram)	2 snee
Wasa vezelrijk knäckebröd	2 stuk
Kipfilet (beleg)	2 x 30 g
48+ kaas, pindakaas of humus	2 x 10 à 15 g
Optimel drink of halfvolle melk	200 ml

Product	Hoeveelheid
Volkoren brood (à 30-35 gram)	2 snee
Ei (met eigeel; gebakken)	2 stuk
Ei-eiwit (zonder eigeel; gebakken)	1 stuk
48+ kaas	1 x 20 g
Becel bak- en braadvet	0,5-1 el

Product	Hoeveelheid
Fries roggebrood (à 50gram)	2 snee
48+ kaas	2 x 20 g
Halfvolle melk	200 ml
Rauwkost (indien gewenst)	

Product	Hoeveelheid
Volkoren pasta	40 (120)* g
Ei (met eigeel; gekookt)	1 stuk
Kipfilet (gerookt)	50-60 g
Croutons	15-20 g
Ijsbergsla	75-100 g
Ceasar dressing	1-2 el

*tussen haakjes staat het bereide gewicht beschreven

Product	Hoeveelheid
Muesli	50 g
Gebroken lijnzaad	10 g
Honing	1 el
Walnoten	15 g
Griekse yoghurt (0% vet)	225 g

Product	Hoeveelheid
Havermout	65 g
Gebroken lijnzaad	15 g
Appel	1 stuk
Halfvolle melk	250 ml

Product	Hoeveelheid
Brinta	65 g
Gebroken lijnzaad	15 g
Rozijnen	30 g
Halfvolle melk	250 ml

Product	Hoeveelheid
Vezelrijk meerzaden beschuit	4 stuk
Komkommersalade	50 g
Gerookte zalm	50 g
Halfvolle melk	200 ml

Product	Hoeveelheid
Volkoren pasta	50 (150)* g
Sperziebonen	75-100 g
Rode ui	15-20 g
Zwarte olijven	10-15 g
Ijsbergsla	50-60 g
Tonijn op oliebasis (1 blikje)	60 g
Olijfolie	0,5-1 el
Kappertjes	10-15 g

Variatie opties diner

Hieronder staan enkele voorbeelden van de maaltijden waaruit je kunt kiezen als variatie voor het diner. Alle variatie opties bevatten 400 kcal met daarbij gelijke hoeveelheid aan eiwitten, koolhydraten en vetten. Het maakt daarom niet uit voor welke maaltijd je kiest.

Vleesgerechten

Kip a la Toscane

Tip: Op smaak te brengen met bijvoorbeeld oregano, tijm, Italiaanse kruidenmix

Product	Hoeveelheid
Volkoren pasta	35 (95)* g
Kipfilet	75-100 g
Olijfolie	0,5-1 el
Tomaten	100-150 g
Sperziebonen	100-150 g
Tomatensaus (basilicum)	50-75 g
Zongedroogde tomaten	25-35 g

Pasta pesto met kip

Tip: Vervang een deel van de broccoli door rucola sla en voeg verse basilicum toe.

Product	Hoeveelheid
Volkoren pasta	55 (150)* g
Kipfilet	65-75 g
Olijfolie	0,5-1 el
Broccoli	200-250 g
Pesto alla Genovese	15-25 g

Nasi Goreng met kip

Tip: Voeg een chilipeper toe voor extra smaak

Product	Hoeveelheid
Zilvervlies rijst	35 (90)* g
Kipfilet	85-100 g
Olijfolie	0,5-1 el
Oosterse wok groente	200-250 g
Sambal	0-5 g
Ketjap manis	10-15 g
Nasi kruidenmix	0-5 g
Cashew noten	10-15 g

Chinese eiermie met pikante kipreepjes

Tip: Simpel op smaak te brengen met zwarte peper en zout

Product	Hoeveelheid
Chinese eiermie	45 (120)* g
Kipfilet	60-75 g
Olijfolie	0,5-1 el
Paksoi	125-175 g
Taugé	50-60 g
Ketjap manis	10-15 g
Knoflook	0,5 teentje
Cashew noten	10-15 g

Pilav van quinoa

Tip: Simpel op smaak te brengen met zwarte peper en zout.

Product	Hoeveelheid
Quinoa	30 (90)* g
Kipfilet	80-100 g
Olijfolie	0,5-1 el
Ui	25-50 g
Wortelen	75-100 g
Spinazie	75-100 g
Rozijnen	10-15 g
Cashew noten	10-15 g

Groenterijke couscous met rundergehakt

Tip: Simpel op smaak te brengen met zwarte peper en zout.

Product	Hoeveelheid
Couscous	33 (100)* g
Extra mager gehakt (5% vet)	90-100 g
Cashew noten	10-15 g
Sperziebonen	100-150 g
Paprika	1 stuk
Ui	25-40 g

*tussen haakjes staat het bereide gewicht beschreven