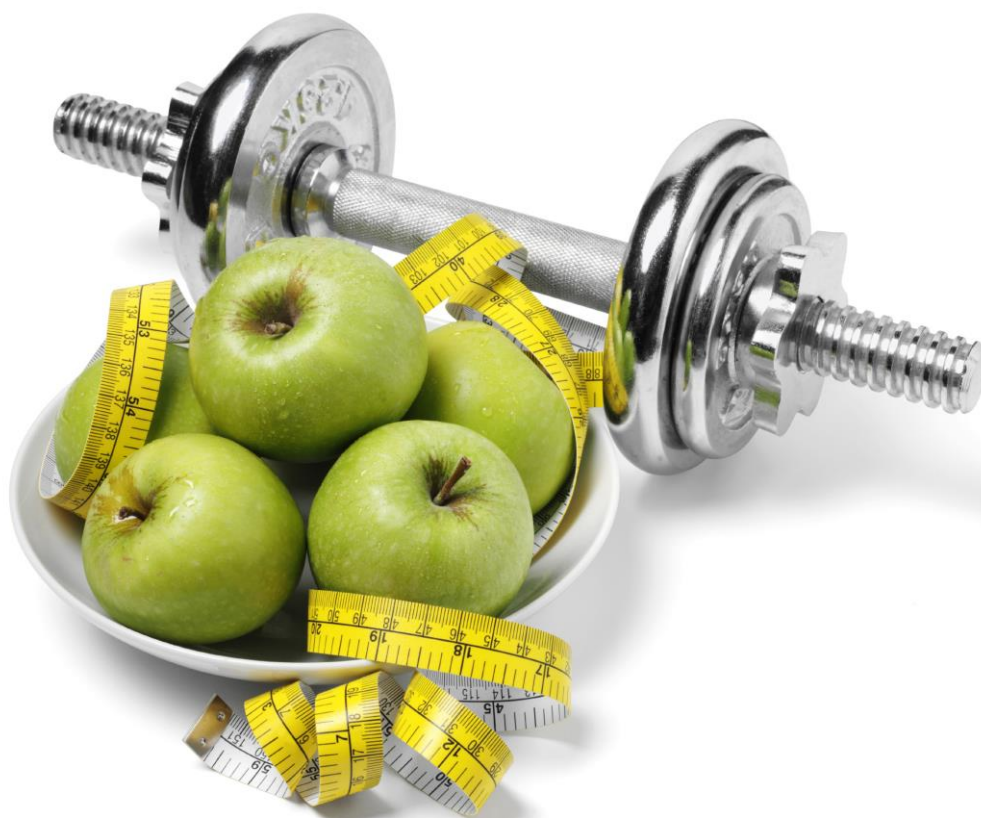


## Voorbeeld voedingschema



Geschikt voor een **man** met **ondergewicht** kleiner dan **1.70 m** met als **doel aankomen** die **weinig tot niet beweegt**

&

Geschikt voor een **vrouw** met **ondergewicht** groter dan **1.80 m** met als **doel aankomen** die **weinig tot niet beweegt**

&

Geschikt voor een **vrouw** met een **gezond gewicht** tussen **1.60 en 1.80 m** met als **doel aankomen** die **weinig tot niet beweegt**

&

Geschikt voor een **vrouw** met **ondergewicht** kleiner dan **1.60 m** met als **doel aankomen** die **1 tot 3 keer p/w traint**

# Inhoudsopgave

<b>Voordat je met dit schema begint...</b> .....	<b>3</b>
<b>Dit is hoe je schema is opgebouwd</b> .....	<b>4</b>
De energiebalans in het kort .....	4
Het belangrijkste om je doel te bereiken: je target kcal .....	5
De verdeling van macronutriënten (eiwitten, koolhydraten en vetten).....	5
Groen onderstreepte producten: klikbaar .....	6
<b>Failing to plan is planning to fail</b> .....	<b>7</b>
Dit is waarom je moet afwegen .....	7
Zo ben je verleidingen te slim af .....	7
Hoe belangrijk is maaltijdtiming? .....	7
<b>Je voedingsschema</b> .....	<b>8</b>
<b>Welke supplementen werken écht?</b> .....	<b>10</b>
Creatine .....	10
Visolie .....	11
Whey-eiwit .....	11
Caseïne-eiwit .....	11
<b>Meer hulp nodig?</b> .....	<b>12</b>

## Voordat je met dit schema begint...

**Goed zo en bedankt** voor het downloaden van dit schema! De stap die je zojuist hebt gezet is de eerste stap in verandering van je lichaamsgewicht.

Ik ben Bas Maas en zal je in dit proces begeleiden. Ik ben een jongen van in de 20 jaar en ben altijd actief geweest met sport, maar eten was niet mijn ding. Het kostte namelijk tijd en ik had toch nooit honger. Ik ben dan ook heel lang erg dun geweest. Op een gegeven moment ging ik mij verdiepen in voeding, omdat ik meer spiermassa wilde aanzetten. Ik kwam erachter dat het eigenlijk helemaal niet zo moeilijk is om je gewicht in de hand te houden. Sindsdien heb ik mijn gewicht volledig in de hand. **Ik kan aankomen en afvallen wanneer ik wil en hoeveel ik wil.** Ik ben van erg dun, naar redelijk dik, naar gespierd gegaan. Zie onderstaande foto's maar als bewijs ;)



De grootste fout die mensen maken is dat ze niet weten hoeveel calorieën ze dagelijks eten en hoeveel ze nodig hebben. **Dit schema helpt** je om dat probleem te tackelen. Ik heb namelijk de benodigde hoeveelheid calorieën vastgesteld en geef ook advies wat en hoeveel je moet eten!

**Nu is het jouw beurt** om je gewicht onder controle te krijgen. Natuurlijk hoeft het niet zo extreem als op de foto's, ieder heeft z'n eigen droomlichaam. De weg ernaartoe is echter wel hetzelfde, hoelang je er mee door blijft gaan maakt het verschil.

Voordat je met dit schema begint, moet je weten dat het gebruik van dit schema volledig op eigen risico is. Ben je onzeker of je dit schema wel of niet kan gaan volgen, **raadpleeg dan altijd een arts!**

Check voor de zekerheid nog even of jouw lichaam overeenkomt met de eigenschappen die op het voorblad benoemd zijn. Heb je andere eigenschappen, dan is het ten strengste aan te raden dit voedingsschema niet te volgen. Doe je dit wel, dan is de kans groot dat je je doel niet gaat bereiken, omdat je dagelijkse caloriebehoefte (vertel ik zo meer over) verschilt. Wees dus verstandig en [download jouw persoonlijke voedingsschema hier](#).

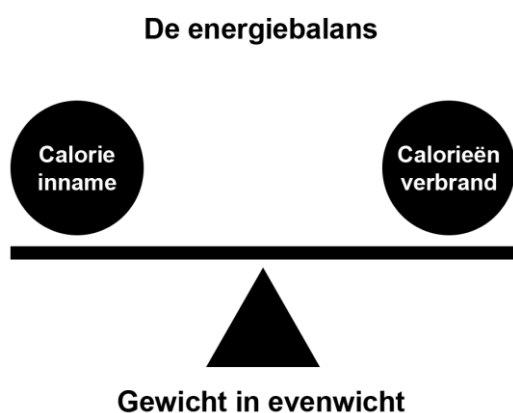
Als je vragen heb mail dan gerust naar '[info@eliteresults.nl](mailto:info@eliteresults.nl)'. Je vragen mogen over van alles gaan: training, voeding, supplementen of iets anders. Mail alles maar door, ik vind het leuk om van je te horen!

## Dit is hoe je schema is opgebouwd

Door de logica achter een aanpak te weten kan je het makkelijker volhouden. Je weet dan waarom je iets doet en waarom iets werkt of niet zou werken. Daarom geef ik hieronder toelichting op hoe dit schema is opgebouwd.

### De energiebalans in het kort

Als je meer calorieën eet dan je lichaam nodig heeft, kom je aan. Eet je minder calorieën dan je lichaam nodig heeft, dan val je af. Zo **simpel** is het principe van de energiebalans.



Als het gaat om gewichtsverandering is de energiebalans **ten alle tijden leidend**. De energiebalans berust op de eerste wet van thermodynamica; een natuurwet. Een natuurwet is een principe dat overal in het universum onder alle omstandigheden geldt en nog nooit door iemand is weerlegd.

Zolang niemand dit kan weerleggen is het het beste om met deze kennis te werken. Het is dan ook niet meer dan logisch dat de energiebalans door (bijna) alle diëtisten over de hele wereld als richtlijn wordt aangehouden.

Dit schema berust op het principe van de energiebalans.

## Het belangrijkste om je doel te bereiken: je target kcal

Als eerst is je dagelijkse calorieverbruik/caloriebehoefte vastgesteld aan de hand van de gegevens die je op de website hebt opgegeven. Je caloriebehoefte is de dagelijkse hoeveelheid aan energie die je nodig hebt **zonder** dat je lichaamssamenstelling veranderd.

Hierna is je target kcal/caloriedoel bepaald. Je target kcal is het aantal calorieën dat je dagelijks moet eten om een **gewichtsverandering** van ongeveer 0,5 kilo per week te realiseren.

## De verdeling van macronutriënten (eiwitten, koolhydraten en vetten)

Macronutriënten zijn koolhydraten, eiwitten en vetten. Eiwitten komen voornamelijk voor in vlees en vis. Koolhydraten komen onder andere voor in brood, aardappelen en rijst. En vetten zitten veel in boter, oliën en noten.

Eiwitten



Koolhydraten



Vetten



Koolhydraten kunnen gezien worden als de **energieleveranciers** van het lichaam. Vooral voor de hersenen en rode bloedcellen zijn koolhydraten belangrijk.

Eiwitten zijn de **bouwstenen** voor het lichaam. Eiwitten spelen onder andere een belangrijke rol in bouw en behoud van spiermassa.

Vetten zijn net als koolhydraten een bron van energie. Het verschil is dat koolhydraten sneller kunnen worden verbruikt dan vetten. Daarnaast fungeert vet ook als **opslagtank** voor belangrijke vitamines als A, D, en E en beschermt het de organen.

Laten we als voorbeeld nemen dat er achter koolhydraten 50% staat. Dit betekent dat 50% van je target aan calorieën uit koolhydraten moeten komen. Dus als je target kcal 2000 is moet 1000 kcal uit koolhydraten komen.

Als je doel **afvallen** is dan zie je de verhouding 30% koolhydraten, 40% eiwitten, en 30% vetten staan. Het merendeel van je calorieën zijn afkomstig uit eiwitten. Hier is voor gekozen om ervoor te zorgen dat **spierverlies tot een minimum** beperkt blijft.

Als je doel **aankomen** is dan eet je in verhouding minder eiwitten dan tijdens het afvallen. Maar gezien je kcal target ook hoger ligt dan wanneer je afvalt krijg je wel voldoende eiwitten binnen. Het overgrote deel van je calorieën haal je uit koolhydraten.

De benodigde hoeveelheid aan grammen van een macronutriënt is berekend door het percentage te nemen van je target aan kcal en dit te delen door het aantal kcal dat 1 gram van de desbetreffende voedingsstof levert.

1 gram koolhydraten levert namelijk 4 kilocalorieën aan energie, 1 gram eiwitten staat ook gelijk aan 4 kcal en 1 gram vet staat gelijk aan 9 kcal. Vet bevat per gram dus ruim dubbel zo veel calorieën als eiwitten en koolhydraten. Dit is de reden dat vetrijke producten zoveel calorieën bevatten.

## Groen onderstreepte producten: klikbaar

Zodra je op een groen onderstreept product klikt wordt je doorgestuurd naar een webshop waar je meer informatie over het product kan vinden en het product direct kan kopen.

## Failing to plan is planning to fail

### Dit is waarom je moet afwegen

Weeg altijd je voeding af! Wil je **maximale resultaten** behalen, zorg dan dat je alles afweegt zodat je kan achterhalen waar het misgaat, mocht het misgaan. Een schema kan nog zo goed zijn, als je het verkeerd uitvoert helpt het je niet. Afwegen lijkt een grote klus in het begin maar op een gegeven moment krijg je er steeds meer handigheid waardoor het sneller en sneller gaat. Doen dus!

Let erop dat je producten altijd **ongekookt weegt**.

### Zo ben je verleidingen te slim af

Als je zonder eten zit grijp je al snel naar een product wat niet in je schema staat. Bereid daarom op dagen dat je ergens naar toe gaat altijd je eten van te voren voor. Zo kom je niet in de verleiding om andere dingen te gaan eten, omdat je tenslotte al eten hebt.

### Hoe belangrijk is maaltijdtiming?

Een maaltijd eerder of later maakt niet veel uit. Het heeft wel prestatie bevorderende effecten als je je strikt aan de tijden houdt zoals aangegeven in het schema. Je moet echter niet verzeild raken in deze details. **Het belangrijkste is dat je aan het eind van de dag alles binnen hebt.** Dit kan op de momenten die jij het prettigst vindt. Maak het jezelf vooral makkelijk, hierdoor houdt je het langer vol!

## Je voedingsschema

Doel
x

kcal target vaststellen	
Caloriebehoefte	x
plus	x
<b>Target kcal</b>	<b>x</b>

Verdeling macronutriënten	
Koolhydraten	x
Eiwitten	x
Vetten	x

Aantal gram macronutriënten per dag	
Koolhydraten	x
Eiwitten	x
Vetten	x

Maaltijd 1 (ontbijt)	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e (gr)	k (gr)	v (gr)
<a href="#">Multivitamine</a>		x pil				
<a href="#">Omega 3</a>		x capsule				
<a href="#">(Creatine)</a>		x gram				
Brinta <a href="#">(of oats)</a>	x	g	x	x	x	x
Melk (half volle)	x	ml	x	x	x	x
<b>Totaal</b>			<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>

Maaltijd 2 (lunch)	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e (gr)	k (gr)	v (gr)
Boterham	x	stuk	x	x	x	x
<a href="#">Pindakaas</a>	x	g	x	x	x	x
Appelstroop	x	el	x		x	
Appel	x	stuk	x	x	x	
<b>Totaal</b>			<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>



Maaltijd 3 (avondeten)	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e (gr)	k (gr)	v (gr)
Rijst (of aardappelen)	x	g	x	x	x	x
Kipfilet	x	g	x	x		x
Groente	x	g	x	x	x	
<a href="#">Olijfolie</a>	x	mL	x			x
<b>Totaal</b>			<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>

Maaltijd 4 (pre-workout)	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e (gr)	k (gr)	v (gr)
Banaan	x	stuk	x	x	x	
<a href="#">(Pre workout)</a>		-				
<b>Totaal</b>			<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>

Maaltijd 5 (post workout)	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e (gr)	k (gr)	v (gr)
<a href="#">Whey</a> (of ei)	x	schep	x	x	x	x
<b>Totaal</b>			<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>

Maaltijd 6 (voor het slapen)	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e (gr)	k (gr)	v (gr)
<a href="#">Micellar casein (of magere kwark)</a>	x	schep	x	x	x	x
<a href="#">Cashewnoten</a> (of amandelen)	x	g	x	x	x	x
<b>Totaal</b>			<b>293</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>13</b>

	kcal	e (gr)	k (gr)	v (gr)
<b>Totaal alle maaltijden</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
Dagelijkse behoefte	x	x	x	x

## Welke supplementen werken écht?

Zoals je in je schema kan zien staan er ook supplementen in. Mijn eerste opmerking die ik wil meegeven betreft supplementen is, **keur supplementen niet per definitie af maar geloof er ook niet heilig in!** Wees met supplementen altijd kritisch. Negen van de tien supplementen maken claims die zij niet waar kunnen maken. Gelukkig zijn er ook nog supplementen die je wel degelijk een duwtje in de goede richting kunnen geven.

Supplementen waarvan de werking wetenschappelijk is bewezen:

- [Creatine](#)
- [Visolie](#)
- [Cafeïne](#)
- [Vitamine D](#)
- [Whey-eiwit](#)
- [Caseïne-eiwit](#)

Hieronder geef ik van een aantal supplementen, die ook in je schema zitten, een beknopte toelichting over de werking ervan. Mocht je meer willen leren over supplementen dan verwijst ik je graag [hier](#) naar of naar '[examine.com](#)'. Dit zijn websites die informatie verschaffen omtrent supplementen gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.

### Creatine

[Creatine](#) zorgt er op een indirecte manier voor dat je tijdens korte inspanningen (0 – 12 seconden) meer energie beschikbaar hebt en minder snel verzuurt. Het gebruik van creatine heeft vooral baat bij sporten waarbij **korte krachtexplosies** plaatsvinden zoals krachttraining en sprinten. Creatine komt van nature voor in rood vlees, kip ei en vis. Hierin komt het echter in kleine hoeveelheden voor van 3 gram per kilogram vlees. Bij duursporten heeft het suppleren van creatine geen extra voordelen.



## Visolie

Het suppleren van [visolie](#) biedt in veel gevallen een aantal voordelen. Voornamelijk wanneer de verhouding omega 3 en omega 6-vetzuren in het lichaam uit balans is. Enkele voordelen zijn: **gezondere bloedvaten, gaat ontwikkeling van vaatvernauwing tegen en verkleint risico op hart- en vaatziekten.** Het gemiddelde voedingspatroon bevat veel omega-6-vetzuren, de ideale ratio tussen omega 3 en omega 6 vetzuren ligt tussen de 1:1 en 1:4. De Gezondheidsraad adviseert volwassenen om per dag 450 milligram omega 3-vetzuren binnen te krijgen. Dit staat gelijk aan wekelijks twee porties vis waarvan één vette vis zoals zalm.

## Whey-eiwit

[Whey-eiwit](#) is het meest gebruikte voedingssupplement door krachtssporters. Whey is de vloeistof die bij kaasbereiding ontstaat door het stremmen van melk na toevoeging van stremsel. Whey-eiwit heeft een kwalitatief hoogwaardig aminozuurprofiel en wordt daarnaast snel opgenomen in het lichaam. Dit heeft als voordeel dat het lichaam snel in een **spieropbouwende** staat is na het nemen van whey. Dit is de reden dat veel mensen whey nemen bij het opstaan of na het trainen. Verder is whey-eiwit gemakkelijk en goedkoop.



## Caseïne-eiwit

[Caseïne-eiwit](#) is één van de twee eiwitten in melk, het andere eiwit is whey-eiwit die hierboven besproken is. Caseïne-eiwit wordt in tegenstelling tot whey-eiwit juist langzaam opgenomen door het lichaam. Dit heeft als voordeel dat je lichaam lang geniet van een continue toevoer aan aminozuren (afgebroken eiwitten). Dit komt van pas in situaties waarin je lang geen eiwitten eet, zoals tijdens je slaap. Door caseïne-eiwit te nuttigen voor het slapen zal je **spierafbraak tot een minimum beperken.**

## Meer hulp nodig?

Een gratis schema is natuurlijk leuk, maar het kan altijd beter.

### Ik kan ervoor zorgen dat jij:

- 5, 10 of zelfs 20 kilo afvalt. Of juist aankomt.
- Je zelf je droomlichaam creëert waar je écht trots op bent.
- Je veel leert over voeding, training en lifestyle.
- De juiste mindset hanteert zodat je het ook daadwerkelijk vol kan houden.

Dat is mijn werk, als coach en personal trainer.

**Wil je weten hoe?** Klik dan nu op de groene knop hieronder.

[ONTDEK WAT IK VOOR JOU KAN BETEKENEN...](#)

<https://eliteresults.nl/programmas/>

