


De Voedingswijzer

De Voedingswijzer is een gebaseerd om algemene richtlijnen. Probeer balans te vinden in je voedingspatroon. Onderstaand de opstartgids. Gebruik bij voorkeur samen met de Voedingswijzer de gratis app  **Food (Caloriecalculator)**.

Calorie wijzer

1.

Ga naar www.s-p-t.nl/fitness-calculators en klik op **Nutrition & Energy**. Lees de tip bij de calculator goed door.

2.

Gebruik de **Calorie Calculator** en vul jouw gegevens in. Vul de uitkomst van de calculator op jouw **Calorie Wijzer**.

3.

Wil jij je maaltijden en calorieën ook beter verdelen over de dag? Maak ook gebruik van de **Meal Calorie Calculator**.

Product wijzer

1.

Vul bovenaan op de **Product wijzer** hoeveel calorieën (kcal) je mag nemen van elke macronutriënt.

2.

Maak productkeuzes voor de gehele week. Noteer deze op de **Weeklijst**.

3.

De productkeuzes in deze wijzer zijn het meest gebruikt. Er zijn ook genoeg andere keuzes. Varieer zoveel mogelijk.

Groente en fruit wijzer

1.

Gebruik de **Groente en fruit wijzer** om veel verschillende vitaminen en mineralen binnen te krijgen.

2.

Neem dagelijks 300 gram groente en fruit vanuit 3 kleuren. Noteer deze op de **Weeklijst**.

3.

Het groente en fruit in deze wijzer is het meest gebruikt. Er zijn ook genoeg andere keuzes. Varieer zoveel mogelijk.

Drinkwijzer

1.

Gebruik de **Drinkwijzer** om betere keuzes te maken om jezelf te hydrateren.

2.

Drink dagelijks 2 liter water. Bij veel sporten en zweten, neem 3 liter per dag.

3.

Breng cafeïne gebruik in balans. Gebruik de **Caffeine Calculator**. Ga naar www.s-p-t.nl/fitness-calculators.

Calorie wijzer

Kcal

Koolhydraten

+/- gr

kcal

1 gr

=

4 kcal

Eiwitten

+/- gr

kcal

1 gr

=

4 kcal

Vetten

+/- gr

kcal

1 gr

=

9 kcal

Product wijzer

Denk niet in 'gezond' of 'on gezond'. Elk stukje voeding heeft zijn plek. Maak de puzzel compleet.

Koolhydraten



Brood en crackers

Aardappelen en rijst

Volkorenpasta's en volkoren wraps

Havermout en volkorenpappen

Peulvruchten en pitten

Eiwitten



Vlees en gevogelte

Vis en weekdieren

Zuivel producten en eieren

Bonen en peulvruchten

Noten en zaden

Vetten



Vette vis en oliën

Noten en zaden

Zuivel producten en eieren

Bonen en peulvruchten

Boter en vleesproducten

Groente en fruit wijzer

Er zijn nog veel meer groente en fruit keuzes dan onderstaand, blijf variëren.



Wit

Witlof

Bloemkool

Champignon

Appel

Peer

Lychee



Geel

Mais

Paprika

Koolraap

Mango

Ananas

Banaan



Oranje

Wortel

Pompoen

Zoete aardappel

Mango

Sinaasappel

Mandarijn



Rood

Tomaat

Rode peper

Rode ui

Bes

Aardbei

Framboos



Groen

Broccoli

Bonen

Doperwten

Kiwi

Galia meloen

Witte druif



Paars/
Blauw

Aubergine

Rode kool

Biet

Blauwe bes

Kersen

Braam

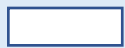
Groente

Fruit

Drinkwijzer

Drink bij voorkeur zo min mogelijk calorieën en drink alcohol met mate.

Kcal



Water

0 kcal

Thee

0 kcal

Zwarte koffie

0 kcal

Zero en light

< 1 kcal

Crystal Clear

< 1 kcal

Kcal



Rivella

15 kcal

DubbelFriss

68 kcal

(Magere melk)

72 kcal

Multifruit Drink

105 kcal

Sinaasappelsap

110 kcal

Kcal



Wijn

115 kcal

Red Bull

120 kcal

Bier

140 kcal

Chocomelk

160 kcal

Alcoholische mix

125 – 250 kcal

Datum _____
Week _____



Weeklijst

Verjaardagen en feestdagen deze week

Compensatie dag gepland?



MON

Maandag



TUE

Dinsdag



WED

Woensdag



THU

Donderdag



FRI

Vrijdag



SAT

Zaterdag



SUN

Zondag

Brijante ideeën

Boodschappenlijst al ingevuld?

Relax en fun day
Ma / Di / Wo / Do
Vr / Za / Zo

Boodschappenlijst

Doe boodschappen met een volle maag, anders worden die snacks nog aantrekkelijker!

Voeding

Voeding

Drinken

Overig

Kijk voor **Easy** recepten op

www.s-p-t.nl

Ga naar **Easy cooking**

Kijk voor kant en klare maaltijdplannen op

www.s-p-t.nl/plan-shop

Ga naar **Maaltijdplannen**