



Voeding

Workshop 1

15 januari 2021, Maureen Kromowirjo - Diëtist

Gezond aan de start.

Agenda

Workshop 1: Gezond aan de start (14/1)

- **Basis: een gezond lichaam**
- **Calcium**
- **Ijzer**
- **B-Vitamines**

Worskhop 2: Voorbereiding de Training (25/2)

- Koolhydraten
- Vocht

Workshop 3: Wedstrijddag (22/4)

- De week voor de wedstrijd
- De dag voor de wedstrijd
- Tijdens de wedstrijd
- Na de wedstrijd

De basis: een gezond lichaam



- Koolhydraten (4 kcal): energie.
 - Vet (9 kcal): energie, isolatie en bescherming.
 - Eiwitten (bouwstenen) (4 kcal): voor bouwen lichaamseiwitten, voor spieren (armen, benen, hart, longen en darmen), opbouw van cellen in het bloed, zenuwstelsel, maken afweerstoffen.
 - Vitaminen en mineralen (regelstoffen): groei, goed functioneren van het lichaam, voor de weerstand en voor herstel na ziekte.
-
- Alcohol (7 kcal)
 - Bier: gemiddeld 45 kcal per 100 ml
 - Alcoholvrij bier: gemiddeld 26 kcal per 100 ml.

De basis: calcium

- Voor sterke botten en sterk gebit.
- Goede werking van de zenuwen, spieren, immuunsysteem.
- Transport van mineralen in de lichaamscellen zoals natrium, kalium en magnesium.
- Voorkomen van botontkalking of osteoporose op latere leeftijd.



Bronnen Calcium: melk, melkproducten, kaas, groente, noten en peulvruchten.

Bronnen Vitamine D: zonlicht, vette vis, wat lagere gehalten in vlees en eieren.
Toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten.

Vitamine D is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen.

De basis: ijzer

- Ijzer (mineraal) de vorming van hemoglobine (rode bloedcellen); vervoeren zuurstof.
- Ijzer komt in eten voor in 2 vormen:
 - Heemijzer. Alleen in dierlijke producten: vlees, vis en kip. In rund- of lamsvlees zit meer ijzer dan in varkensvlees of kip. Wordt wat beter opgenomen.
 - Non-heemijzer. In plantaardige producten: brood en volkorenproducten, peulvruchten, noten en donkergroene groenten zoals spinazie, postelein, paksoi, andijvie, snijbiet, ei en vleesvervangers. Ook in dierlijke producten.

Vitamine C zorgt voor betere opname van non-heemijzer.

Bronnen Vitamine C: fruit, groente, aardappelen, citrusfruit, kiwi's, bessen, aardbeien.



De basis: B-Vitamines

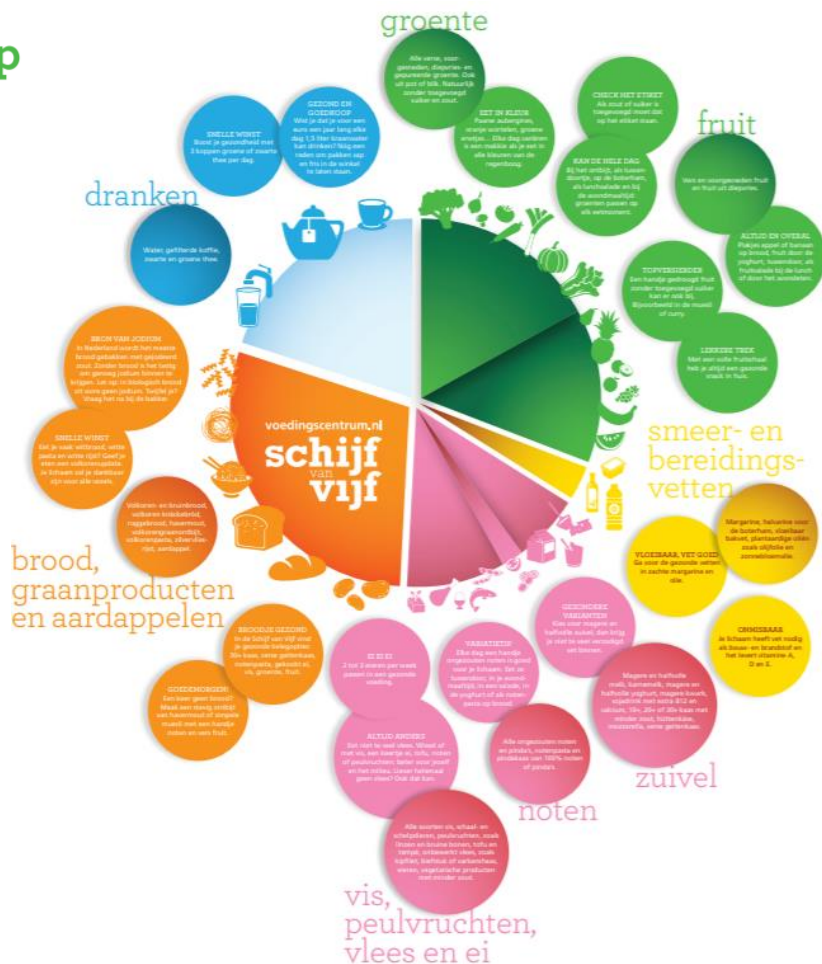
B-vitamines belangrijk voor de stofwisseling. Omzetten en vrijmaken van energie voor je lichaam uit koolhydraten, vetten eiwitten.

Thiamine (B1) | Riboflavine (B2) | Niacine (B3) | Pantotheenzuur (B5) | Biotine (B8)

- brood en graanproducten
- aardappelen
- vlees en vleeswaren
- melk en melkproducten
- Groente en fruit
- Eieren
- volkorenproducten
- peulvruchten
- noten
- pinda's



De Schijf van Vijf in een notendop



groente

Alle verse, voorgesneden, diepvries- en gepureerde groente. Ook uit pot of blik. Natuurlijk zonder toegevoegd suiker en zout.

EET IN KLEUR

Paarse aubergines, oranje wortelen, groene erwten... Elke dag variëren is een makkie als je eet in alle kleuren van de regenboog.

CHECK HET ETIKET

Als zout of suiker is toegevoegd moet dat op het etiket staan.

KAN DE HELE DAG

Bij het ontbijt, als tussendoortje, op de boterham, als lunchsalade en bij de avondmaaltijd: groenten passen op elk eetmoment.



fruit

Vers en voorgesneden fruit en fruit uit diepvries.

ALTIJD EN OVERAL

Plakjes appel of banaan op brood, fruit door de yoghurt, tussendoor, als fruitsalade bij de lunch of door het avondeten.

TOPVERSIERDER

Een handje gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker kan er ook bij. Bijvoorbeeld in de muesli of curry.

LEKKERE TREK

Met een volle fruitschaal heb je altijd een gezonde snack in huis.

vis, peulvruchten, vlees en ei

EI EI EI
2 tot 3 eieren per week passen in een gezonde voeding.

VARIATIETIP
Elke dag een handje ongezoeten noten is goed voor je lichaam. Eet ze tussendoor, in je avondmaaltijd, in een salade, in de yoghurt of als notenpasta op brood.

ALTIJD ANDERS
Eet niet te veel vlees. Wissel af met vis, een keertje ei, tofu, noten of peulvruchten: beter voor jezelf en het milieu. Liever helemaal geen vlees? Ook dat kan.

Alle ongezoeten noten en pinda's, notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda's.

Alle soorten vis, schaal- en schelpdieren, peulvruchten, zoals linzen en bruine bonen, tofu en tempé, onbewerkt vlees, zoals kipfilet, biefstuk of varkenshaas, eieren, vegetarische producten met minder zout.

smeer- en bereidingsvetten

VLOEIBAAR, VET GOED
Ga voor de gezonde vetten in zachte margarine en olie.

Margarine, halvarine voor de boterham, vloeibaar bakvet, plantaardige oliën zoals olijfolie en zonnebloemolie.

GEZONDERE VARIANTEN
Kies voor magere en halfvolle zuivel, dan krijg je niet te veel verzadigd vet binnen.

VARIATIETIP
Elke dag een handje ongezoeten noten is goed voor je lichaam. Eet ze tussendoor, in je avondmaaltijd, in een salade, in de yoghurt of als notenpasta op brood.

Magere en halfvolle melk, karnemelk, magere en halfvolle yoghurt, magere kwark, sojadrink met extra B12 en calcium, 10+, 20+ of 30+ kaas met minder zout, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas.

ONMISBAAR
Je lichaam heeft vet nodig als bouw- en brandstof en het levert vitamine A, D en E.

Alle ongezoeten noten en pinda's, notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda's.

BRON VAN JODIUM

In Nederland wordt het meeste brood gebakken met gejodeerd zout. Zonder brood is het lastig om genoeg jodium binnen te krijgen. Let op: in biologisch brood zit soms geen jodium. Twijfel je? Vraag het na bij de bakker.

SNELLE WINST

Eet je vaak witbrood, witte pasta en witte rijst? Geef je eten een volkorenupdate. Je lichaam zal je dankbaar zijn voor alle vezels.

Volkoren- en bruinbrood, volkoren knäckebröd, roggebrood, havermout, volkorengraanontbijt, volkorenpasta, zilvervliesrijst, aardappel.

brood, graanproducten en aardappelen

voedingscentrum.nl

**schijf
van
vijf**



BROODJE GEZOND

In de Schijf van Vijf vind je gezonde belegopties: 30+ kaas, verse geitenkaas, notenpasta, gekookt ei, vis, groente, fruit.

GOEDEMORGEN!

Een keer geen brood? Maak een stevig ontbijt van havermout of simpele muesli met een handje noten en vers fruit.

EI EI EI

2 tot 3 eieren passen in een goede voeding

ALTIJD

Eet niet te veel

aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor vrouwen

vanaf 19 jaar

	19-50 jaar	19-50 jaar zwanger	19-50 jaar borst- voeding	51-69 jaar	70 jaar en ouder
 gram groente	250	250	250	250	250
 porties fruit	2	2	2	2	2
 bruine of volkoren boterhammen	4-5	4-7	minimaal 6	3-4	3-4
 opscheplepels volkoren graan- producten of kleine aardappelen	4-5	4-5	4-5	3-4	3
 porties *	1	1+	1+	1	1
 gram ongezouten noten	25	25	50	15	15
 porties zuivel	2-3	2-3	2-3	3-4	4
 gram kaas	40	40	40	40	40
 gram smeer- en bereidingsvetten	40	40-50	50	40	35
 liter vocht	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2

aanbevolen wekelijkse hoeveelheden voor vrouwen

vanaf 19 jaar

	19-50 jaar	19-50 jaar zwanger	19-50 jaar borst- voeding	51-69 jaar	70 jaar en ouder
* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:					
 gram vis	100	100	100	100	100
 opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
 gram vlees	max. 500	500-625	max. 625	max. 500	max. 500
 eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

Als je geen vlees eet ziet je weekmenu er iets anders uit.

Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week.

aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor mannen

vanaf 19 jaar

	19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
gram groente	250	250	250
 porties fruit	2	2	2
 bruine of volkoren boterhammen	6-8	6-7	4-6
 opscheplepels volkoren graan- producten of kleine aardappelen	4-5	4	4
 porties *	1	1	1
 gram ongezouten noten	25	25	15
 porties zuivel	2-3	3	4
 gram kaas	40	40	40
 gram smeer- en bereidingsvetten	65	65	55
 liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2

aanbevolen wekelijkse hoeveelheden voor mannen

vanaf 19 jaar

	19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:			
 gram vis	100	100	100
 opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3
 gram vlees	max. 500	max. 500	max. 500
 eieren	2-3	2-3	2-3



**Dank voor uw aandacht.
Vragen?**

Maureen Kromowirjo

Diëtist

maureen@redapple-inbalans.nl

