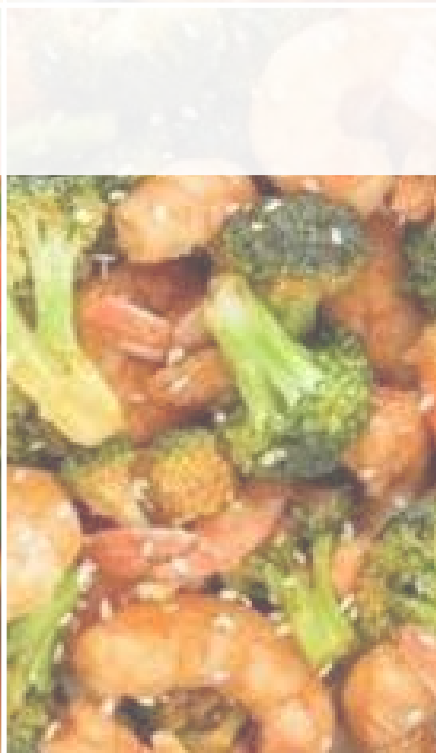




***ALLES
OVER
VOEDINGS-
STOFFEN***



VOORWOORD

Lieve Fitsoluter,

Wij hopen dat je veel plezier hebt met het lezen van ons E-book en er veel inspiratie uit kunt halen voor jouw gezonde lifestyle! We zijn ons er van bewust dat er nog veel meer informatie is omtrent de verschillende voedingsstoffen. Wij hebben de belangrijkste informatie voor je op een rijtje gezet. Ook vinden wij het belangrijk om te vermelden dat wij je aanraden niet teveel te denken in 'goed of slecht', maar vooral ook de hoeveelheid die je eet en dat je hierbij binnen je energiebehoefte blijft. Als je hier rekening mee houdt in je voedingspatroon, dan ben je al goed op weg naar een healthy lifestyle!



Voor heerlijke recepten en meer informatie met betrekking tot de voedingsstoffen kun je natuurlijk altijd naar onze website gaan:

www.fitsolute.nl

INHOUDSOPGAVE

| | |
|--------------------|---|
| Voorwoord..... | 2 |
| Inhoudsopgave..... | 3 |
| Eiwitten..... | 4 |
| Koolhydraten..... | 5 |
| Vetten..... | 6 |
| Over ons..... | 7 |

EIWITTEN



De belangrijkste functie van eiwitten is dat ze gebruikt kunnen worden als bouwstof. De schade aan (spier)weefsels wordt hersteld door eiwitten. Ook voor de groei van weefsels (spieropbouw) zijn eiwitten nodig. Spieren bestaan voor een groot gedeelte uit de eiwitten actine en myosine. Ook bijvoorbeeld bij een wond, dan zorgen de eiwitten dat de bloedstroom wordt gestelpt en dat er uiteindelijk een litteken ontstaat. Alle eiwitten bestaan uit aminozuren. Dit zijn een soort bouwstenen waaruit de eiwitten bestaan. De aanbeveling is 1,8 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht.

Leuk feitje: *“Eiwitten verzadigen meer dan koolhydraten en koolhydraten verzadigen meer dan vetten. Om een hongergevoel te voorkomen moet je dus voldoende eiwitten eten!”*

Goede eiwitten:

- Vlees: rund, mager varkensvlees
- Vleeswaren: kipfilet, kalkoenfilet
rosbief, rookvlees, ham
- Vis en schelpdieren: zalm, tonijn, kabeljauw
- Wild en gevogelte: kip, kalkoen, eendenborst
- Zuivelproducten: magere yoghurt, griekse yoghurt 0%
magere kwark, kaas 30+, huttenkase
- Eieren
- Groente
- Peulvruchten: bonen, linzen, erwten
- Noten en zaden: hazelnoten, amandelen
cashewnoten, walnoten



KOOLHYDRATEN



Koolhydraten bestaan uit glucose (suikervorm) en zijn een bron van energie voor het lichaam. 40 tot 70 procent van de energie wordt uit koolhydraten gehaald. Vandaar dat een beperking van koolhydraten intensieve inspanning bijna onmogelijk maakt. Koolhydraatrijke producten zoals frisdrank, snoep en koek kunnen wel beter vermeden worden.

Leuk feitje: *“Als je een rijstwafel besmeerd met een laagje pure chocoladepasta is dit een verantwoord (en lekker!) tussendoortje.”*



Koolhydraten worden vaak gezien als ‘ongezond’. Maar er is een onderscheid te maken tussen goede en slechte koolhydraten. Slechte koolhydraten, ook wel geraffineerde (bewerkte) koolhydraten, zitten bijvoorbeeld in: cornflakes, bier, witte gekookte rijst, zoutjes, koekjes en wit brood. Je bloedsuikerspiegel stijgt direct na het eten van deze producten en vervolgens daalt hij weer snel. Voor je gezondheid is het belangrijk dat je bloedsuikerspiegel niet te veel van deze pieken en dalen ervaart, maar zo gelijkmatig mogelijk blijft.

Goede koolhydraten, ook wel ongeraffineerde koolhydraten, zijn zo min mogelijk- tot onbewerkt. Deze zitten bijvoorbeeld in:

- Alle groente- en fruitsoorten
- (Zoete) aardappelen
- Volkorenbrood, volkoren crackers, volkorenpasta
- Bonen, erwten en linzen
- Haverproducten: havermout, havercrackers, havervlokken
- Maïsproducten
- Ontbijtgranen, muesli zonder suiker, roggeproducten
- Rijspasta, zilvervliesrijst, volkorenrijst, rijstwafels
- Tarweproducten, spelt, couscous

VETTEN



Vetten leveren energie, namelijk 9 kcal per gram. Vetten zorgen voor bescherming van je organen, tegen de kou en dient als energievoorraad. Ook is het van belang om je ogen, hersenen en je spieren goed te laten werken. Als je teveel vetten binnenkrijgt, wordt dit omgezet in lichaamsvet. Probeer 35-40% van je totale kcal uit vetten te laten bestaan.

Onverzadigd vet/goede vetten

Onverzadigde vetten zorgen dat de kans op hart- en vaatziekten afneemt en verlagen het LDL-cholesterol. Plantaardige oliën en vet dat vloeibaar of zacht is bij kamertemperatuur bevatten veel onverzadigd vet. Onverzadigde vetten worden ook wel de 'goede vetten' genoemd:

- Oliën: kokosnootolie, olijfolie, lijnzaadolie, visolie, 'zacht' vet
- Vette vis zoals makreel, zalm, haring, sardines, tong
- Avocado, olijven, noten en zaden
- Mager vlees en gevogelte

Tip: kies vloeibare plantaardige oliën, vermijd de consumptie van fabrieksproducten zoals koekjes, taart en donuts.

Verzadigd vet

Verzadigde vetten verhogen het LDL-cholesterol. Let daarom op je verzadigde vetten. Verzadigd vet komt veel voor in dierlijke producten, maar ook in sommige plantaardige producten. Denk hierbij aan kokosvet, palmolie, kaas, worst, vet vlees, melkproducten, koek, gebak, chocolade, volle zuivelproducten, zoutjes en snacks.

Transvet

Transvet is ook een onverzadigd vet, maar dit is geen goed vet! Het lichaam kan dit type vet moeilijk verwerken. Daarom is dit niet goed voor de gezondheid. Transvetten ontstaan in de fabriek door de bewerking van (onverzadigde) vetten en zitten bijvoorbeeld in koek, gebak, snacks, chips, sauzen, volvette kaas en roomboter.



OVER ONS



Carla - personal trainer

"Ik ben gespecialiseerd in Personal Training Online, Personal Training, Sport- en Ontspanningsmassage en Voedingsadvies. Sporten is mijn passie! Wil je meer weten over mij? Bezoek dan ook mijn website: www.welnesscarla.nl"



Tamara - voedingsspecialist

"Ik heb een grote affiniteit met fitness en voeding. Ik wil graag anderen inspireren, motiveren en helpen. Heb of wil jij ook graag een affiniteit met krachttraining en voeding? Meld je dan aan voor mijn besloten groep: Vrouwen Fitness/Krachttraining op Facebook!"



Marielle - personal trainer

"Anderen helpen om zich weer fit te voelen, dat wil en doe ik. Door mijn ruime kennis en ervaring ben ik in staat om jou op alle fronten te begeleiden. Wil je meer weten over mij? Bezoek dan mijn website: www.vanesvoedingenbeweging.nl"

Concept & Design: Birgit Wouters