

## Voorbeeld voedingsschema afvallen

**Afvallen** Aankomen Vetpercentage Energie

**Naam:**

**Datum:**

### **Voedingsplan is persoonlijk**

Je voedingsplan is samengesteld aan de hand van jouw gegevens zoals lichaams-samenstelling, activiteiten, werk, sport en doelstelling. Dit voedingsschema is daarom uniek voor jou en niet overdraagbaar aan anderen.

### **Energie en energieverdeling**

Aan de hand van jou gegevens is berekend je totale energieverbruik. De hoeveelheid calorieën (energie) van je voedingsschema ligt daar iets onder (boven) om verantwoord af te vallen of geleidelijk in gewicht aan te komen.

Je totale energieverbruik bedraagt ..... kilocalorieën

Je voedingsschema bedraagt ..... kilocalorieën.

### *Verdeling*

Je voeding is verdeeld over een aantal eetmomenten om te zorgen voor een evenwichtige bloedsuikerspiegel: voldoende energie en bouwstoffen 24 uur per dag. De verdeling van deze energie is verdeeld over een aantal eetmomenten.

**Voorbeeld voedingsschema** ( zie laatste twee pagina's )

## **Aanvraag voedingsschema**

- Gebruik het intakeformulier ( zie volgende pagina ) om je persoonlijke gegevens in te vullen.
- Stuur de gevraagde gegevens naar [info@befitt.nl](mailto:info@befitt.nl)
- Binnen een week ontvang je een persoonlijk voedingsschema.
- Gebruik van gratis emailcontact om vragen te stellen en wekelijks doorgeven van je gewicht.
- Kosten slechts € 15,-

### **Intakeformulier**

Stuur de gevraagde gegevens naar [info@befitt.nl](mailto:info@befitt.nl)

**Persoonlijke gegevens**

Voornaam:

Achternaam:

Geslacht:

E- mailadres:

Telefoonnummer:

Leeftijd:

Gewicht:

Lengte:

Vetpercentage: &lt; 10 11-20 21-30 31-40 &gt; 40 Onbekend

**Activiteiten**

Sporten: Niet Soms Regelmatig Veel

Aantal keer sporten ..... per week

Aantal sporturen .....uur per week

Intensiteit sporten Licht Gemiddeld Zwaar

Werk Zittend Actief Zwaar

**Doelstelling**

Doelstelling Aankomen Afvallen Op gewicht blijven

**Krachtraining**

Krachtraining Niet Licht Gemiddeld Zwaar

**Aanvullende opmerkingen:****Voorbeeld voedingsschema**

Voedingsschema	kcal.	Energieverbruik	kcal.
Ontbijt	-	5	
	-	1	
	-	2-3	
	-	3	
	-	5	
11.00 uur	-	1	
	-	2-3	
	-	5	
	-	3	
Lunch	-	4	
	-	1	
	-	3	
	-	2	
	-	2-3	
	-	1	
16.00 uur	-	5	
	-	2-3	
	-	1	
Maaltijd	-	2	
	-	3	
	-	4	
	-	1	
	-	3	
21.00 uur	-	2-3	
	-	1	
	-	5	
	-	1	
<b>Totaal</b>			
<b>Vrije keuze dranken</b>			

Energie                      kilocalorieën

Koolhydraten    ... gram              %

Eiwitten            ... gram              %

*... gram eiwit per kilo vetvrije massa*

Vetten                ... gram              %

*Waarvan verzadigd        ... gram*

*Waarvan onverzadigd    ... gram*

*Vetzuurratio                      ...*

*Persoonlijke adviezen en opmerkingen*

-

-

-

Dit voedingschema is samengesteld door voedingstechnoloog, gewicht- en sportconsulent Jozef van der Putten.