

Allright, we zijn gestart! Met het eerste actiepunt gaan we meer evenwicht brengen in de verdeling van je macro-nutriënten.

De komende 2 weken ga je hiermee aan de slag:

1. VERMINDER KOOLHYDRATEN



Koolhydraten en enkelvoudige suikers zijn momenteel het meeste aanwezig in jouw eetdagboek. Om een goede verdeling te krijgen in jouw macro-nutriënten raad ik aan om meer eiwitten en vetten toe te voegen.



Dat betekent dat we bij jouw maaltijden minder koolhydraten gaan toevoegen en enkele maaltijden gaan inlassen met enkel eiwitten en vetten. Waarom? Als we té veel koolhydraten opnemen t.o.v. ons energieverbruik, wordt het overschot opgeslagen in onze cellen, voor eventueel een later tijdstip als je meer energie nodig hebt (bv. tijdens het sporten).



Eiwitten zijn namelijk nodig als bouwstoffen. Deze bouwstoffen zijn extreem belangrijk voor het herstel en de opbouw van nieuwe lichaamcellen. Vetten zijn ook een bouwstof, maar zijn daarnaast ook een brandstof. We kunnen namelijk vetten gaan inzetten voor ons energieverbruik.



Praktisch: pas jouw ontbijt of avondeten aan, afhankelijk van jouw werkschema. Probeer tijdens ofwel het ontbijt ofwel het dinner geen koolhydraten toe te voegen aan jouw maaltijd. Koolhydraten zijn bv. pasta, brood, rijst, aardappelen, fruit