



# **VOEDINGSPLAN**

## **VOOR RESULTATEN IN DE GYM**



**Skip to Action**



# Inhoud

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Transformatie</b>                    | <b>3</b>  |
| <b>Introductie</b>                      | <b>4</b>  |
| <b>Voeding</b>                          | <b>6</b>  |
| <b>Energiebalans</b>                    | <b>8</b>  |
| <b>Energiebehoefte</b>                  | <b>9</b>  |
| <b>Macronutriënten</b>                  | <b>10</b> |
| <b>Verdeling van je macronutriënten</b> | <b>11</b> |
| <b>Voorbeeld Jan</b>                    | <b>12</b> |
| <b>Voorbeeld Marloes</b>                | <b>13</b> |
| <b>Calorieën Bijhouden</b>              | <b>14</b> |
| <b>Macronutriënten lijst</b>            | <b>15</b> |
| <b>Drinken</b>                          | <b>16</b> |
| <b>Tips van Skip</b>                    | <b>17</b> |
| <b>Tot slot</b>                         | <b>18</b> |

# TRANSFORMATIE



**Alle transformaties die een verandering in je lifestyle met zich meebrengen, zijn zowel een fysieke als een mentale uitdaging. Dit maakt je mindset een belangrijk punt van aandacht tijdens het proces.**

Het is belangrijk dat je begrijpt dat een goede start essentieel is, waarbij jouw voedingskeuzes cruciaal zijn. Een toegewijde en positieve start leggen de basis voor blijvende resultaten. Je levensstijl aanpassen om je lijf op een positieve manier te veranderen kost tijd. Er is geen quick fix. Met name consistentie en slimme veranderingen in levensstijl zullen leiden tot een fantastische lichaamstransformatie.





# **INTRODUCTIE**

**Wie is  
Skip van der Lande?**



Hi, ik ben Skip. Ik woon in Leeuwarden en ik begeleid mensen die veel tijd besteden aan hun bedrijf en carrière (en daardoor minder aan hun eigen gezondheid en vitaliteit). Dit heb ik niet altijd gedaan, maar in 2019 besloot ik dat ik alleen nog maar dingen wilde doen die écht passen bij wie ik ben. Ik ontdekte mijn passie voor het coachingvak, begon voor mezelf en ging er helemaal voor. Samen met mijn coachees op onderzoek uitgaan vind ik te gek. Het geeft me energie om te ontdekken wie jij bent, wat je doet en wat je drijft en om samen te zorgen dat jij je doelen behaalt.

### **Van Bourgondiër naar sixpack**

Toen ik in 2019 het roer omgooide, ging álles op de schop. Want ook mijn levensstijl is niet altijd zo gezond geweest als nu. Tot mijn dertigste was ik een echte Bourgondiër, maar tijdens een vriendenweekend ging voor mij de knop om. Ik zag in het zwembad veel mensen met overgewicht en wilde daar niet bij horen. Ik plande een fotoshoot, ging keihard trainen, werd fitter en kreeg zelfs een blokjesbuik.

### **Zet jezelf op nummer één**

Naast dat ik die sixpack kreeg, heeft het droogtrainen me ook laten inzien hoe belangrijk voeding en sport is. Ik hou van extreme doelen en daag mezelf graag uit. Maar daarnaast wil ik ook van betekenis zijn voor anderen. Ik vind namelijk dat iedereen zichzelf op nummer één moet zetten.

**“Ik ben enthousiast, open en eerlijk.”**

### **In je kracht staan**

Daarom help ik mijn coachees om fysiek en mentaal in hun kracht te staan. Samen stellen we een doel en gaan we voor resultaat. Als personal trainer en gecertificeerd coach heb ik een provocatieve stijl. Dat betekent dat ik je in verbinding en met humor wil uitdagen. Het leven is al zwaar genoeg. Ben jij er klaar voor om samen de uitdaging aan te gaan? En durf jij jezelf op nummer één te zetten? Dan zie ik je graag in de loods!



# **VOEDING**

**Voeding speelt een  
essentiële rol voor  
lichaam en geest.**





## **Voeding is de energiebron van jouw lichaam.**

Voeding speelt een essentiële rol voor je lichaam en geest en vormt de energiebron van je lichaam. Het is meer dan alleen brandstof, en daarom geloof ik niet in diëten. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat diëten op de lange termijn niet effectief zijn: **80% van de mensen die door een dieet aanzienlijk gewicht verliezen, zit na vier tot vijf jaar weer op het oude gewicht**, of is zelfs zwaarder dan voorheen. Het is vaak moeilijk om een dieet langdurig vol te houden, en velen stoppen er dan ook mee, waarna ze terugvallen in oude gewoontes.

Daarom pleit ik voor het creëren van een duurzaam voedingspatroon, waarbij je leert bewuste keuzes te maken. Deze bewuste keuzes kun je pas maken als je weet wat je lichaam nodig heeft en de gevolgen van bepaalde producten kent.

Bewuste voedingskeuzes, gecombineerd met goede krachttraining, zullen je sneller helpen het gewenste resultaat te bereiken.

**Dit e-book zal je begeleiden bij het maken van die bewuste keuzes, om een gezond lichaamsgewicht te bereiken en te behouden, en om je beter, gezonder en energiever te voelen.**

# ENERGIEBALANS

Als je meer energie (calorieën) verbruikt dan je binnenkrijgt, zul je afvallen. Krijg je meer energie (calorieën) binnen dan je verbruikt, dan kom je aan. Je kunt ook “op onderhoudsniveau” eten door precies zoveel energie binnen te krijgen als je verbruikt. Je valt dan niet af, maar komt ook niet aan; je energie is in balans.

Afhankelijk van je doel kun je dus een evenwichtige, negatieve (energietekort) of positieve (energiesurplus) energiebalans creëren. Je energiebalans hangt af van verschillende factoren, waaronder je activiteitsniveau. Je doet natuurlijk veel meer dan de hele dag op bed liggen. Daarom is het belangrijk dat je je activiteitsniveau (de hoeveelheid beweging per dag) meeneemt in de bepaling van je energiebehoefte (zie volgende pagina).

Dit noemen we de PAL-waarde. PAL staat voor Physical Activity Level. Als je niet zo actief bent, gebruik je minder energie dan wanneer je wel actief bent. Heb je een zittend beroep, dan zal je energiebehoefte minder zijn dan die van bijvoorbeeld een topsporter.

**Zittend werk/niet sporten: 1,2**

**Licht actief (zittend werk en 1-3 keer per week sporten): 1,3 – 1,4**

**Gemiddeld actief (zittend werk en 3-5 keer per week sporten): 1,5 – 1,6**

**Actief (veel bewegen en meer dan 5 keer per week sporten): 1,7 – 1,9**

Andere factoren die bijdragen aan het energieverbruik zijn: metabolisme, leeftijd en geslacht, hormonale factoren, slaap en stress.





# ENERGIEBEHOEFTE

'Calorieën tellen' is voor sommigen te spastisch, en het kan wel helpen voor de bewustwording en ter indicatie. Als je een beetje weet wat bepaalde producten doen, kun je het tracken loslaten en spelen met je voedingskeuzes. Ik ga je helpen met het berekenen van jouw caloriëdoel en jouw macronutriënten (de hoeveelheid eiwitten, koolhydraten en vetten) voor jouw doel. Dit is per persoon verschillend en afhankelijk van factoren als lengte, gewicht, leeftijd en activiteitsniveau.

## Voor mannen is dit:

$$88,362 + (13,397 \times \text{lichaamsgewicht in kg}) + (4,799 \times \text{lengte in cm}) - (5,677 \times \text{leeftijd})$$

## Voor vrouwen is dit:

$$447,593 + (9,247 \times \text{lichaamsgewicht in kg}) + (3,098 \times \text{lengte in cm}) - (4,33 \times \text{leeftijd})$$

Uit deze formule volgt een aantal calorieën: **jouw rustmetabolisme.**

Nu vermenigvuldig je de calorieën van je rustmetabolisme met het getal dat hoort bij jouw activiteitsniveau. Het aantal calorieën dat je nu hebt berekend, is het aantal calorieën dat je nodig hebt om niet aan te komen en ook niet af te vallen (jouw onderhoudsniveau).

## Wat is je doel?

Is jouw doel **afvallen**? Verminder dan je onderhoudsniveau met 15-25 %.  
Aankomen in **spiermassa**? Verhoog dan je onderhoudsniveau met 10-20 %.

## Macronutriënten

|                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| <b>1 gram eiwit</b>        | <b>= 4 kcal</b> |
| <b>1 gram koolhydraten</b> | <b>= 4 kcal</b> |
| <b>1 gram vet</b>          | <b>= 9 kcal</b> |



## Verdeling van je macronutriënten

Je voeding bevat diverse voedingsstoffen die in variërende hoeveelheden voorkomen en essentieel zijn voor je gezondheid. Deze voedingsstoffen worden hoofdzakelijk ingedeeld in drie groepen: eiwitten, koolhydraten en vetten. Na het berekenen van je dagelijkse caloriebehoefte voor jouw specifieke doel, is de volgende stap het bepalen van de verdeling van deze macronutriënten.

Houd in zijn algemeenheid aan:

**Eiwitten:** Deze zijn cruciaal voor spieropbouw en -herstel. Het wordt aanbevolen om **1,8 tot 2,2 gram per kilogram lichaamsgewicht** te consumeren.

**Vetten:** Essentieel voor verschillende lichaamsfuncties, waaronder hormoonproductie. Streef naar **0,7 tot 1,0 gram per kilogram lichaamsgewicht**.

**Koolhydraten:** Vul de rest van je dagelijkse calorieën in met koolhydraten, die dienen als je primaire energiebron.

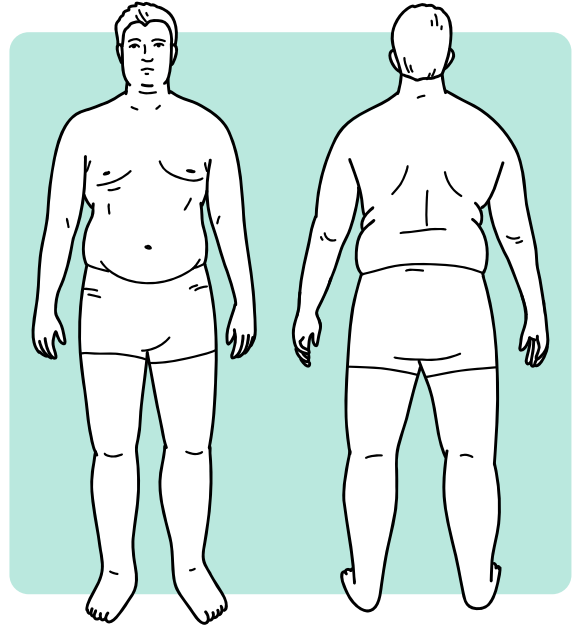


## Voorbeeld Jan

**Gewicht:** 100 kg  
**Lengte:** 184 cm  
**Leeftijd:** 45 jaar

**Doel:** vetpercentage verlagen,  
afvallen

Jan heeft een kantoorbaan en sport  
3x per week.



## De berekening van Jan

### Rustmetabolisme:

$88.362 + (13,397 \times 100 \text{ kg}) + (4,799 \times 184 \text{ cm}) - (5.677 \times 45) = 2055,6 \text{ KCAL}$

### Onderhoudsniveau:

$2055.6 \times 1.4 \text{ (activiteitsniveau)} = 2877,8 \text{ KCAL}$

### Energiebehoefte:

Rekening houdend met het doel van Jan creëren we nu een tekort van 15%.  
Zijn budget wordt hiermee:  $2877,8 \text{ KCAL} - 15\% = 2446 \text{ KCAL}$

### Verdeling macronutriënten:

Eiwitten:  $100 \text{ (kg)} \times 2 \text{ gram} = 200 \text{ gram} = 800 \text{ KCAL}$   
 $2446 \text{ KCAL} - 800 \text{ KCAL} = 1646 \text{ KCAL}$

Dit is wat Jan nog over heeft en kan gaan verdelen tussen koolhydraten en vetten. Het belangrijkste in het hele verhaal is de energiebehoefte, daar moet hij niet boven komen. In Jan's geval (vetpercentage verlagen, afvallen), zou ik adviseren om 0,7 – 1,0 gram vet per kilogram lichaamsgewicht te nemen en de rest wat over is, wordt dan besteed aan koolhydraten.

### Als voorbeeld:

Vetten:  $100 \text{ (kg)} \times 0,8 \text{ gram} = 80 \text{ gram} = 720 \text{ KCAL}$   
 $800 \text{ KCAL (eiwitten)} + 720 \text{ KCAL (vetten)} = 1520 \text{ KCAL}$   
Koolhydraten:  $2446 \text{ KCAL} - 1520 \text{ KCAL} = 926 \text{ KCAL}$   
 $926 \text{ KCAL} : 4 = 231,5 \text{ gram koolhydraten}$

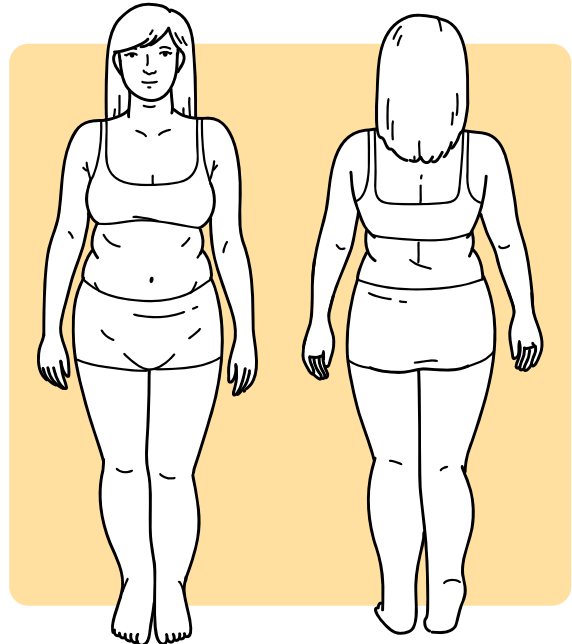
**ENERGIEBEHOEFTE: 2446 KCAL PER DAG**  
**EIWITTEN: 200 GRAM**  
**VETTEN: 80 GRAM**  
**KOOLHYDRATEN: 231,5 GRAM**

## Voorbeeld Marloes

**Gewicht:** 70 kg  
**Lengte:** 170 cm  
**Leeftijd:** 35 jaar

**Doel:** vetpercentage verlagen,  
afvallen

Marloes heeft een kantoorbaan en  
sport 2x per week.



## De berekening van Marloes

### Rustmetabolisme:

$$447,593 + (9,247 \times 70) + (3,098 \times 170) - (4,33 \times 35) = 1470 \text{ KCAL}$$

### Onderhoudsniveau:

$$1470 \times 1,4 \text{ (activiteitsniveau)} = 2058 \text{ KCAL}$$

### Energiebehoefte:

Rekening houdend met het doel van Marloes, creëren we nu een tekort van 20% om mee te beginnen. Haar budget wordt hiermee  $2058 - 20\% = 1646$  KCAL

### Verdeling macronutriënten:

$$\text{Eiwitten: } 70 \text{ (kg)} \times 2 \text{ gram} = 140 \text{ gram eiwit} = 560 \text{ KCAL}$$
$$1646 \text{ KCAL} - 560 \text{ KCAL} = 1086 \text{ KCAL}$$

Dit is wat Marloes nog over heeft en kan gaan verdelen tussen koolhydraten en vetten. Het belangrijkste in het hele verhaal is de energiebehoefte, daar moet ze niet boven komen. In Marloes' geval (vetpercentage verlagen, afvallen), zou ik adviseren om 0,7 – 1,0 gram vet per kilogram lichaamsgewicht te nemen en de rest wat over is wordt dan besteed aan koolhydraten.

### Als voorbeeld:

$$\text{Vetten: } 70 \text{ (kg)} \times 1 \text{ gram} = 70 \text{ gram} = 630 \text{ KCAL}$$
$$560 \text{ KCAL (eiwitten)} + 630 \text{ KCAL (vetten)} = 1190 \text{ KCAL}$$
$$\text{Koolhydraten: } 1646 \text{ KCAL} - 1190 \text{ KCAL} = 456 \text{ KCAL}$$
$$456 \text{ KCAL} : 4 = 114 \text{ gram koolhydraten}$$

**ENERGIEBEHOEFTE: 1646 KCAL PER DAG**  
**EIWITTEN: 140 GRAM**  
**VETTEN: 70 GRAM**  
**KOOLHYDRATEN: 114 GRAM**

# CALORIEËN BIJHOUDEN

Nu je het aantal calorieën hebt berekend voor je doel en de verdeling hiervan in macronutriënten, kun je gaan puzzelen in een voedingsapp. Het bijhouden van calorieën zal je helpen om meer bewust te worden van je voeding. Het stelt je in staat te experimenteren met voeding en te zien hoe deze passen binnen je dagelijkse leven. Hier volgen enkele stappen en tips om je op weg te helpen:

## **Kies de juiste voedingsapp**

Kies een app die je in staat stelt je dagelijkse calorie-inname en de verdeling van macronutriënten (eiwitten, vetten, koolhydraten) bij te houden. Veel apps bieden ook mogelijkheden om voedingsmiddelen te scannen, recepten op te slaan en je voortgang over tijd te volgen.

## **Plannen van je maaltijden**

Maak een plan voor jezelf. Het is verstandig om je maaltijden van tevoren in te plannen en de macronutriëntenverdeling te berekenen. Zorg voor een gevarieerd dieet. Een strategie kan zijn om drie verschillende ontbijten, lunches en tussendoortjes te bedenken en daartussen te rouleren.

## **Monitor en evalueer je voortgang**

Houd je voortgang bij in de app en evalueer regelmatig of je dichterbij je doel komt. Het is aan te raden om dagelijks op de weegschaal te staan. Zo krijg je inzicht in welke voedingspatronen het beste werken voor jouw lichaam.

## **Vraag om feedback of hulp**

Als je moeite hebt om binnen je macronutriëntenverdeling te blijven of als je twijfelt over je voedingskeuzes, aarzel dan niet om contact op te nemen. Ik zal je adviseren en verder helpen met je voedingsplan.

Onthoud dat consistentie de sleutel is tot succes en dat kleine, duurzame veranderingen op de lange termijn tot grote resultaten kunnen leiden.



# MACRONUTRIËNTEN LIJST

We hebben de macronutriënten besproken: eiwitten, koolhydraten en vetten. Met de kennis van je persoonlijke behoeften aan deze nutriënten kun je nu gericht je dieet samenstellen. Onthoud dat het meest effectieve dieet er een is dat je consistent kunt volgen.

De volgende lijsten zijn ontworpen om je te inspireren en te helpen bij het evenwichtig samenstellen van je maaltijden, in lijn met jouw unieke sportieve ambities. Wat je doel ook mag zijn, deze voedingsmiddelen kun je doelgericht opnemen in je voedingsplan voor de beste resultaten.

## Eiwitten

**Kipfilet**  
**Kalkoenfilet**  
**Griekse yoghurt**  
**Mager rundergehakt**  
**Whey proteïne**  
**Zalm**  
**Tonijn**  
**Makreel**  
**Garnalen**  
**Eieren**

## Koolhydraten

**Havermout**  
**Zoete aardappel**  
**Aardappel**  
**Blauwe bessen**  
**Frambozen**  
**Aardbeien**  
**Rijst**  
**Pasta**  
**Pompoen**  
**Dadels**  
**Rijstwafels**

## Vetten

**Zalm**  
**Haring**  
**Sardines**  
**Amandelen**  
**Pecannoten**  
**Walnoten**  
**Vloeibare plantaardige oliën**  
**Avocado**  
**Lijnzaad**  
**Edamame**

# DRINKEN

Het is essentieel om voldoende water te drinken voor je algehele gezondheid; streef naar **minimaal 3 liter per dag**. Deze hoeveelheid kan variëren afhankelijk van je persoonlijke omstandigheden. Op een hete zomerdag heb je meer water nodig. Goede hydratatie ondersteunt niet alleen de leverfunctie, die cruciaal is voor een efficiënte vetstofwisseling, maar ook andere vitale lichaamsprocessen.

Wees voorzichtig met het drinken van fruitsappen en andere gezoete dranken. Hoewel ze verleidelijk kunnen zijn, bevatten ze vaak grote hoeveelheden toegevoegde suikers, wat niet bevorderlijk is voor je gezondheid. Overweeg in plaats daarvan om hele vruchten te eten. Dit biedt je niet alleen hydratatie, maar ook vezels en essentiële voedingsstoffen zonder de hoge suikerlast van sappen.



# TIPS VAN SKIP

## **Tip 1: Integreer eiwitrijke voeding in elke maaltijd**

Zorg ervoor dat je bij elke maaltijd een goede bron van eiwitten opneemt. Eiwitrijke voedingsmiddelen zoals kip, vis, rood vlees, eieren en kwark zijn niet alleen bouwstenen voor je spieren maar ondersteunen ook je algehele gezondheid. Eiwitten spelen een cruciale rol in tal van lichaamsprocessen, waaronder het herstel en de opbouw van spierweefsel.

## **Tip 2: Maak groenten een hoofdbestanddeel van je dieet**

Probeer om bij elke maaltijd groenten te eten. Groenten zijn rijk aan essentiële voedingsstoffen, waaronder vitamines, mineralen, antioxidanten, vezels en fytonutriënten. Deze voedingsstoffen ondersteunen het detoxificatieproces van je lichaam en kunnen ontstekingsreacties verminderen. Vezels, in het bijzonder, zijn van vitaal belang; ze helpen bij het binden en verwijderen van toxines uit het lichaam. Een vezelrijk dieet bevordert een gezonde spijsvertering en vermindert het risico op constipatie, wat vooral belangrijk is wanneer je eiwitinname hoog is, om zo een efficiënte voedseltransportatie en vetverlies te ondersteunen.

10-12 gram vezels per 1000 calorieën is ongeveer de richtlijn.

## **Tip 3: Consumeer dagelijks gezonde vetten**

Gezonde vetten zijn fundamenteel voor de werking van je hersenen, hebben ontstekingsremmende effecten en dragen bij aan een evenwichtige hormoonbalans. Verzadigde vetten, gevonden in kokosvet, eigeel en dierlijke producten, spelen een rol in deze processen, net als enkelvoudig onverzadigde vetzuren in avocado's, noten, zaden en bepaalde vleessoorten. Meervoudig onverzadigde vetzuren, aanwezig in visolie, lijnzaad en walnoten, zijn ook essentieel. Zorg voor een mooie balans hierin.





## TOT SLOT

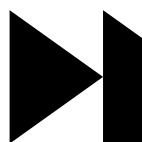
Ben je klaar om werkelijk het beste uit je krachttraining en fysiek te halen?

Naam contact op via:  
**058 20 44 001 of [info@skiptoaction.nl](mailto:info@skiptoaction.nl)**

Zie ik jou in de Loods?

Als laatste wil ik je **heel veel succes** bij het behalen van je doelen en ik hoop dat je de progressie zult boeken die je wenst. Ik hoop dat alle informatie duidelijk is. Zo niet, laat het mij weten.

Hartelijke groet,  
Skip van der Lande



**Skip to Action**