

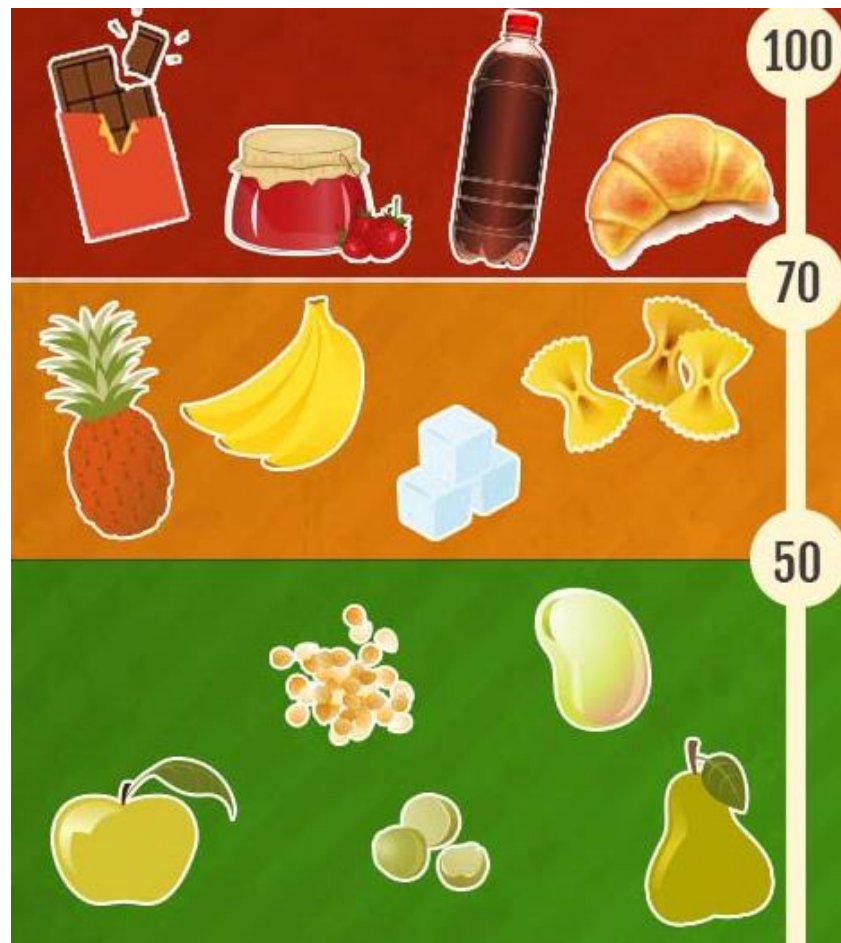


# Macronutriënten

# Koolhydraten

- Korte tot lange keten koolhydraten
- Belangrijke brandstof
- Teveel wordt opgeslagen als glycogeen of vet
- Verzadigen het minst
- Let op glycemische index of lading

# Glycemische index



Bron: [www.soolide.com](http://www.soolide.com)

# Vezels



## Niet oplosbare vezels:

- Volkoren producten
- Havermout
- Noten/zaden



## Oplosbare vezels:

- Groenten
- Fruit
- Peulvruchten

# Vetten

- Onverzadigde vetten
  - Enkelvoudig
  - Meervoudig
- Verzadigde vetten
- Transvetten

# Onverzadigd vet

dokter  
tamara  
*leefstijlprogramma*



# Onverzadigd vet



zalm



haring



makreel



forel



sardine



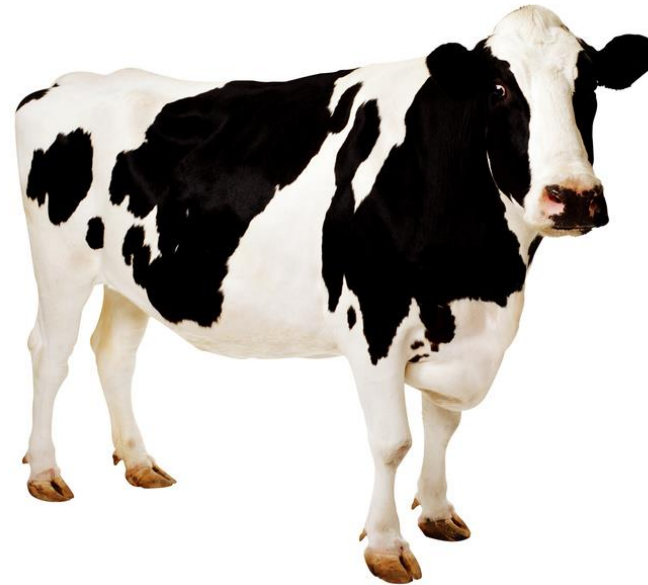
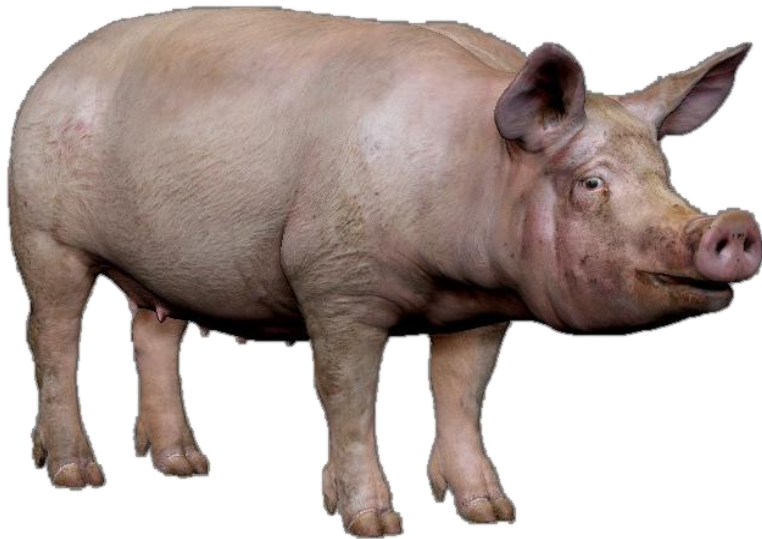
ansjovis

# Verzadigd vet in zuivelproducten

**dokter  
tamara**  
*leefstijlprogramma*



# Verzadigd vet



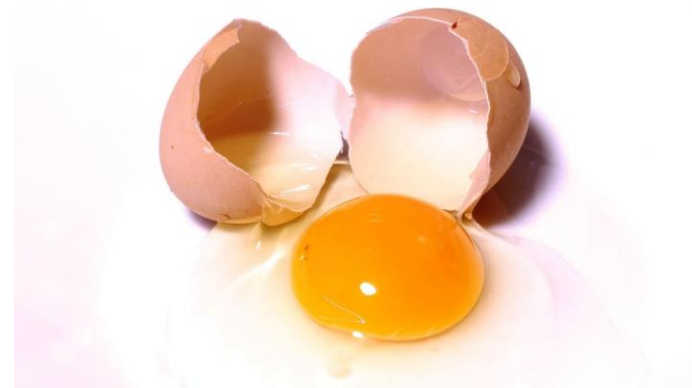
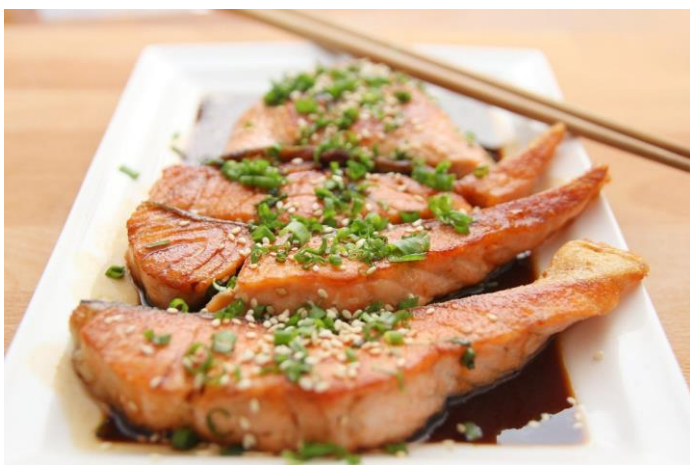
# Transvetten



- Bouwstenen van eiwit zijn aminozuren
- 22 verschillende aminozuren voor in voeding
  - > 9 essentiële aminozuren
- Dierlijke eiwitkwaliteit heeft de hoogste eiwitkwaliteit
  - > voldoende essentiële aminozuren en in de juiste verhouding

# Dierlijke eiwitten

dokter  
tamara  
*leefstijlprogramma*



# Plantaardige eiwitten

dokter  
tamara  
*leefstijlprogramma*



# Hoeveelheid eiwitten

0,8 gram per kilogram lichaamsgewicht

20% meer eiwitten voor vegetariërs

30% meer eiwitten voor veganisten