

JOUW PROTEÏNE PLAN

Puur, Gezond
&
Lekker



GEEF JE LICHAAM DE ENERGIE EN
KRACHT DIE HET VERDIENT!



Welkom bij Jouw Proteïne Plan!

Super tof dat je aan de slag gaat met Jouw Proteïne Plan! Dé manier om op een lekkere, simpele én gezonde manier je eiwitten binnen te krijgen. In dit programma ontdek je waarom eiwitten zo belangrijk zijn en hoe ze jouw gezondheid kunnen versterken. We duiken in de basisprincipes van voeding en leggen uit waarom een gebalanceerd, eiwitrijk dieet niet alleen goed is voor je spieren, maar ook voor je energieniveau, herstel en algemene gezondheid.

Wat krijg je?

- 12 kant-en-klare weekmenu's: Inclusief boodschappenlijsten en recepten, direct beschikbaar in de online omgeving. Alles is zo ingericht dat je precies weet wat je moet eten om jouw doelen te bereiken.
- E-book met achtergrondinformatie: Geen ingewikkelde theorieën, maar heldere uitleg over waarom eiwitten belangrijk zijn én hoe je ze combineert met pure, gezonde voeding. Zo begrijp je waarom dit dieet werkt en kun je het makkelijker volhouden.
- Tools en tips: Praktische handvatten om je eetpatroon aan te passen, zonder in te leveren op smaak of variatie.

Hoe werkt het?

Je hebt direct toegang tot alle materialen en weekmenu's, zodat je zelf kunt plannen en starten op jouw tempo. Het e-book is er om je te inspireren en meer inzicht te geven in de kracht van voeding. Het is geen stap-voor-stap handleiding, maar een bron van kennis die je helpt begrijpen waarom je keuzes maakt – en waarom ze werken.

Laten we eerlijk zijn: verandering is soms pittig. Je kunt weerstand voelen, en dat is helemaal normaal! Maar hé, niemand wint de Tour de France zonder ooit te hebben leren fietsen, toch? Naarmate je vordert, merk je dat het makkelijker en leuker wordt – en wij zijn er om je te supporten.

Geen quick fix, maar een blijvende verandering

Dit is geen crashdieet of streng regime. Dit is het begin van een leefstijl die bij je past en die je volhoudt omdat het goed voelt. Je hoeft jezelf niks te verbieden: geen snoep, geen glas wijn, geen ontspanning. Het draait om balans en weten waar je het voor doet. Zodra je jouw 'waarom' helder hebt, werk je vanzelf naar je doelen toe.

Kortom: wij staan klaar om samen met jou te bouwen aan een gezonder, fitter en energieverker leven. Zullen we beginnen?





DISCLAIMER

Wij geloven dat ieder mens uniek is en dat er geen standaard oplossing bestaat die voor iedereen werkt.

Wat voor de één fantastisch is, kan voor een ander minder geschikt zijn.

In dit e-book delen we vooral handige tips die je kunnen helpen om je voedingspatroon stap voor stap te verbeteren. De recepten en inspiratie in dit boek zijn gemaakt met producten van moeder natuur, dus in de basis gezond. Toch kan het zijn dat bepaalde ingrediënten beter bij jou passen dan bij een ander – ieder lichaam reageert immers anders.

Ons advies? Probeer het uit.

Ontdek wat werkt, pas aan waar nodig en kijk wat goed voelt voor jouw lichaam. De 12-weekmenu's staan online klaar om je verder te begeleiden. Gebruik dit e-book samen met de menu's als een praktische gids en inspiratiebron om jouw ideale eetpatroon te creëren. Eén dat past bij jouw leven, jouw doelen en jouw smaak.

Let op: wij bieden algemene richtlijnen en inspiratie, maar zijn niet verantwoordelijk voor de impact van bepaalde voedingsmiddelen op jouw gezondheid. Luister altijd goed naar je eigen lichaam en raadpleeg bij twijfel een professional.

Nog even een kleine note:). We moeten het toch ergens zetten.

Dit e-book is met passie gemaakt, en daar zijn we best trots op! Daarom: alle rechten voorbehouden. Kopiëren, opslaan, of delen zonder onze toestemming? Liever niet. Dus geniet er lekker zelf van, en wil je iets gebruiken of delen? Vraag het ons gewoon even. Dankjewel dat je onze creativiteit respecteert!

Ontwerp & Opmaak:

© JouwWeekMenu

Copyright © 2024 – JouwWeekMenu

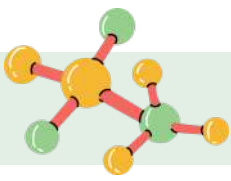
<https://jouwwweekmenu.nl>

Eerste druk: November 2024

Schrijver:

Uitgever:





INLEIDING

We leven in een wereld vol overvloed.

Zorg is voor iedereen beschikbaar, de koelkast puilt uit, en met één klik hebben we alles wat we nodig hebben. Maar toch... we zijn nog nooit zó chronisch ziek, gestrest en te zwaar geweest als nu. Hoe kan dat?

Het antwoord is eigenlijk simpel: we zijn normale mensen in een abnormale leefomgeving. De wereld om ons heen verandert razendsnel, terwijl onze genen nog steeds bijna hetzelfde zijn als die van onze verre voorouders.

Denk maar eens terug: tot de komst van de landbouw leefden we als jager-verzamelaars, en veranderingen in onze omgeving gebeurden langzaam, waardoor ons lichaam zich kon aanpassen. Maar sinds de landbouwrevolutie (zo'n 10.000 jaar geleden) – en vooral sinds de industriële revolutie (200 jaar geleden) – is alles in een stroomversnelling gekomen. En als je bedenkt dat 10.000 jaar in de menselijke evolutie maar een fractie is, wordt duidelijk waarom ons genenpakket niet gebouwd is voor de wereld waarin we nu leven.

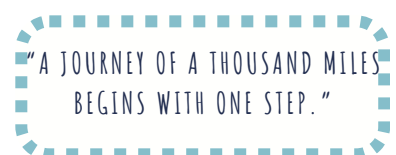
De huidige westerse samenleving draait op calorierijke voeding, te weinig beweging, en constante prikkels van kunstlicht en schermen. Dit veroorzaakt een mismatch tussen hoe ons lichaam is ontworpen en hoe we tegenwoordig leven. Het resultaat? Chronische klachten, stress en gezondheidsproblemen.

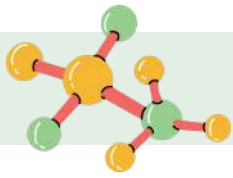
Is dit het dan? Kunnen we er niks aan doen?

Natuurlijk wel! Het is misschien niet je schuld, maar je hebt wél de kracht om hier iets aan te doen. En dat begint bij de basis:

- Ontspanning
- Slaap
- Beweging
- Voeding
- Mindset

Met dit 12-weekse Proteïne Plan pakken we voeding aan – en dan vooral het belang van gezonde, eiwitrijke voeding. Maar we nemen ook de andere pijlers mee in dit werkboek. Want balans in je leefstijl begint bij het begrijpen van hoe je lichaam écht werkt. En dat gaan we samen doen!





HOOFDSTUK 1: WAT IS NOU GEZONDE VOEDING?

We eten en drinken elke dag, en dat is maar goed ook! Ons lichaam haalt bouwstoffen uit voeding om al die complexe processen draaiende te houden. Maar dan is het wél belangrijk dat die voeding ook écht iets bijdraagt en geen loze vulling is.

Waarom goede voeding cruciaal is

Door het huidige, vaak onnatuurlijke voedingsaanbod kampen veel mensen met tekorten aan essentiële voedingsstoffen. Hoe dat komt?

- Te weinig opname uit voeding: Denk aan sterk bewerkte producten die nauwelijks voedingswaarde meer hebben.
- Verhoogd verbruik: Ons lichaam moet extra hard werken om gifstoffen uit onnatuurlijke voeding af te breken, dat kost energie en dus meer voedingsstoffen.

Het probleem met ons huidige voedingspatroon

De samenstelling van onze voeding is totaal anders dan vroeger. Zelfs als je “netjes” de schijf van vijf volgt, eet je waarschijnlijk te veel geraffineerde koolhydraten, ongezonde vetten en te weinig eiwitten.

Het gemiddelde Westerse eetpatroon bestaat nu uit:

- 60% koolhydraten
- 30% of minder vet
- 10% eiwitten

Maar ons lichaam functioneert het beste op een verhouding die veel dichter ligt bij wat onze verre voorouders aten:

- 19-35% eiwitten
- 28-47% vet
- 22-40% koolhydraten

Het huidige overschot aan koolhydraten (en dan vooral de koolhydraten die niet uit de natuur komen) kan negatieve effecten hebben, zoals verhoogde bloedvetten, ontstekingen en insulineresistentie. Dat vindt je lichaam (buik&brein) echt geen feestje....

Wat is dan wél gezonde voeding?

Eigenlijk is het heel logisch: gezonde voeding ligt zo dicht mogelijk bij de natuur. Voeding wat onbewerkt is, in zijn originele vorm, en niet uit pakjes en zakjes komt. Vaak wordt dit ook wel oervoeding genoemd. Het is voeding waarop ons lichaam en onze genen zijn afgestemd.

Maar helaas is dit in het huidige eetpatroon vaak lastiger te vinden.

- Andere teeltmethoden: Veel groente en fruit wordt kunstmatig gekweekt en bevat minder vitamines en mineralen dan vroeger.
- De dieren krijgen niet meer wat ze zouden moeten eten. En dat heeft invloed op onze gezondheid. Er is qua voedingswaarde echt verschil tussen een legbatterij ei en een ei van een biologische scharrelkip:).
- Niet eten volgens de seizoenen: Dit heeft invloed op de voedingsstoffen in producten.
- We bereiden én eten niet meer in rust.
- We krijgen stiekem veel radicalen binnen en zo heeft ons lichaam het zwaarder met afvoeren dan opnemen.
- We krijgen te weinig goede bacteriën binnen voor een gezonde darmflora.
- We zijn chronisch uitgedroogd omdat water te weinig mineralen bevatten (en we er te weinig van drinken)
- De kracht van voeden vs. vullen: Als je enkel naar macronutriënten kijkt (en dus calorieën telt), ben je bezig met vullen. Maar als je ook kijkt naar de micronutriënten die in je voedsel zitten, ben je bezig met voeden. Dit is waar de echte waarde van voeding ligt.

Back to basics

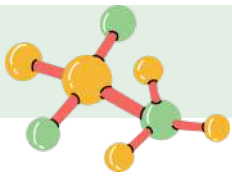
Met dit plan focussen we op voeding die écht bijdraagt aan jouw gezondheid.

Gezonde, lekkere en eiwitrijke recepten, met ingrediënten die passen bij wat jouw lichaam nodig heeft.

Geen hocus pocus, geen gedoe, gewoon terug naar de basis.

Doe je mee?





HOOFDSTUK 2: MACRO- EN MICRONUTRIENTEN

Om te begrijpen welke voeding optimaal is voor jou, is het belangrijk om te weten waar voeding uit bestaat en wat het voor je lichaam doet.

Daarom gaan we hier proberen om in hoofdlijnen uit te leggen uit welke bestanddelen onze voeding bestaat en welke effecten dit op ons kan hebben. We zeggen expres proberen, want er zijn zoveel interessante verbanden te leggen en afslagen te nemen, dat het niet meevalt om kort en bondig te blijven bij dit onderwerp. En natuurlijk leggen we de focus op de eiwitten in dit plan.

Macronutriënten

Voeding wordt vaak opgedeeld in de hoofdgroepen; koolhydraten, eiwitten en vetten. Ook wel de macronutriënten genoemd. Waarom "macro"? Omdat het de grootste bouwstenen van je voeding zijn. Ze zijn essentieel voor je gezondheid, omdat je lichaam er relatief veel van nodig heeft. Denk aan energievoorziening en andere dagelijkse processen. Macronutriënten leveren directe energie en ze worden gemeten in grammen:

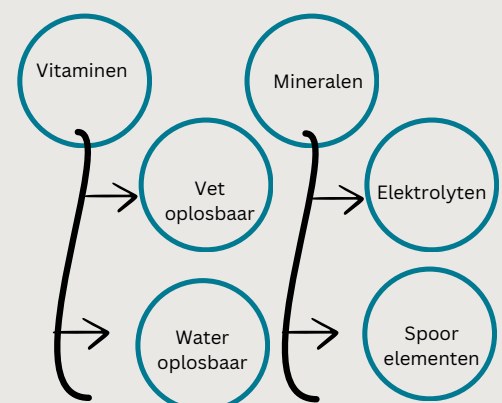
- Koolhydraten: leveren 4 kcal per gram
- Eiwitten: leveren 4 kcal per gram
- Vetten: leveren 9 kcal per gram

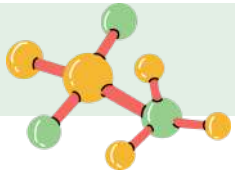
Micronutriënten

Dan heb je ook nog micronutriënten, zoals vitamines, mineralen en sporenelementen. Ze leveren geen directe energie, maar spelen een cruciale rol bij processen in je lichaam, zoals het vrijmaken van energie uit macronutriënten en het ondersteunen van je immuunsysteem. We hebben hier ook niet over grammen, maar over milligrammen:). Maar onmisbaar!

Bijvoorbeeld zonder mineralen kunnen cellen water veel minder goed opnemen. En dit is maar één voorbeeld.

Maak dus niet de fout als heel veel anderen, door alleen op je macronutrienten te focussen!





HOOFDSTUK 3: KOOLHYDRATEN

Koolhydraten: vriend of vijand?

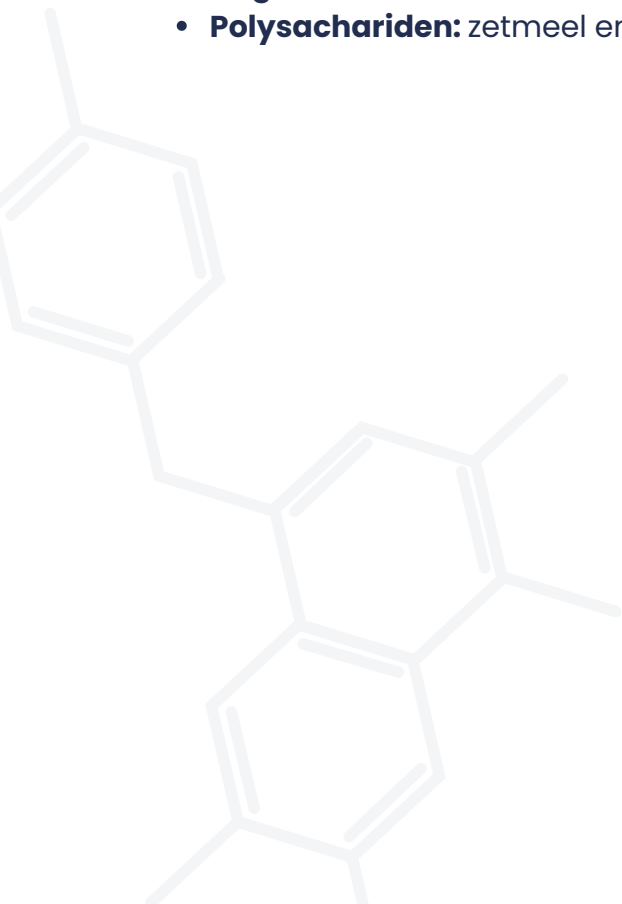
Het is een hele discussie tegenwoordig. Zijn koolhydraten je vriend of vijand. Dit is niet zo zwart wit als wat het lijkt. Laten we voorop stellen dat elk persoon anders is en voor elk klachtenpatroon ook andere oplossingen zijn. Maar het antwoord? Koolhydraten zijn niet slecht, mits ze uit de natuur komen én er geen overdaad aan gegeten wordt. En daar gaat het dus veel mis. We eten de verkeerde koolhydraten, teveel én te vaak. Daarnaast eten we niet meer met de seizoenen.

Maar hoe werken ze eigenlijk in je lichaam en wat is het verschil tussen goede en minder goede koolhydraten? Tijd om daar wat helderheid in te brengen!

Wat doen koolhydraten?

Koolhydraten zijn dus een belangrijke bron van energie. Sterker de snelste energiebron van de drie. Het zijn in het kort gezegd suikerverbindingen. Je lichaam zet ze om in glucose, een superbelangrijke energiebron voor je hersenen, spieren en rode bloedcellen. Er zijn verschillende soorten chemische samenstellingen van koolhydraten:

- **Monosachariden:** glucose, fructose en galactose
- **Disachariden:** bijvoorbeeld tafelsuiker (sacharose) en lactose
- **Oligosachariden:** zoals fructo-oligosachariden (FOS)
- **Polysachariden:** zetmeel en vezels



Naast de chemische samenstelling zijn koolhydraten nog op te delen in twee soorten:

De afbreekbare en de niet-afbreekbare. Die laatste noemen we **vezels** – de harde werkers die je spijsvertering een handje helpen.

Voedingsvezels zijn jouw darmhelden!

Voedingsvezels zijn een bijzondere soort koolhydraten. Ze worden niet opgenomen voor energie, maar werken juist in je darmen. Ze zorgen voor:

- Een gezonde darmwerking en darmflora
- Een verzadigd gevoel
- Betere opname van calcium, magnesium en ijzer
- Uitscheiding van cholesterol
- Een stabielere bloedsuikerspiegel

Wist je dat 80% van de goede bacteriën die je beschermen tegen ziektes in je darmen zit? Voedingsvezels zijn dus je beste vriend.

In je darmen worden koolhydraten afgebroken tot kleinere stukjes, zodat ze via je bloed naar de plekken gaan waar ze nodig zijn. Maar let op: als je te veel glucose binnenkrijgt, slaat je lichaam dit op als glycogeen in je spieren en lever. Zijn die voorraden vol? Dan wordt het opgeslagen als vet.



Wil je slim omgaan met koolhydraten? Beweeg dan voordat je gaat eten.

Door te bewegen spreek je je glycogeenvoorraad in je spieren aan, waardoor er weer ruimte ontstaat om glucose op te slaan als glycogeen.

Eet je eerst en beweeg je daarna pas?

Dan is de kans groter dat de glucose als vet wordt opgeslagen, omdat je glycogeenvorraden nog vol zitten.

Een simpele wandeling, een korte workout of zelfs wat traplopen vóór een maaltijd kan al een verschil maken. Zo geef je je lichaam de kans om de energie uit je voeding optimaal te benutten.



Natuurlijke vs. geraffineerde koolhydraten

Niet alle koolhydraten zijn dus gelijk. De natuurlijke variant met vezels, vitamines en mineralen, zoals je ze vindt in fruit, groente knollen en bollen zijn perfect.

Deze worden langzaam afgebroken, waardoor je bloedsuiker stabiel blijft.

Geraffineerde koolhydraten daarentegen zijn een ander verhaal. Dit zijn suikers die 'gestript' zijn van hun natuurlijke pakketje en verwerkt worden in producten zoals koek, chips en frisdrank.

Ze zorgen voor bloedsuikerpieken, gevolgd door een dip die je moe en hongerig achterlaat. Ze kunnen zelfs verslavend werken.

Hoe kies je gezonde suikers?

Kijk naar de glycemische index (hoe snel een voedingsmiddel je bloedsuiker laat stijgen) en de glycemische lading (de totale hoeveelheid suiker die vrijkomt). Kies zoveel mogelijk voor cellulaire koolhydraten zoals je ze vindt in fruit, groente knollen en bollen. Cellulaire koolhydraten zitten binnen in de cel opgesloten en komen pas vrij na afbraak van de celwanden. De suikers komen pas vrij in de dunne darm ipv al eerder zoals bv in de mond, wat kan leiden tot tandbederf.

Vermijd a-cellulaire koolhydraten. A-cellulaire koolhydraten zitten direct aan het celoppervlak, komen vaak zelfs al vrij in de mond en worden dus makkelijker opgenomen. Omdat er ook verkeerde bacteriën worden aangetrokken door deze suikers, die al in de mond vrij komen, kan dit onder andere leiden tot bloedend tandvlees, een slechte mondgeur en uiteindelijk tandbederf. De a-cellulaire koolhydraten zitten in de 'nieuwere' koolhydratenbronnen als aardappelen, pasta, brood, rijst.

Zijn koolhydraten dus goed of slecht?

Koolhydraten zijn essentieel, maar zoals altijd draait het om balans. Kies voor natuurlijke bronnen en beperk geraffineerde suikers. Probeer koolhydraten niet meer dan 40% van je dagelijkse inname te laten zijn, en geef de voorkeur aan vezelrijke, langzame koolhydraten.

Met de juiste keuzes én wat beweging vooraf, helpen koolhydraten je niet alleen om bergen te beklimmen, maar ook om je energiek te voelen, waar je ook staat.





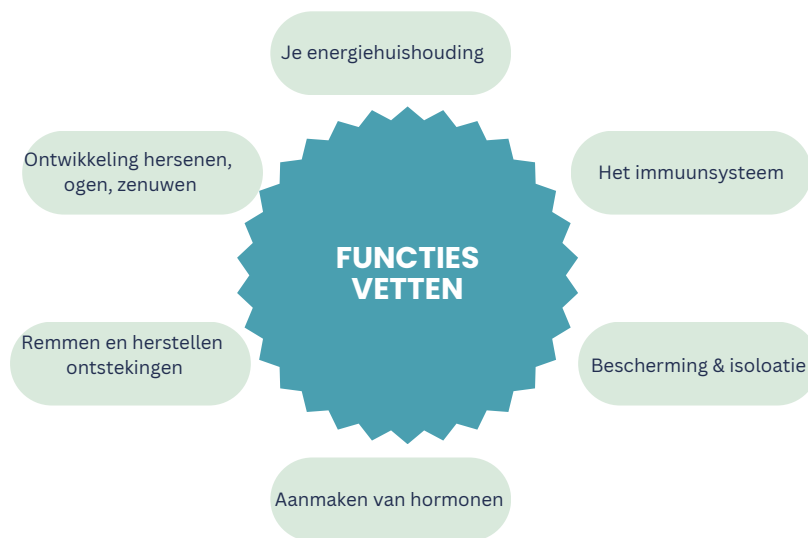
HOOFDSTUK 5: VETTEN

Vetten: je lichaam kan niet zonder!

Vetten hebben al jarenlang een slecht imago. Ze zouden ongezond zijn en ons dik maken. Maar dat klopt helemaal niet. Sterker nog, vetten zijn onmisbaar voor een gezond en goed functionerend lichaam. Laten we dat misverstand maar eens rechtzetten. Kijk maar eens hieronder!

Wat doen vetten?

Vetten leveren niet alleen energie, maar spelen ook een hoofdrol in talloze processen in je lichaam. Ze zijn onder andere belangrijk voor:



Maar ook hier is het weer belangrijk dat er diverse groepen én functies zijn!

Vetten zijn verdeelt in drie groepen:

- De verzadigde
- De onverzadigde
- En de transvetten

Verzadigde vs. onverzadigde vetten

Er wordt vaak gezegd dat verzadigd vet slecht is. Maar het hangt allemaal af van het type vet en de lengte van de vetzuurketen.

- Natuurlijke verzadigde vetten (zoals in kokosolie en avocado) hebben juist een positief effect.
- Onnatuurlijke verzadigde vetten (zoals in chips of gebak) en transvetten verstoren processen in je lichaam en verhogen de kans op ontstekingen en ziektes.



Hoe herken je ze?

- **Verzadigde vetten:** vast bij kamertemperatuur. Denk aan roomboter, kokosolie en ghee. Perfect om mee te bakken.
- **Onverzadigde vetten:** vloeibaar bij kamertemperatuur. Gebruik deze koud, zoals olijfolie, lijnzaadolie of walnootolie.

Transvetten: de echte boosdoener

Transvetten zijn lichaamsvreemde vetten die ontstaan tijdens de industriële verwerking van onverzadigde vetten. Je vindt ze vooral in gefrituurde snacks, gebak en andere sterk bewerkte producten. Deze vetten verstoren belangrijke processen in je lichaam en vergroten het risico op ontstekingen, allergieën en zelfs kanker. Natuurlijke transvetten, zoals die in kleine hoeveelheden in vlees en zuivel voorkomen, hebben dit negatieve effect niet en kunnen zelfs gezondheidsvoordelen bieden. Het minimaliseren van het eten van transvetten is daarom essentieel voor een gezond voedingspatroon.

Essentiële vetzuren (onderdeel van de verzadigde vetzuren)

De meeste vetzuren kan je lichaam zelf aanmaken uit voeding. Maar er zijn twee uitzonderingen: Omega 3 en Omega 6. Deze zogenaamde essentiële vetzuren moet je via je voeding binnenkrijgen.

Omega 6-vetzuren helpen je lichaam om ontstekingen aan te zetten (bijvoorbeeld bij wondherstel), terwijl Omega 3-vetzuren zorgen dat die ontstekingen weer worden uitgezet. Het probleem? We eten vaak veel te veel Omega 6 en te weinig Omega 3. Dit verstoorde evenwicht leidt tot te veel ontstekingen in je lichaam. De ideale verhouding? 4:1 (Omega 6:Omega 3).

Gezonde vetzuren: de bouwstenen van je gezondheid

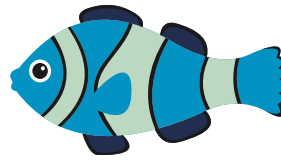
Gezonde vetzuren ondersteunen je hart, hersenen en algehele gezondheid. Ze helpen je lichaam in balans te blijven en gezond te functioneren. Belangrijke bronnen van gezonde vetzuren zijn:

- **Omega 3:** vette vis, lijnzaadolie, walnoten, pompoenpitten
- **Omega 6:** zonnebloemolie, maïsolie, vlees, zuivel
- **Omega 9:** olijfolie, avocado, cashewnoten

Er zijn 3 verschillende omega 3 vetzuren:

- **ALA (alfa-linoleenzuur):** Plantaardig Omega 3-vetzuur, te vinden in lijnzaad, walnoten en chiazaad. Je lichaam zet dit in kleine hoeveelheden om in EPA en DHA.
- **EPA (eicosapentaeenzuur):** Komt voor in vette vis zoals zalm en makreel. Werkt ontstekingsremmend en ondersteunt je hart.
- **DHA (docosahexaeenzuur):** Ook aanwezig in vette vis en algen. Belangrijk voor de hersenen, ogen en zenuwen.





Een cadeautje van de zee

Vis, schaal- en schelpdieren en zeegroenten zoals zeewier, kelp, nori en zeesla zijn echte krachtpatsers. Ze zitten bomvol vitamines, mineralen en gezonde vetzuren, precies wat je lichaam nodig heeft. Wist je dat de mineralensamenstelling van ons bloed heel erg lijkt op die van zeewater? Dat is geen toeval! Daarom hebben we dus ook voldoende mineralen nodig.

Onze voorouders leefden vaak dicht bij water: kustlijnen, rivieren en meren waren de ideale plekken om te overleven. De zee bood namelijk altijd een betrouwbare bron van voeding. Van vis en schaal- en schelpdieren tot zeegroenten, het zat er allemaal. Het land kon dat niet altijd even goed bijbenen.

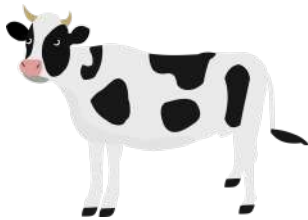
Dit heeft invloed gehad op hoe ons lichaam zich heeft ontwikkeld. De vetzuursamenstelling van onze hersenen lijkt opvallend veel op die van zeedieren. Niet zo gek, want omega 3-vetzuren uit zeevoedsel speelden een sleutelrol in de groei en ontwikkeling van ons brein. Zeevoedsel eten is dus geen nieuwe trend, maar een oude bekende. Door ze aan je voedingspatroon toe te voegen, geef je je lichaam een boost met precies die voedingsstoffen die het al duizenden jaren gewend is.



VETTEN

TRANSVETTEN NATUURLIJK

Van nature in
vlees, melk van
herkauwers



VERZADIGDE VETTEN

- Kokosolie ✓
- Roomboter/Ghee ✓
- Palmolie



ONVERZADIGDE VETTEN

MEERVOUDIGE ONVERZADIGDE VETTEN

✓ Omega-3 vetzuren (ALA)

- Perillaolie
- Lijnzaad(olie)
- Koolzaad(olie)
- Walnoot(olie)
- Hennepzaad(olie)
- Chiazaad(olie)



✓ Omega-3 vetzuren (EPA & DHA)

- Wilde vette vis,
(geen kweekvis)
- Vlees, melk, ei van
dieren die hebben
losgelopen/hebben
gegraasd
- Algenolie
- Visolie



▲ Omega-6 vetzuren (Linolzuur)

- Zonnebloemolie
- Maisolie
- Sojaolie
- Pinda(olie)
- Saffloerolie
- Margarine
- Halvarine
- Bak en braad
producten
- Koolzaadolie)



▲ Omega-6 vetzuren (Gamma-Linoleenzuur)

- Borageolie
- Teunisbloemolie
- Ribes nigrumolie
- Spirulina, chlorella,
blauwgroene algen
- Hennepzaadolie
- Moedermelk



ENKELVOUDIGE ONVERZADIGDE VETTEN

✓ Omega-9 vetzuren

- Olijfolie
- Avocado
- Macadamia
- Hazelnoten
- Pecannoten
- Rijstolie



Transvetten industrieel

- Koek, gebak, snoep
- Frituurvet
- Gefrituurdvoedsel
- Koffiecreamers
- Instant
melkpoeders
- Kant-en-klare
maaltijden
- Bouillon
- Kant-en-klare
soepen
- Bewerkt vlees

WEETJE!

Meervoudig onverzadigde vetten zijn erg
kwetsbaar voor hoge verhitting, dus niet mee
bakken! Verzadigde kunnen er wel goed tegen!
Enkelvoudige kunnen wel wat hitte aan maar
hou het onder de 170 graden Celsius!



= Voldoende eten



= Met mate eten

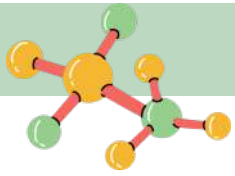


= Minimaal eten
of vermijden

"ELKE REIS BEGINT MET EEN ENKELE STAP.

ZELFS ALS DIE STAP VAN DE BANK NAAR DE
KEUKEN IS."





HOOFDSTUK 5: EIWITTEN

Eiwitten: de bouwstenen van je lichaam

Eiwitten zijn essentieel voor je gezondheid en misschien wel het belangrijkste van alle macronutriënten. Je lichaam bestaat namelijk voor een groot deel uit eiwitten. Ze hebben talloze functies die ervoor zorgen dat je lichaam goed blijft functioneren.

Wat doen eiwitten in je lichaam?

Eiwitten zijn onmisbaar en spelen een rol in:

- Energievoorziening
- Celmembranen: als bouwsteen van cellen
- Opbouw van enzymen, hormonen en neurotransmitters
- Immuunsysteem: productie van immunoglobulines (afweercellen)
- Receptoren: voor signalen in je lichaam
- Bouwstof: voor groei, herstel en onderhoud

Aminozuren: de bouwstenen van eiwitten

Eiwitten bestaan uit aminozuren, de basis waar je lichaam alles mee opbouwt. Er zijn 22 aminozuren die je lichaam gebruikt, verdeeld in:

- Essentiële aminozuren: Deze moet je uit voeding halen, omdat je lichaam ze niet zelf kan maken. Denk aan leucine, lysine en tryptofaan.
- Niet-essentiële aminozuren: Deze kan je lichaam zelf aanmaken, zoals glutamine en glycine.

Belangrijke functies van aminozuren:

- Bouwstof voor spieren, huid, botten en bloed
- Ondersteuning bij ontgifting en antioxidantenwerking
- Energievoorziening
- Bijdrage aan een sterk immuunsysteem

Waar vind je eiwitten?

Eiwitten zitten in een breed scala aan voedingsmiddelen, waaronder:

- Bladgroenten en paddenstoelen
- Eieren
- Noten en zaden
- Gevogelte en vis
- Zeegroenten
- Rood vlees: Rundvlees, varkensvlees en lamsvlees.
- Zuivel: Melk, yoghurt en kaas.



Let op met rood vlees en zuivel

Hoewel rood vlees en zuivel goede bronnen van eiwitten zijn, hebben ze ook nadelen die aandacht verdienen.

- Rood vlees: Eet het met mate, omdat te veel rood vlees in verband wordt gebracht met een verhoogde kans op ontstekingen, hart- en vaatziekten, en darmklachten. Kies bij voorkeur voor grasgevoerd of biologisch vlees.
- Zuivel: Veel mensen kunnen lactose in zuivel niet goed verteren, wat kan leiden tot buikklachten. Als je hier gevoelig voor bent, kies dan voor lactosevrije producten of plantaardige alternatieven zoals amandel- of sojayoghurt.

Plantaardige vs. dierlijke eiwitten

Eiwitten kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn. Hier zit een belangrijk verschil:

- Dierlijke eiwitten: Lijken meer op onze eigen eiwitten en bevatten alle essentiële aminozuren in de juiste verhouding. Ze hebben daardoor een hogere biologische kwaliteit. Denk aan vis, gevogelte en vlees.
- Plantaardige eiwitten: Bevatten vaak niet alle essentiële aminozuren. Combineer daarom verschillende plantaardige bronnen, zoals peulvruchten met noten, om voldoende binnen te krijgen. Houd er rekening mee dat je bij een vegetarisch dieet tot 20% meer eiwitten nodig hebt vanwege de lagere biologische kwaliteit en verteerbaarheid.

Kwaliteit van dierlijke eiwitten

Als je dierlijke eiwitten eet, is de kwaliteit belangrijk. Kies voor:

- Gevogelte, vis en eieren: Hoogwaardige eiwitbronnen met een gunstig voedingsprofiel.
- Beperk rood vlees en bewerkt vlees: Kies onbewerkt en eet het met mate.
- Zuivel: Zorg voor alternatieven als je lactose-intolerant bent.

Eiwitten in JouwProteïnePlan

JouwProteïnePlan richt zich op een voldoende hoge eiwitopname om jouw lichaam optimaal te ondersteunen. In hoofdstuk 5 en 6 gaan we dieper in op hoeveel eiwitten je nodig hebt en welke gevolgen een tekort aan eiwitten kan hebben.

Eiwitten zijn de sleutel tot een energiek, gezond en sterk lichaam en wij laten je zien hoe je dat eenvoudig kunt bereiken!

WEETJE!

Wist je dat je maar 20 tot 40 gram eiwit per maaltijd kan opnemen?!



3 MYTHES EN MISVERSTANDEN OVER EIWITTEN

"Eiwitten maken dik"

1

Eiwitten zijn je beste vriend voor een gezond lichaam en metabolisme. Ze helpen je spieren opbouwen en onderhouden en die spieren zorgen weer voor een hogere vetverbranding. Win-Win dus. Bovendien zorgen eiwitten voor een verzadigd gevoel, zodat je minder snel naar die zak chips of die reep chocola grijpt.

Aankomen doe je alleen als je meer calorieën eet dan je verbrandt, ongeacht waar die calorieën vandaan komen. Eiwitten helpen juist om binnen je caloriebehoefte te blijven zonder honger te hebben.

Praktische tip: Kies eiwitten van goede kwaliteit en combineer ze met een uitgebalanceerd dieet. Zo blijf je op gewicht, behoud je spiermassa of val je af.

"Plantaardige eiwitten zijn niet compleet"

2

De mythe dat plantaardige eiwitten niet alle essentiële aminozuren bevatten, klopt niet. Met een gevarieerd plantaardig dieet kun je ook alle bouwstenen binnenkrijgen. Het is alleen wel een heel stuk lastiger.

Ze hebben vaak een lagere biologische waarde, niet altijd een compleet aminozuurprofiel en zijn minder geconcentreerd dan dierlijke eiwitten, wat betekent dat je er meer van moet eten om hetzelfde effect te bereiken.

Bovendien kan een 100% plantaardig dieet leiden tot tekorten aan bepaalde voedingsstoffen, zoals vitamine B12, ijzer en Omega 3, die van nature minder in plantaardige producten voorkomen.

Praktische tip: Combineer verschillende plantaardige eiwitten en vul je dieet aan als dat nodig is. Jouw gezondheid staat altijd voorop!

"Eiwitten zijn alleen belangrijk voor sporters"

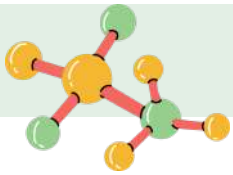
3

Eiwitten worden vaak gezien als iets wat alleen sporters nodig hebben om spieren op te bouwen. Maar de waarheid is dat iedereen eiwitten nodig heeft – of je nu een marathonloper bent of een bankhanger. Eiwitten spelen een cruciale rol in veel processen in je lichaam, zoals het repareren van cellen, de aanmaak van hormonen en enzymen, en het versterken van je immuunsysteem.

Bovendien helpen eiwitten je om langer vol te zitten, je energieniveaus stabiel te houden en spiermassa te behouden – iets wat voor jong en oud belangrijk is, ongeacht of je actief sport. Zelfs als je niet naar de sportschool gaat, heb je eiwitten nodig om je lichaam gezond en sterk te houden.

Praktische tip: Zorg ervoor dat je dagelijks voldoende eiwitten binnenkrijgt, passend bij jouw levensstijl. Eiwitten zijn voor iedereen essentieel, niet alleen voor sporters!





HOOFDSTUK 6: MICRONUTRIËNTEN

Micronutriënten: de kleine helpers met een groot effect

Vaak kijken we alleen naar de macronutriënten (eiwitten, vetten en koolhydraten), maar zonder micronutriënten komt je lichaam nergens. Ze vormen de onmisbare schakels die ervoor zorgen dat de processen in je lichaam soepel blijven draaien. Het gaat hierbij om **vitamines, mineralen en sporenelementen**. Klein in hoeveelheid, maar essentieel in functie!

Vitamines: je interne beschermers

Vitamines ondersteunen je lichaam op allerlei fronten. Ze zijn te verdelen in:

- Wateroplosbare vitamines (B en C): Deze neem je dagelijks via voeding op, omdat ze niet in je lichaam worden opgeslagen. Ze ondersteunen je energie, immuunsysteem en ontgifting.
- Vetoplosbare vitamines (A, D, E, K): Deze worden opgeslagen in je vetweefsel en spelen een rol bij je huid, botten en hartgezondheid.

Wat doen vitamines?

Vitamines hebben verschillende functies, zoals:



- Werken als antioxidant
- Ondersteunen van het immuunsysteem
- Verminderen van stress
- Beschermen tegen schade aan je DNA
- Ondersteunen van je hartgezondheid

Mineralen: de bouwstenen van balans

Mineralen kun je verdelen in twee groepen: **elektrolyten** en **sporenelementen**.

Elektrolyten zijn mineralen die je in grotere hoeveelheden nodig hebt (meer dan 20 mg per dag), terwijl sporenelementen in veel kleinere hoeveelheden nodig zijn (minder dan 20 mg per dag).

Elektrolyten (essentiële mineralen met een elektrische lading)

Elektrolyten spelen een sleutelrol in het behouden van een goede vochtbalans, spierfunctie en zenuwgeleiding. Een tekort of overschot kan grote gevolgen hebben voor je energieniveau en herstel. Voorbeelden van elektrolyten zijn:

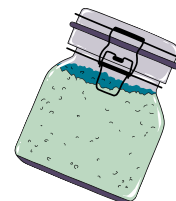
- Natrium
- Kalium
- Chloor
- Calcium
- Magnesium
- Fosfor
- Bicarbonaat



Spoorelementen: de kleine KRACHTpatzers

Deze kleine krachtpatzers zorgen onder andere voor zuurstoftransport, immuunfunctie en antioxidantenwerking. Hoewel je er maar weinig van nodig hebt, zijn ze onmisbaar. We hebben het dan over:

- IJzer
- Jodium
- Koper
- Zink
- Selenium
- Mangaan
- Silicium
- Boron
- Molybdeen
- Chroom
- Fluoride



Waar vind je micronutriënten?

Micronutriënten zitten in allerlei voedingsmiddelen, maar een paar praktische tips maken het eenvoudiger om voldoende binnen te krijgen:

- Eet gevarieerd en onbewerkt: Hoe meer kleuren op je bord, hoe meer verschillende vitamines en mineralen je binnenkrijgt.
- Kies voor volwaardige voeding: Denk aan groenten, fruit, noten, zaden, vis, gevogelte en volkoren producten.
- Voorkom leeg eten: Bewerkt voedsel mist vaak essentiële micronutriënten en bevat soms anti-nutriënten die de opname van goede stoffen belemmeren.

Pas op voor anti-nutriënten

Naast de goede stoffen zijn er ook anti-nutriënten: stoffen die de opname van voedingsstoffen kunnen blokkeren of zelfs schadelijk kunnen zijn. Denk aan:

- Fytinezuur: Remt de opname van ijzer en zink.
- Oxalaten: Kunnen calcium binden en nierstenen veroorzaken.
- Lectines: Kunnen de darmwand irriteren.



Deze komen bijvoorbeeld voor in granen en peulvruchten. Hier komen we later nog iets uitgebreider op terug.

De olie voor jouw motor!

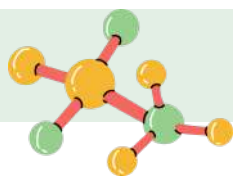
Je kunt zoveel eiwitten, koolhydraten en vetten eten als je wilt, maar zonder micronutriënten blijft je lichaam als een motor zonder olie. Ze zorgen ervoor dat de brandstof die je eet wordt omgezet in energie en dat je lichaam kan herstellen, groeien en beschermen tegen invloeden van buitenaf.

Dus vergeet je micros niet, ze maken het grote verschil!



HET GAAT ER NIET OM WAT JE "INNEEMT" HET GAAT ER
VOORAL OM WAT JE LICHAAM ERVAN "OPNEEMT".





HOOFDSTUK 7: GLUTENVRIJ EN ZUIVELVRIJ ALS STERKE BASIS.

In JouwProteïnePlan kiezen we ervoor om standaard glutenvrij en zuivelvrij te werken. Waarom? Omdat dit voor veel mensen een goede basis is om hun gezondheid te verbeteren. Zelfs als je geen bekende intolerantie hebt, kan het verminderen van gluten en zuivel voordelen opleveren, omdat een aanzienlijk deel van de bevolking ongemerkt gevoelig is voor deze voedingsmiddelen.

Waarom glutenvrij?

Gluten zijn eiwitten die voorkomen in granen zoals tarwe, rogge en gerst. Voor mensen met coeliakie of een glutenintolerantie is dit een no-go, maar ook zonder gediagnosticeerde intolerantie kunnen gluten klachten geven. Denk aan vermoeidheid, opgeblazen gevoel of buikpijn.

Daar komt nog bij dat granen zoals tarwe vaak antinutriënten bevatten, zoals:

- Fytinezuur: Bindt mineralen zoals ijzer en zink, waardoor je lichaam deze minder goed kan opnemen.
- Oxalaten: Kunnen calcium binden en het risico op nierstenen verhogen.
- Lectines: Kunnen de darmwand irriteren en invloed hebben op je spijsvertering.

Door glutenvrije alternatieven te kiezen, zoals rijst, quinoa of boekweit, vermijd je deze potentiële valkuilen en geef je je darmen de rust die ze verdienen.

Waarom zuivelvrij?

Zuivel bevat twee stoffen die voor veel mensen lastig te verteren zijn:

- Lactose: Dit is melksuiker, die bij mensen met lactose-intolerantie niet goed wordt afgebroken. Dit kan leiden tot opgeblazen gevoel, buikpijn en diarree.
- Caseïne: Dit melkeiwit kan moeilijk te verteren zijn en soms zelfs lichte ontstekingsreacties veroorzaken, vooral bij mensen met een gevoelig immuunsysteem.

Hoewel zuivel een bron van eiwitten en calcium is, zijn er genoeg alternatieven die deze voedingsstoffen ook bieden zonder de nadelen van lactose of caseïne. Die gebruiken wij in onze weekmenu's.

Ook nog even kort over peulvruchten

Naast gluten en zuivel verdienen peulvruchten ook een korte vermelding. Ze zijn een belangrijke eiwitbron, vooral in plantaardige diëten, maar bevatten ook antinutriënten zoals fytinezuur en lectines. Deze stoffen kunnen de opname van mineralen zoals ijzer en zink verminderen en de spijsvertering verstoren.

Als je vaak peulvruchten eet, is het slim om ze goed te weken, koken of fermenteren. Dit helpt de antinutriënten af te breken en maakt de voedingsstoffen beter beschikbaar voor je lichaam. Zo haal je het maximale uit deze voedzame bron zonder onnodige nadelen.



Een note about soja:

Soja wordt vaak gepromoot als een gezond alternatief voor vlees en zuivel, maar het is niet altijd zo onschuldig als het lijkt. Soja bevat namelijk fytinezuur en lectines, net als veel andere peulvruchten. Deze stoffen kunnen de opname van belangrijke mineralen zoals ijzer en zink verminderen en kunnen de darmfunctie verstoren. Bovendien bevat soja isoflavonen, die hormoonachtige stoffen zijn die invloed kunnen hebben op je oestrogeenspiegel, wat voor sommige mensen nadelig kan zijn, vooral als ze gevoelig zijn voor hormoonverstoring. Als je soja toch in je dieet wilt verwerken, kies dan voor gefermenteerde vormen zoals tempeh of miso, omdat deze beter verteerbaar zijn en minder schadelijke stoffen bevatten.

JouwProteïnePlan: een sterke basis met keuzevrijheid

Bij JouvProteïnePlan zien we glutenvrij en zuivelvrij niet als beperking, maar als een sterke basis. Het mooie is dat je de keuze hebt: wil je toch een recept met gluten of zuivel? Dat kan! Jij bepaalt wat werkt voor jouw lichaam. De standaard recepten zijn vrij van gluten en zuivel, maar we bieden altijd opties om deze naar wens aan te passen.

Praktische voordelen van deze aanpak

- Minder klachten: Door gluten en zuivel te vermijden, ervaar je mogelijk minder vage klachten zoals buikpijn, vermoeidheid en huidproblemen.
- Beter voor je darmen: Antinutriënten worden vermeden, wat je spijsvertering een boost geeft.
- Flexibiliteit: Jij bepaalt zelf of je een glutenvrij en zuivelvrij dieet strikt volgt, of dat je af en toe kiest voor een uitzondering.

Glutenvrij en zuivelvrij eten is geen doel op zich, maar een manier om je lichaam de rust te geven die het nodig heeft. Bij JouvProteïnePlan krijg je de vrijheid om te kiezen, met een solide basis die je gezondheid ondersteunt. Want uiteindelijk draait het om wat het beste werkt voor jou!





HOOFDSTUK 8: SPIJSVERTERING

Je weet nu wat gezonde voeding is en waarom eiwitten belangrijk zijn. Maar wat gebeurt er eigenlijk nadat je een hap neemt van dat heerlijke gerecht? Het begint dus al op het moment dat er aan denkt! Jouw spijsvertering gaat aan de slag!

Waarom je spijsvertering de baas is

Je spijsvertering is de motor achter je gezondheid.

Het zorgt ervoor dat die eiwitten, koolhydraten en vetten worden afgebroken en omgezet in bouwstoffen voor je lichaam. Maar wat als die motor niet lekker loopt? Dan kun je eten wat je wilt, maar mis je de voordelen. Je spieren krijgen niet wat ze nodig hebben, je energie zakt weg en je voelt je opgeblazen of futloos. Kortom, je spijsvertering is de baas over hoe goed je lichaam functioneert.

Eiwitten en je spijsvertering: wat je moet weten

Eiwitten zijn superfoods voor je spieren, maar ook een uitdaging voor je spijsvertering. Ze moeten eerst worden afgebroken in je maag, waar jouw maagzuur en de spijsverteringsenzymen aan de slag moeten. Alleen dan kunnen ze worden opgenomen als aminozuren.

Als dit proces hapert, krijg je te maken met:

- Een opgeblazen gevoel.
- Minder herstel na het sporten.
- Een energieniveau dat niet echt meewerkt.
- Hormonale klachten.
- Tekorten.

Eiwitten vragen dus om een goed functionerend systeem, en dat systeem begint bij hoe jij eet, drinkt en leeft.

Waarom werkt jouw spijsvertering soms niet optimaal?

Veel mensen denken niet na over hun spijsvertering totdat het misgaat. Dit zijn de grote boosdoeners:

1. **Te weinig maagzuur:** Klinkt gek, maar veel mensen hebben niet te veel, maar juist te weinig maagzuur. Hierdoor worden eiwitten niet goed afgebroken.
2. **Snel, snel, snel:** Als je haastig eet, kauw je niet goed. Dat geeft je spijsvertering een valse start.
3. **Stress:** Stress legt je vertering stil. En ja, dat geldt ook als je op je telefoon scrolt tijdens het eten.
4. **Onbalans in je darmen:** Een tekort aan goede bacteriën kan je spijsvertering flink dwarszitten. Dit komt bijna altijd door een te eenzijdig voedingspatroon.
5. Te vaak eten: als ons lichaam constant moet 'verteren', dan put het zichzelf uit.



Hoe maak je jouw spijsvertering happy?

Hier zijn een paar simpele hacks om je spijsvertering weer op het juiste spoor te krijgen:

- **Kauw, kauw, kauw:** Eten begint in je mond. Door goed te kauwen, help je je maag alvast een handje.
- **Eet in rust:** Zet je telefoon weg en focus op je maaltijd. Stressvrij eten doet wonderen.
- **Drink slim:** Drink water, maar niet vlak voor of tijdens je maaltijd, dat verdunt je maagzuur.
- **Varieer in voeding:** Te veel van hetzelfde kan je systeem belasten. Mix je eiwitbronnen en eet kleurrijk.
- **Beweeg voor je gaat eten:** de spijsvertering gaat dan net als vroeger 'op jacht' en daarbij vind je bloedsuikerspiegel dit ook fijn.
- **Neem wat appelazijn of citroen** voor het eten om de vertering te ondersteunen.

Het gaat om het totale plaatje

Je kunt eten wat je wilt, maar als je spijsvertering niet goed werkt, blijft het bij halve resultaten. Zonder een soepel lopende motor haalt je lichaam nooit het maximale uit wat je eet, hoe gezond je voeding ook is.

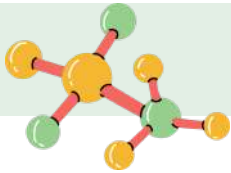
Dat opgeblazen gevoel, die energiedip na een maaltijd of dat trage herstel? Dit heeft niet alleen te maken met wát je eet, maar ook met hoe je lichaam omgaat met wat je eet.

Eiwitten zijn belangrijk, absoluut, maar ze zijn niet de enige sleutel tot een gezond, energiek leven. Het gaat om de combinatie van slimme voeding, een goed werkende spijsvertering en bewuste keuzes in hoe je eet en leeft. Pas als die puzzelstukjes op hun plek liggen, kun je écht vooruitgang boeken en het beste uit jezelf halen.

En precies daarom proberen wij niet enkel een verzameling recepten te geven, maar je ook kennis en tools om je lichaam én breinecht te voeden en vooral te begrijpen dat dit enkel een stap is in een geheel plaatje. Maar; zet die eerste stap, werk aan je spijsvertering, je stresssysteem en merk zelf wat het doet voor je energie, herstel en algehele gezondheid.

Uiteindelijk draait het om een sterk en goed functionerend lichaam en dat begint van binnenuit.





HOOFDSTUK 9: KLACHTEN DOOR EIWITTEKORT

Je weet nu hoe belangrijk een goed werkende spijsvertering is om voedingsstoffen optimaal op te nemen. Maar wat gebeurt er als je niet genoeg eiwitten binnenkrijgt, of als je lichaam moeite heeft om ze te verwerken? Dan stopt de motor en krijg je klachten. We nemen je mee door de meest voorkomende symptomen, wat ze betekenen en hoe je ze kunt herkennen.

Symptoom 1: Spierzwakte en moeite om spiermassa op te bouwen

Eiwitten zijn letterlijk de bouwstenen van je spieren. Als je lichaam te weinig eiwitten binnenkrijgt, moet het creatief worden: het begint spierweefsel af te breken om aminozuren vrij te maken voor essentiële functies zoals het herstel van cellen en de productie van enzymen.

Het resultaat? Minder spierkracht, moeite met spieropbouw en een vertraagd proces om sterker te worden. Je kunt je inspanningen in de sportschool dus zien verdampen als je niet genoeg eiwitten eet. Dit kan vooral frustrerend zijn als je regelmatig traint.

Symptoom 2: Vermoeidheid en een aanhoudend uitgeput gevoel

Eiwitten zijn onmisbaar voor een goed energiemetabolisme. Een tekort kan ervoor zorgen dat je lichaam moeite heeft om voldoende energie te produceren, wat resulteert in vermoeidheid die maar niet lijkt weg te gaan. Dit kan zich uiten in moeite met concentreren, weinig motivatie en een algemeen gevoel van uitputting.

Symptoom 3: Vertraagd herstel

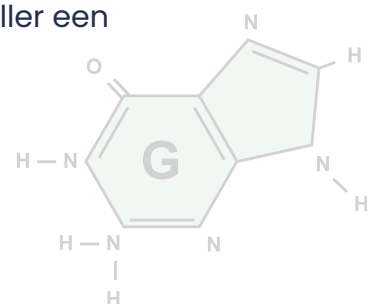
Je lichaam gebruikt eiwitten om weefsels te herstellen, van spierschade tot wonden. Als je te weinig eiwitten binnenkrijgt, heeft je lichaam simpelweg niet genoeg bouwstoffen om schade snel te herstellen.

Dat betekent dat wonden langzamer genezen en dat blessures meer tijd nodig hebben om te herstellen. In herstelperiodes heeft je lichaam een extra hoge behoefte aan eiwitten – meer dan de standaard richtlijnen. Het is dus belangrijk om in zulke situaties bewust je eiwitinname te verhogen.

Symptoom 4: Problemen met je immuunsysteem

Je immuunsysteem draait grotendeels op eiwitten. Het maakt antilichamen en immuuncellen aan die je beschermen tegen ziektes en infecties. Een tekort aan eiwitten betekent minder bouwstoffen voor deze verdedigingslinie, waardoor je vatbaarder wordt voor virussen, bacteriën en andere ziekteverwekkers.

Mensen met een eiwittekort merken vaak dat ze vaker ziek worden, sneller een verkoudheid oplopen of langer doen over herstel van infecties.



Symptoom 5: Huid- en haarproblemen

Eiwitten zoals keratine en collageen zijn essentieel voor gezonde huid, haar en nagels. Bij een tekort kunnen de effecten snel zichtbaar worden: een droge, schilferige huid, broze nagels of haaruitval. Hoewel deze klachten misschien cosmetisch lijken, kunnen ze ook wijzen op een gebrek aan belangrijke voedingsstoffen.

Symptoom 6: Verlies van eetlust

Eiwitten spelen een rol in het reguleren van honger- en verzadigingshormonen. Een tekort kan je eetlust verstoren, wat weer leidt tot minder voedselinname. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht. Het herkennen van een verminderde eetlust kan een belangrijk signaal zijn dat je lichaam meer eiwitten nodig heeft.

Symptoom 7: Stemmingswisselingen en emotionele disbalans

Eiwitten leveren de bouwstenen voor neurotransmitters zoals serotonine en dopamine, die je stemming reguleren. Een tekort aan eiwitten kan leiden tot een onbalans in deze stoffen, met stemmingswisselingen, angst, prikkelbaarheid of zelfs depressieve gevoelens als gevolg. Dit laat zien hoe sterk voeding en mentale gezondheid verbonden zijn.

Symptoom 8: Vertraagde groei bij kinderen

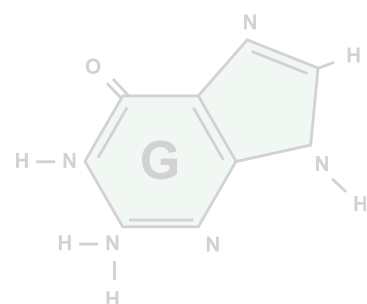
Bij kinderen is eiwittekort extra schadelijk. Eiwitten zijn essentieel voor groei, zowel in lengte als in spier- en botontwikkeling. Een tekort kan leiden tot een vertraagde groei en zelfs blijvende schade aan de ontwikkeling.

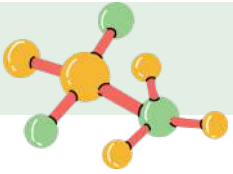
Kinderen hebben vaak een hogere eiwitbehoefte per kilogram lichaamsgewicht dan volwassenen, omdat hun lichaam constant in de bouw- en ontwikkelingsmodus staat. Het is dus cruciaal dat ze voldoende binnenkrijgen, vooral in de groeispurten.

Conclusie

Een eiwittekort is geen probleem dat je zomaar kunt negeren. Het kan subtiele, maar ook serieuze gevolgen hebben voor je gezondheid. Als je een of meerdere van deze klachten herkent, is het slim om je eiwitconsumptie onder de loep te nemen.

Ps: Oh, en mocht je ook merken dat je eigen stinkscheten een beetje vaker en sterker ruiken, dan is dat een ander signaal dat je misschien wat meer aandacht moet besteden aan je eiwitinname.





HOOFDSTUK 10: HOEVEEL EIWITTEN HEB JE NODIG?

Eiwitten: hoeveel heb je écht nodig?

Oké, je weet nu wat eiwitten zijn en waarom ze belangrijk zijn. Maar de grote vraag is: hoeveel eiwitten heb je nodig?

Eiwitten zijn al jaren de onbetwiste bouwstenen van ons lichaam, en volgens de nieuwste inzichten is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan herziening toe. Waar vroeger werd gezegd dat 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht voldoende was, ligt de algemene consensus tegenwoordig een stuk hoger. Voor veel mensen wordt nu minimaal 1 tot 1,2 gram per kilogram lichaamsgewicht aangeraden, en in sommige gevallen zelfs meer.

Met andere woorden: het tijdperk van "net genoeg" eiwitten is voorbij. Nu draait het om voldoende binnenkrijgen om je lichaam écht te ondersteunen

De algemene consensus over eiwitbehoefte

Veel experts zijn het er inmiddels over eens dat de richtlijn van 0,8 gram voor veel mensen aan de lage kant is. Vaak wordt een minimum van 1 tot 1,2 gram per kg lichaamsgewicht aanbevolen. In bepaalde situaties kan de behoefte zelfs oplopen tot 1,5 tot 2 gram per kg lichaamsgewicht. Dit komt neer op bijvoorbeeld:

105 tot 140 gram eiwit per dag voor iemand van 70 kg.

120 tot 160 gram eiwit per dag voor iemand van 80 kg.

Hoe bereken je jouw eiwitbehoefte?

Er zijn twee manieren om je eiwitbehoefte te berekenen, afhankelijk van je doel en lichaamssamenstelling:

Totaal lichaamsgewicht: Dit is de meest gebruikelijke manier. Je neemt je huidige gewicht als basis en vermenigvuldigt dat met de gewenste eiwitinname (bijvoorbeeld 1,2 gram per kg).

Magere massa (lean body mass): Als je overgewicht hebt, is het nauwkeuriger om te rekenen met je magere lichaamsmassa (spieren, botten en organen). Je kunt dit berekenen met: Magere massa = totaal lichaamsgewicht - vetmassa.

Bijvoorbeeld: Weeg je 90 kg met 25% lichaamsvet? Dan is je magere massa 67,5 kg en bereken je je eiwitbehoefte daarop.

Voor de meeste mensen is het handig en praktisch om met het totaal lichaamsgewicht te rekenen, tenzij je significant overgewicht hebt of je intake heel nauwkeurig wilt bepalen.



Wanneer heb je meer eiwitten nodig?

Er zijn specifieke situaties waarin je eiwitbehoefte flink kan stijgen:

- **Ziekte en herstel:** Bij verwondingen, pre- of post-operatief of chronische ziekten helpt eiwit je lichaam om te genezen en spieren op te bouwen.
- **Zwangerschap (laatste trimester):** Je lichaam heeft extra bouwstoffen nodig voor de groei van de baby.
- **Kinderen en ouderen:** Bij groei (kinderen) en het behoud van spiermassa (ouderen) is extra eiwit essentieel.
- **Vegetariërs en veganisten:** Door de lagere biologische kwaliteit van plantaardige eiwitten hebben mensen die geen dierlijke producten eten meer nodig.
- **Bij borstvoeding:** Extra eiwit ondersteunt de melkproductie en helpt moeder en baby gezond te blijven.
- **Zware krachttraining of intensief sporten:** Om spieren op te bouwen en te herstellen, hebben sporters aanzienlijk meer eiwitten nodig.

Eiwitten als bouwstof, niet als brandstof

Eiwitten doen hun werk pas goed als ze gebruikt worden waar ze voor bedoeld zijn: als bouwstof. Maar dat werkt alleen als je voldoende calorieën binnenkrijgt. Als je te weinig calorieën eet, gebruikt je lichaam eiwitten als energiebron, en blijven de belangrijke functies van herstel en opbouw liggen. Combineer een eiwitrijk dieet dus altijd met een goed uitgebalanceerd voedingspatroon én voldoende beweging.

De praktijk: hoeveel heb jij nodig?

Hier zijn een paar handige richtlijnen:

- Normale situatie: 1 tot 1,2 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag.
- Verhoogde behoefte: 1,5-2 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag.
- Voor nauwkeurigheid bij overgewicht: Reken met magere massa in plaats van totaalgewicht.

Eiwitten in JouwProteïnePlan

Met JouwProteïnePlan zorgen we ervoor dat je dagelijks gemiddeld tussen de 110 en 120 gram eiwitten binnenkrijgt. Dit is een uitstekende basis voor de meeste mensen, zelfs als je een verhoogde eiwitbehoefte hebt.

Voor wie meer of minder eiwit nodig heeft, kun je eenvoudig spelen met de eiwitbronnen in je menu. Zo pas je je hoeveelheid moeiteloos aan.

Verderop in dit plan vind je een overzicht van het eiwitgehalte per voedingsmiddel, zodat je precies weet hoe je jouw porties kunt aanpassen. Maar met onze basis zit je in de meeste gevallen al een heel eind goed.



Voldoende eiwitten eten is extra belangrijk voor jou als....

Je veel sport

Elke keer dat je traint, ontstaan er kleine scheurtjes in je spieren. Eiwitten helpen deze scheurtjes te herstellen, waardoor je sterker en fitter wordt. Een eiwitrijk dieet ondersteunt niet alleen je herstel, maar ook je prestaties en spieropbouw. Het belang van eiwitten is groot, ongeacht of je aan krachttraining, hardlopen of yoga doet.

De aanbevolen hoeveelheid eiwitten voor sporters ligt tussen de 1,2 en 2 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag, afhankelijk van hoe intensief je sport. Iemand van 70 kilo heeft dagelijks tussen de 84 en 140 gram eiwit nodig. Daarbij is het belangrijk om de timing van je eiwitinname af te stemmen op je trainingen om optimaal te profiteren van de herstelfase.

Je wilt afvallen

Bij kinderen zijn eiwitten essentieel voor groei en ontwikkeling. Voor oudere mensen helpen eiwitten om leeftijdsgebonden verlies van spiermassa (sarcopenie) te voorkomen. Vanaf je dertigste begint je spiermassa langzaam af te nemen, en een eiwitrijk dieet kan deze achteruitgang vertragen.

Ouderen hebben vaak méér eiwitten nodig dan jongere volwassenen, omdat hun lichaam minder efficiënt eiwitten verwerkt. Dit maakt het belangrijk om dagelijks voldoende eiwitten binnen te krijgen om actief en energiek te blijven.

Je kind of senior bent

Vanaf je dertigste begint je spiermassa langzaam af te nemen, wat kan leiden tot krachtverlies en verminderde mobiliteit als je niet genoeg eiwitten eet. Een eiwitrijk dieet kan helpen om leeftijdsgebonden afname van de spiermassa (ook wel sarcopenie genoemd) tegen te gaan en zorgt ervoor dat je actief en energiek blijft. Ouderen hebben vaak zelfs méér eiwitten nodig dan jongeren en volwassenen, omdat hun lichaam minder efficiënt is in het verwerken van eiwitten. Door eiwitrijke voeding toe te voegen, zoals eieren, yoghurt, magere kwark en linzen, blijf je sterk en gezond, en kan je blijven genieten van een actieve levensstijl.

Je zwanger bent of borstvoeding geeft

Tijdens de zwangerschap en het geven van borstvoeding heeft je lichaam meer eiwitten nodig om de groei en ontwikkeling van je baby te ondersteunen. In het laatste trimester en tijdens borstvoeding ligt de aanbevolen hoeveelheid rond de 1,2 tot 1,5 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag.

Deze extra eiwitten zijn nodig om zowel jou als je baby gezond en sterk te houden. Het combineren van voldoende eiwitten met een evenwichtige voeding zorgt ervoor dat je lichaam optimaal functioneert in deze intensieve periode.



Je ziek of herstellende bent

Tijdens ziekte of herstel heeft je lichaam meer eiwitten nodig om beschadigd weefsel te repareren en je immuunsysteem te ondersteunen. De eiwitbehoefte kan oplopen tot 1,5 tot 2 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag, afhankelijk van de ernst van de situatie. Het is belangrijk om ook voldoende calorieën binnen te krijgen, zodat de eiwitten als bouwstof worden gebruikt en niet als energiebron. Dit helpt je lichaam om beter en sneller te herstellen.

Je vegetariër of veganist bent

Als je geen dierlijke producten eet, heb je vaak meer eiwitten nodig om voldoende essentiële aminozuren binnen te krijgen. De aanbevolen hoeveelheid ligt tussen de 1,2 en 1,6 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag, afhankelijk van je persoonlijke situatie. Een gevarieerde combinatie van plantaardige eiwitbronnen is essentieel om aan je behoefte te voldoen. Dit zorgt ervoor dat je alle benodigde bouwstenen voor je lichaam binnenkrijgt.

Je een operatie krijgt of hebt gehad

Voor en na een operatie is je eiwitbehoefte verhoogd om herstel te ondersteunen en beschadigd weefsel te repareren. De richtlijn ligt rond de 1,5 tot 2 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag.

Je lichaam gebruikt deze extra eiwitten om wonden te genezen, spiermassa te behouden en je energielevels weer op peil te brengen. Zorg voor een goed uitgebalanceerd dieet om het herstelproces te optimaliseren.

Belangrijke om nogmaals te vermelden! Als je klachten krijgt van je eiwitname is het belangrijk dit te bespreken met een professional!





GA VOOR VOEDEN
STOP MET VULLEN





HOOFDSTUK 11: EIWITPOEDER

Eiwitpoeders: handig, maar kies verstandig!

Eiwitpoeders zijn een handige manier om je eiwitinname te verhogen, vooral als je een druk schema hebt of moeite hebt om voldoende eiwitten uit gewone voeding te halen. Maar niet alle eiwitpoeders zijn gelijk. Er zijn belangrijke verschillen tussen dierlijke en plantaardige varianten. Bovendien bevatten veel commerciële eiwitpoeders onnodige toevoegingen, zoals kunstmatige zoetstoffen, smaakstoffen en andere "troep" die je beter kunt vermijden. Het loont dus om kritisch te kijken naar de ingrediënten en te kiezen voor een puur en kwalitatief product dat bij jouw voedingsstijl past.

Wil je weten waar je op moet letten bij het kiezen van een eiwitpoeder? Lees verder

Ten eerste alles wat 'lekker' is, is niet bij voorbaat gezond. Kijk dus goed naar de toegevoegde suikers of chemische stofjes!

Dierlijke eiwitpoeders

De meeste dierlijke eiwitpoeders worden gemaakt van melk en bevatten vaak whey (wei-eiwit) en/of caseïne.

- Whey wordt snel door het lichaam opgenomen en is ideaal voor direct herstel na een training.
- Caseïne wordt langzaam opgenomen en is perfect voor bijvoorbeeld 's avonds, om je spieren tijdens de nacht van eiwitten te voorzien.

Hoewel whey en caseïne zeer effectief zijn, bevatten ze lactose en zijn ze niet geschikt voor mensen met een zuivelintolerantie of een veganistische levensstijl.



Plantaardige eiwitpoeders

Plantaardige eiwitpoeders worden gemaakt van bronnen zoals erwten, bruine rijst, hennep of een combinatie hiervan. Ze zijn ideaal voor mensen die zuivelvrij of veganistisch eten. Soja raden we niet aan. En als je veel last van de darmen hebt is hennep de beste optie.

Let bij het kiezen van een plantaardig eiwitpoeder op de volgende punten:

- Aminozuurprofiel: Niet alle plantaardige eiwitten bevatten alle essentiële aminozuren. Een mix van verschillende plantaardige bronnen (zoals erwten- en rijsteiwit) zorgt voor een completer aminozuurprofiel.
- Toevoegingen: Kies een eiwitpoeder zonder onnodige toevoegingen zoals suiker, kunstmatige zoetstoffen of vulstoffen.
- Oplosbaarheid: Sommige plantaardige poeders hebben een korrelige textuur en lossen minder goed op. Test wat voor jou het prettigst werkt.
- Biologische kwaliteit: Kies, waar mogelijk, voor biologische opties om pesticide- en herbicideresiduen te vermijden.

Conclusie

Of je nu kiest voor dierlijk of plantaardig, de juiste eiwitpoeder hangt af van jouw voedingsvoorkeuren en behoeften. Uiteindelijk is een goed eiwitpoeder een aanvulling op je dieet en niet de basis. Gebruik het slim en als onderdeel van een gevarieerd voedingspatroon.



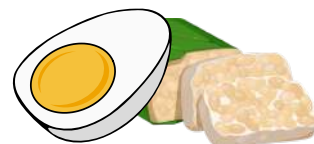


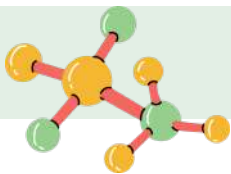
5 Glutenvrije en Zuivelvrije Snacks

1. **Handje noten:** Amandelen, cashewnoten en walnoten zijn eiwitrijk en bevatten ook nog eens gezonde vetten. Let wel op dat je niet meer dan 1 handje per dag doet ivm de omega 6 vetzuren.
2. **Hummus met rauwkost:** Hummus is rijk aan plantaardige eiwitten. Combineer met groenten zoals wortel, komkommer of paprika voor een knapperige, eiwitrijke snack.
3. **Hardgekookte eieren:** Supersimpel om te maken en perfect om mee te nemen. Je kunt ook meer eieren koken dan je nodig hebt en in de koelkast bewaren zodat je ze zo kunt pakken als je trek hebt.
4. **Kalkoen of kipfilet rolletjes:** Wikkel plakjes kalkoen- of kipfilet om een stukje komkommer of paprika voor een snelle en eiwitrijke snack.
5. **Een rijstwafel met amandelpasta:** Super simpel om te maken. mandelpasta is rijk aan eiwitten en gezonde vetten.

3 Snacks die niet per se Glutenvrij of Zuivelvrij zijn

1. **Hüttenkäse met komkommer en tomaat:** Meng een portie hüttenkäse met wat schijfjes komkommer en tomaat, en breng op smaak met peper en zout. Hüttenkäse is laag in calorieën en rijk aan eiwitten.
2. **Griekse yoghurt met noten en zaden:** Griekse yoghurt bevat bijna dubbel zoveel eiwitten als gewone yoghurt. Voeg een handje gemengde noten en zaden (zoals chiazaad of lijnzaad) toe voor een extra crunch en een boost aan gezonde vetten.
3. **Wrap met kipfilet en roomkaas:** Neem een (volkoren) wrap, smeer een dun laagje roomkaas en leg er plakjes kipfilet in. Rol op en snijd in stukjes.





HOOFDSTUK 13: SNEL EIWITTEN BINNENKRIJGEN

In ons drukke leven lijkt gezond en eiwitrijk eten soms een uitdaging. Maar als je het slim aanpakt, kun je elke dag moeiteloos aan je eiwitbehoefte voldoen – zonder stress. Of je nu herstellend bent, actief sport, of gewoon goed voor jezelf wilt zorgen, deze tips helpen je op weg.

1. Voeg bij elke maaltijd eiwitten toe

Eiwitten horen bij elk eetmoment. Of het nu je ontbijt, lunch of diner is, zorg ervoor dat er altijd een goede eiwitbron op je bord ligt. Denk aan eieren bij het ontbijt, een salade met kipfilet of linzen bij de lunch, en vis of tofu bij het avondeten.

2. Kies voor slimme snacks

Eiwitrijke snacks zijn je redding op drukke dagen. Neem een gekookt ei, een handje noten, rauwkost met hummus of een eiwitreep mee voor onderweg. Zo grijp je je niet naar ongezonde tussendoortjes en blijf je energiek.

3. Plan je maaltijden vooruit

Goed voorbereid zijn is de sleutel tot gezond eten. Vooral in een drukke week. Neem bijvoorbeeld op zondag een moment om je maaltijden voor de week te plannen. Zo voorkom je dat je halverwege de week zonder inspiratie naar ongezonde opties grijpt. Met een beetje planning weet je precies wat er op tafel komt en maak je het jezelf makkelijk om goed te eten.

4. Gebruik een shake of smoothie als backup

Heb je een keer echt geen tijd voor een maaltijd? Een eiwitshake of smoothie is snel en voedzaam. Voeg eiwitpoeder toe aan water, kokoswater, kokosmelk of een mix van fruit en groenten, en je hebt een vullende snack die je makkelijk meeneemt. Let wel, een echte maaltijd heeft altijd de voorkeur. Kauw altijd op je shakes of smoothies! Daar wordt je spijsvertering blij van. En voeg ook altijd vetten toe als wat chiazaad, olijfolie, avocado of lijnzaad.

5. Check het etiket

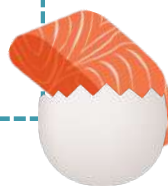
Wil je weten of iets écht eiwitrijk is? Kijk naar het aantal gram eiwit per 100 gram. Een product met meer dan 10 gram eiwit per 100 gram is een goede keuze. Dit geldt voor vlees, vis, noten en zuivel.

Let op: Een product is niet eiwitrijk omdat dit op de voorkant van de verpakking staat. Dat heet marketing.

Extra tips

- Eet bewust en gevarieerd: Combineer verschillende eiwitbronnen om een compleet voedingsprofiel binnen te krijgen.
- Verdeel je eiwitinname over de dag: Je lichaam kan eiwitten het beste benutten als je ze verspreid over meerdere maaltijden eet.
- Blijf hydrateren: Eiwitrijke diëten kunnen meer vocht vragen, dus zorg dat je genoeg drinkt.

Door deze tips toe te passen, haal je zonder moeite je eiwitdoelen en blijf je gezond, sterk en energiek. Zelfs met een volle agenda!





HOOFDSTUK 14: EIWITRIJKE PRODUCTEN

Hieronder vind je een uitgebreid overzicht van eiwitrijke producten, verdeeld in dierlijke en plantaardige bronnen. We hebben bewust een breed scala aan voedingsmiddelen opgenomen, zodat je zelf kunt kiezen wat voor jou werkt.

Let op: sommige producten bevatten gluten (bevat gluten), zuivel (bevat zuivel), of behoren tot de categorie peulvruchten (peulvrucht). Dit is gemarkeerd achter het product.

Bij JouwProteïnePlan werken we standaard glutenvrij en zuivelvrij, maar jij hebt de vrijheid om hierin je eigen keuzes te maken!

Dierlijke eiwitten (hoog naar laag)

Voedingsmiddel	Gemiddeld eiwitgehalte (per 100g/ml)	Opmerking
Kaas (harde soorten)	25-30 g	bevat zuivel
Kalkoen	24-27 g	
Kipfilet	23-25 g	
Vis (zalm, kabeljauw, tonijn)	20-25 g	
Garnalen	20-24 g	
Varkensvlees	21-23 g	
Rundvlees	20-22 g	
Lamsvlees	19-23 g	
Mosselen	18-20 g	
Hüttenkäse	11-13 g	bevat zuivel
Kwark (magere)	10-12 g	bevat zuivel
Griekse yoghurt (10% vet)	10 g	bevat zuivel
Eieren	6 g per ei	
Melk	3.5 g	bevat zuivel



Plantaardige eiwitten (hoog naar laag)

Voedingsmiddel	Gemiddeld eiwitgehalte (per 100g/ml)	Opmerking
Spirulina (gedroogd)	57-60 g	
Hennepzaad	30-33 g	
Seitan	20-25 g	bevat gluten
Zaden (pompoenzaad, chiazaad)	16-25 g	
Noten (amandelen, cashewnoten)	18-22 g	
Tempeh	18-20 g	peulvrucht
Sojaproducten (sojabonen)	16-18 g	peulvrucht
Quorn	13-15 g	
Quinoa	12-14 g	bevat gluten
Volkoren pasta	12-14 g	bevat gluten
Edamame (sojabonen)	11-12 g	peulvrucht
Haverhout	10-12 g	bevat gluten
Tofu/Tahoe	8-10 g	peulvrucht
Linzen (gekookt)	8-10 g	peulvrucht
Volkoren brood	8-10 g (3.8 g per snee)	bevat gluten
Peulvruchten (kikkererwten, linzen)	7-9 g	peulvrucht
Fruit (gemiddeld)	0.5-1.5 g	





QUIZ: HOE GOED KEN JIJ JOUW PROTEÏNE PLAN?



Vraag 1 Wat is het primaire voordeel van eiwitten in je dieet?

- A) Ze leveren de meeste energie
- B) Ze helpen bij spierherstel en -opbouw
- C) Ze verhogen de bloedsuikerspiegel



Vraag 2 Hoeveel gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht wordt doorgaans aanbevolen voor iemand die spiermassa wil opbouwen?

- A) 0,8 gram
- B) 1,2 gram
- C) 1,6 tot 2 gram



Vraag 3 Welk van de volgende voedingsmiddelen is een uitstekende plantaardige eiwitbron?

- A) Broccoli
- B) Linzen
- C) Appels



Vraag 4 Wat is het belangrijkste moment om eiwitten te consumeren voor spierherstel na een training?

- A) Binnen 30 tot 60 minuten na de training
- B) 's Ochtends bij het ontbijt
- C) Het maakt niet uit wanneer je eiwitten eet



Vraag 5 Welke van deze combinaties bevat "complete eiwitten" (met alle essentiële aminozuren)?

- A) Rijst en bonen
- B) Aardappelen en spinazie
- C) Brood en jam



Vraag 6 Wat gebeurt er met een overschot aan eiwitten in het lichaam?

- A) Het wordt opgeslagen als spiermassa
- B) Het wordt opgeslagen als vet
- C) Het verlaat het lichaam direct



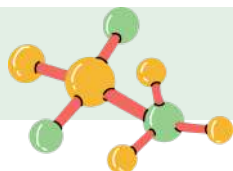
Vraag 7 Welk eiwitpoeder is het meest geschikt voor mensen met lactose-intolerantie?

- A) Whey-concentraat
- B) Caseïne
- C) Erwteneiwit



Vraag 8 Welke maaltijd zou je aanraden voor een eiwitrijke lunch?

- A) Pasta met tomatensaus
- B) Quinoa met kikkererwten, groenten, en feta
- C) Volkoren boterham met jam



HOOFDSTUK 15: JOUW 12 WEEKMENU'S

Zo... en nu door naar het echte werk: Jouw weekmenu's!

Gezond eten begint met een goed plan, en dat is precies wat je krijgt met Jouw Proteïne Plan. Onze weekmenu's maken het makkelijk om dagelijks voldoende eiwitten binnen te krijgen, zonder gedoe en zonder saai of eentonig te eten.

We weten dat het plannen en bereiden van eiwitrijke maaltijden soms een uitdaging kan zijn, maar met JouwProteïnePlan wordt dit een fluitje van een cent.

Met een duidelijk overzicht, praktische recepten en slimme functionaliteiten helpen we je:

- **Eiwitten slim te verdelen** over de dag, zodat je constant energie hebt en je doelen behaalt.
- **Tijd te besparen:** Geen dagelijkse keuzestress of last-minute maaltijden meer.
- **Gevarieerd en lekker te eten**, zonder uren in de keuken te staan.

De functionaliteiten van jouw weekmenu's in de online omgeving

Jouw weekmenu's vind je in onze handige online omgeving, waar je alles hebt wat je nodig hebt om je week voor te bereiden:

- **Automatische boodschappenlijsten:** Met één klik download je de boodschappenlijst voor de hele week.
- **Hoeveelheden op maat:** Pas hoeveelheden aan op basis van je gezinsgrootte of persoonlijke behoeften.
- **Extra tools:** Bewaar je favoriete recepten, plan vooruit en houd overzicht met handige tips en reminders.

Wat kun je verwachten?

Het programma bevat 12 volledig uitgewerkte weekmenu's met recepten voor ontbijt, lunch en avondeten. De recepten zijn eenvoudig, snel te maken en heerlijk gevarieerd.

Daarnaast bieden we een selectie van basisrecepten voor:

- **Brood:** Glutenvrije opties die makkelijk te maken zijn.
- **Crackers:** Voor een knapperige, eiwitrijke snack.
- **Granola:** Een voedzaam en lekker alternatief voor standaard ontbijtgranen.

Je kunt zelf kiezen of je deze dingen zelf maakt, of gaat voor een kant en klare variant. Ook hier geven we je verschillende opties voor. Doe wat bij jou past.



Courgettelasagne

Wat levert het jou op?

Met de weekmenu's van Jouw Proteïne Plan wordt gezond eten makkelijker, lekkerder en leuker. Je zult merken dat:

- Je meer energie hebt.
- Je minder tijd kwijt bent aan plannen en koken.
- Je makkelijker je gezondheids- en fitnessdoelen behaalt.

Courgetti Puttanesca

Of je nu wilt afvallen, spiermassa wilt opbouwen of gewoon gezonder wilt leven, deze weekmenu's helpen je op weg.

Klaar om te starten?

Klik hieronder om toegang te krijgen tot Jouw Proteïne Plan en de weekmenu's direct te ontdekken.

"Start vandaag nog en maak gezond, lekker en eiwitrijk eten makkelijker dan ooit tevoren!"

 **Ga hier naar Jouw Proteïne Plan**

Cranberry Muffins met Vanille

Courgettesoep met Pijnboompitjes

Crackers met Bloemkool Kerrie Salade

Cranberry en Sinaasappel Brood





HAAL DE MOET ERUIT
MAAR HOU DE MOED ERIN!

