



## Dag 8 Extra informatie Sportvasten: Benodigde Voeding

### Overzicht benodigde voeding/ kcal per dag:

#### Totale dagelijkse energie behoefte

Het totale aantal calorieën voor een gemiddelde actief persoon per kg lichaamsgewicht, per dag :

Leeftijd	20-30 jaar	31-50 jaar	+50 jaar
Man redelijk actief	40 kcal	35 kcal	30kcal
Vrouw redelijk actief	35 kcal	30 kcal	25kcal

Rekenvoorbeeld:

Je bent een man van 45, weegt 85 kg en hebt een baan waar je lichamelijke arbeid verricht of je sport ongeveer 2 keer per week.

Het aantal benodigde calorieën per dag is dan  $35\text{kcal} \times 85\text{kg} = 2975 \text{ kcal}$

Het aantal calorieën dat je per dag nodig hebt hangt af van:  
je geslacht, je leeftijd, je gewicht en je lichamelijke activiteiten.

#### Hoeveel gram eiwitten, koolhydraten en vetten per dag

Een overzicht van de gemiddelde percentages eiwitten, koolhydraten en vetten van het totaal aantal calorieën :

Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
30%	55%	15%

Als we bovenstaand persoon nemen heeft deze man per dag nodig:

Eiwitten:  $30\% \text{ van } 2975 \text{ kcal} = 892 \text{ kcal}$

Koolhydraten:  $55\% \text{ van } 2975 = 1636 \text{ kcal}$

Vetten:  $15\% \text{ van } 2975 = 447 \text{ kcal}$



**Jacqueline van Dijk**  
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Om te berekenen hoeveel grammen eiwitten, koolhydraten en vetten dit zijn, pas je de volgende berekening toe:

1 gram eiwit levert 4 kilocalorieën  
1 gram koolhydraten levert 4 kilocalorieën  
1 gram vet levert 9 kilocalorieën

Bovengenoemde man heeft dus per dag aan eiwitten, koolhydraten en vetten nodig:

Eiwitten :  $892 \text{ kcal} : 4 = 223 \text{ gram}$   
Koolhydraten :  $1636 \text{ kcal} : 4 = 409 \text{ gram}$   
Vetten :  $447 \text{ kcal} : 9 = 50 \text{ gram}$

Op de verpakkingen van de voedingsmiddelen staan de overzichten van het aantal kcal of het aantal gram.

### **Gewichtsvermindering:**

Wat als je ongeveer 1 kg per week wilt afvallen?

Dit houdt in dat je eetpatroon **ongeveer 500-1000 kcal minder** moet bevatten per dag.

Als je eetpatroon 500 kcal minder is, kun je ook sporten en 500 kcal extra verbranden.

**7000 kcal minder dmv sport en /of eetpatroon geeft een afname van 1 kg !**