



BASIS VOEDINGSCHEMA

THRIVE ACADEMY

INTRODUCTIE



Je hand als weegschaal

Het meten van porties met je handen is een handige methode voor de meeste mensen die geen exacte hoeveelheden voedsel of voedingsstoffen nodig hebben.

Handen zijn altijd bij je:

Je hebt je handen altijd bij je, of je nu op je werk bent, uit eten gaat of op een feestje.



Consistente maat: Handen hebben altijd dezelfde grootte, wat het makkelijk maakt om porties te vergelijken.



Aangepast aan je lichaam: Grotere mensen hebben grotere handen en hebben vaak meer voedsel nodig. Kleinere mensen hebben kleinere handen en hebben meestal minder voedsel nodig. Zo krijg je automatisch de juiste porties.



Eenvoudig en snel: Door je handen te gebruiken, kun je makkelijk je voedsel en energie bijhouden zonder dat je elke keer moet wegen en meten.

PORTIE GROTE EN VOEDINGKEUZE

Eiwitten 20-30 gram, 1 handpalm

- 85-115 g bereid vlees

Zalm, tonijn en koolvis, kipfilet, kalkoen, mager rundvlees, mager gehakt, biefstuk, mager varkensvlees.

Kies voor bronnen met minder dan 10% vet. Dit geldt niet voor vis.

- 2 hele eieren
- 1 kopje magere kwark/skyr (200-250 gram)
- 1 scoop eiwitpoeder



Koolhydraten 20-30 gram, 1 handvol

- 100-130 g gekookte granen / (peul)vruchten
Zoals rijst, pasta, quinoa, haver, bessen en bonen.
- 1 middelgrote vrucht / knol
Zoals banaan, appel of aardappel.
- 1,5 snee brood, wit of bruin.

Groenten, 1 vuist

Alle groene groenten zijn goed, vermijd:
Wortelen, pastinaak, pompoen, zoete aardappelen, maïs, erwten, knolselderij, rode bieten, aardperen, rapen



Vetten 7-12 gram, 1 duim

1 eetlepel (14 g) oliën, noten, zaden, notenboter, kaas, enz

RICHTLIJN

AFVALLEN	MANNEN	VROUWEN
Eiwit	6-8 handpalmen	4-6 handpalmen
Koolhydraten	6-8 handvol	4-6 handvol
groenten	6-8 vuisten	4-6 vuisten
Vetten	6-8 duimen	4-6 duimen

AANKOMEN	MANNEN	VROUWEN
Eiwit	6-8 handpalmen	4-6 handpalmen
Koolhydraten	8-10 handvol	6-8 handvol
groenten	2-3 vuisten	2-3 vuisten
Vetten	8-10 duimen	6-8 duimen

VOEDINGSPLAN

MAALTIJD 1
__ handpalmen eiwit:
__ handvol koolhydraten:
__ duimen vet:
__ vuisten groenten:

MAALTIJD 2
__ handpalmen eiwit:
__ handvol koolhydraten:
__ duimen vet:
__ vuisten groenten:

MAALTIJD 3
__ handpalmen eiwit:
__ handvol koolhydraten:
__ duimen vet:
__ vuisten groenten:

MAALTIJD 4
__ handpalmen eiwit:
__ handvol koolhydraten:
__ duimen vet:
__ vuisten groenten:

EIWIT	KOOLHYDRATEN	VET	GROENTEN