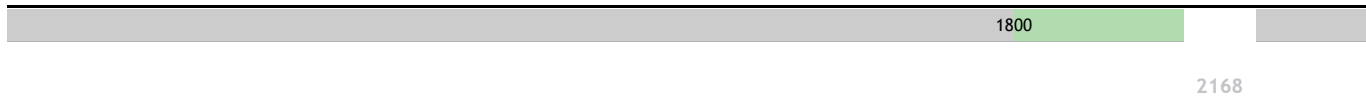


Mijn Eetmeter advies voor donderdag 10 december 2015

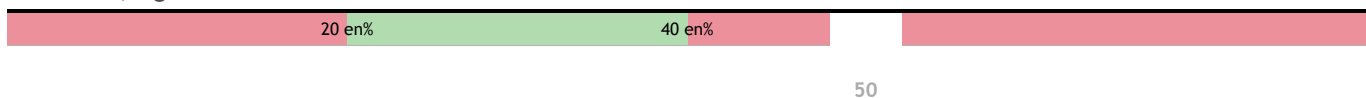
Dit advies is gebaseerd op één ingevulde dag. Het is niet nodig om elke dag alle voedingsstoffen in de juiste hoeveelheid binnen te krijgen. Het gaat er om dat je gemiddeld, over een langere periode van ongeveer 1 à 2 weken, voldoende van alle voedingsstoffen binnenkrijgt.

Energie 2168 kcal

De hoeveelheid energie die je uit je voeding haalt (2168 kcal) is ongeveer gelijk aan de richtlijn (2000kcal). Deze richtlijn geldt voor mensen van jouw leeftijd en geslacht die een niet zo actieve leefstijl hebben. Deze richtlijn zegt iets over je energiebehoefte, dus over hoeveel je op een dag zou moeten eten en drinken. Energiebehoefte is ook afhankelijk van je gewicht. Wil je de ontwikkeling van je gewicht in de gaten houden, vul je gewicht regelmatig in en kijk in de grafiek.

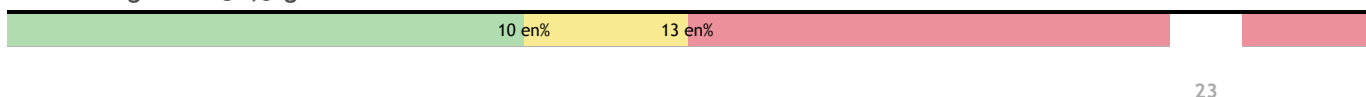
De energie uit je voeding is voor veel lichaamsfuncties nodig. Denk aan het op peil houden van je lichaamstemperatuur, het kloppen van je hart, je ademhaling en bewegen. Wie te weinig energie binnenkrijgt, valt af. Wie te veel binnenkrijgt, komt aan. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in calorieën. Vetten leveren de meeste energie, maar ook koolhydraten, eiwitten en alcohol zijn energieleveranciers.

Op verpakkingen van producten staan de geadviseerde hoeveelheden koolhydraten, vetten en eiwitten meestal vermeld in energieprocenten. Zo kun je zien wat voor bijdrage deze voedingsstoffen leveren aan de totale hoeveelheid energie. In een gezonde voeding leveren koolhydraten minimaal 40% van de energie, eiwitten op z'n minst 10% en vetten zo'n 20 tot 35%.

Vet 120,8 g

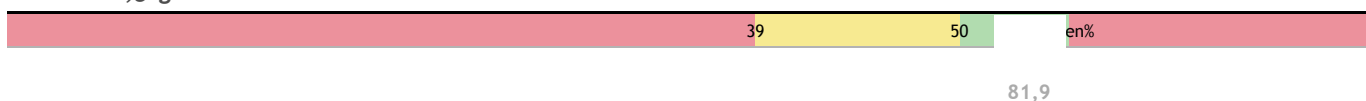
Je voeding bevat te veel vet. Kies minder voedingsmiddelen die rijk zijn aan vet.

Vetten geven je lichaam energie. Er zijn twee soorten vet: verzadigd vet en onverzadigd vet. Van verzadigd vet kun je beter niet te veel eten. Beter kun je kiezen voor onverzadigd vet, want dit is beter voor je cholesterol. Daardoor heb je minder kans op hart- en vaatziekten. In vergelijking met eiwit en koolhydraten levert vet twee keer zoveel energie. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in calorieën. Per gram levert vet 9 kcal. Vette voedingsmiddelen zijn: margarine, vetten, oliën, volle melk en melkproducten, vet vlees, vette vleeswaren, hartige snacks, gebak en koek.

Verzadigd Vet 56,9 g

Je voeding bevat te veel verzadigd vet. Eet minder voedingsmiddelen die rijk zijn aan verzadigd vet.

Er zijn twee soorten vet: verzadigd vet en onverzadigd vet. Alle vetsoorten leveren evenveel energie. Verzadigd vet vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Per gram levert verzadigd vet 9 kcal. Voedingsmiddelen waar veel verzadigd vet in zit zijn: volle melk en melkproducten, volvette kaas, vet vlees, vette vleeswaren, hartige snacks, gebak en koek.

Eiwit 81,9 g

De hoeveelheid eiwit in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

Eiwitten zijn belangrijk voor de opbouw en het in stand houden van lichaamscellen. Daarnaast leveren ze ook energie. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in calorieën. Per gram levert eiwit circa 4 kcal. Belangrijke eiwitbronnen zijn: graanproducten (o.a.) brood en pasta, zuivelproducten (o.a. melk, kaas, en boter), vlees, peulvruchten, eieren en vis.

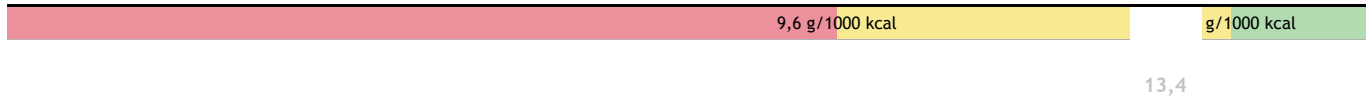
Koolhydraten 171,4 g



De hoeveelheid koolhydraten in je voeding is aan de krappe kant. Neem wat meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan koolhydraten.

Koolhydraten (zetmeel en suikers) geven je lichaam energie. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in calorieën. Per gram leveren koolhydraten 4 kcal. Gezonde koolhydraatbronnen zijn: brood, pasta, rijst, aardappelen, vruchtensappen, fruit en melk. Minder gezonde koolhydraatbronnen zijn: gebak, koek en frisdranken.

Vezels 29,1 g



De hoeveelheid vezels in je voeding is aan de krappe kant. Kies wat meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels.

Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en geven een vol gevoel. Belangrijke vezelbronnen zijn: brood (met name volkorenbrood en roggebrood), aardappelen, peulvruchten, zilvervliesrijst, volkoren graanproducten, groente, fruit en noten.

Zout 5,67 g



De hoeveelheid zout (natrium) in je voeding is goed. Blijf gevarieerd eten.

Keukenzout is veruit de belangrijkste bron van natrium in ons eten. Natrium is een bestanddeel van zout. Het houdt onder meer de hoeveelheid vocht van je lichaam op peil en speelt een rol bij het regelen van de bloeddruk.

We strooien niet alleen zelf zout over ons eten, maar het is vaak ook toegevoegd aan producten in de supermarkt. 80% van het zout (natrium) in ons eten is toegevoegd door de fabrikant, voor de smaak of de houdbaarheid. Producten waarin veel zout wordt verwerkt, zijn kant-en-klaarmaaltijden, hartige snacks, gezouten pinda's en noten, chips, soep en sauzen. Ook in kaas en vleeswaren kan veel zout zitten, maar hier heb je minder zoute varianten van. Aan brood wordt steeds minder zout toegevoegd, dus er is geen reden om daar minder van te gaan eten.

Bekijk het etiket om te zien hoeveel zout er in een product zit en zoek naar de minst zoute optie. Op het etiket wordt meestal over zout gesproken. Dit reken je als volgt om naar natrium: 1 gram zout = 0,4 gram natrium.

Daarnaast voegen mensen ook zout toe tijdens de bereiding van eten of aan tafel. Gebruik niet te veel zout en probeer eens andere smaakmakers zoals basilicum, bieslook, dille, rozemarijn, kaneel, kerrie, peper, cayennepeper, gember, ui en knoflook. Gebruik bij voorkeur keukenzout waarvan een deel van het natrium is vervangen door kalium of magnesium (zoals Low salt of Jozo Bewust).