WERKATLEET

WELKOM

WONINGCORPORATIE NAYAN

Wat gaan we doen?

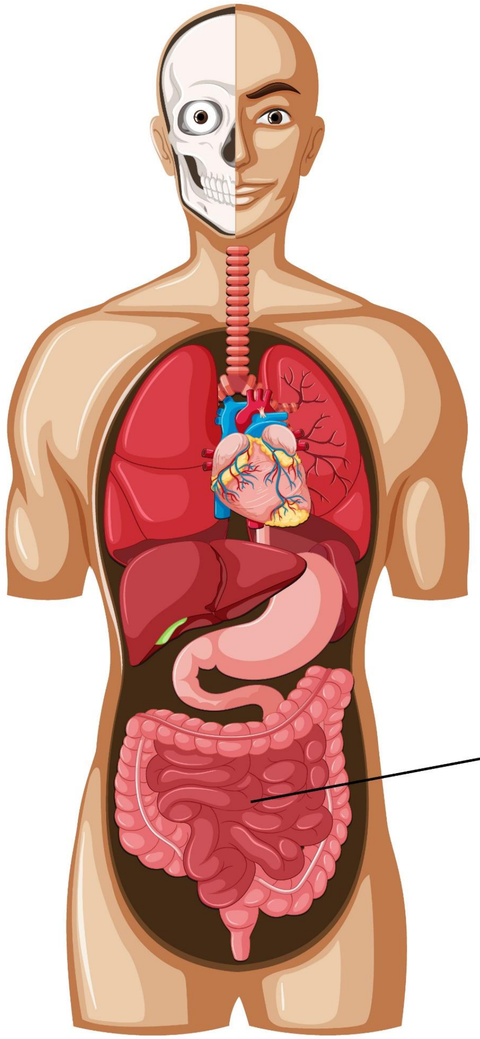
- Waarom eten we?
- Spijsverteringssysteem
- Spijsverteringsproblemen / oplossingen
- De pyramide
- Basis macronutriënten
- Eetlijn
- Ingrediënten lezen?
- Challenge

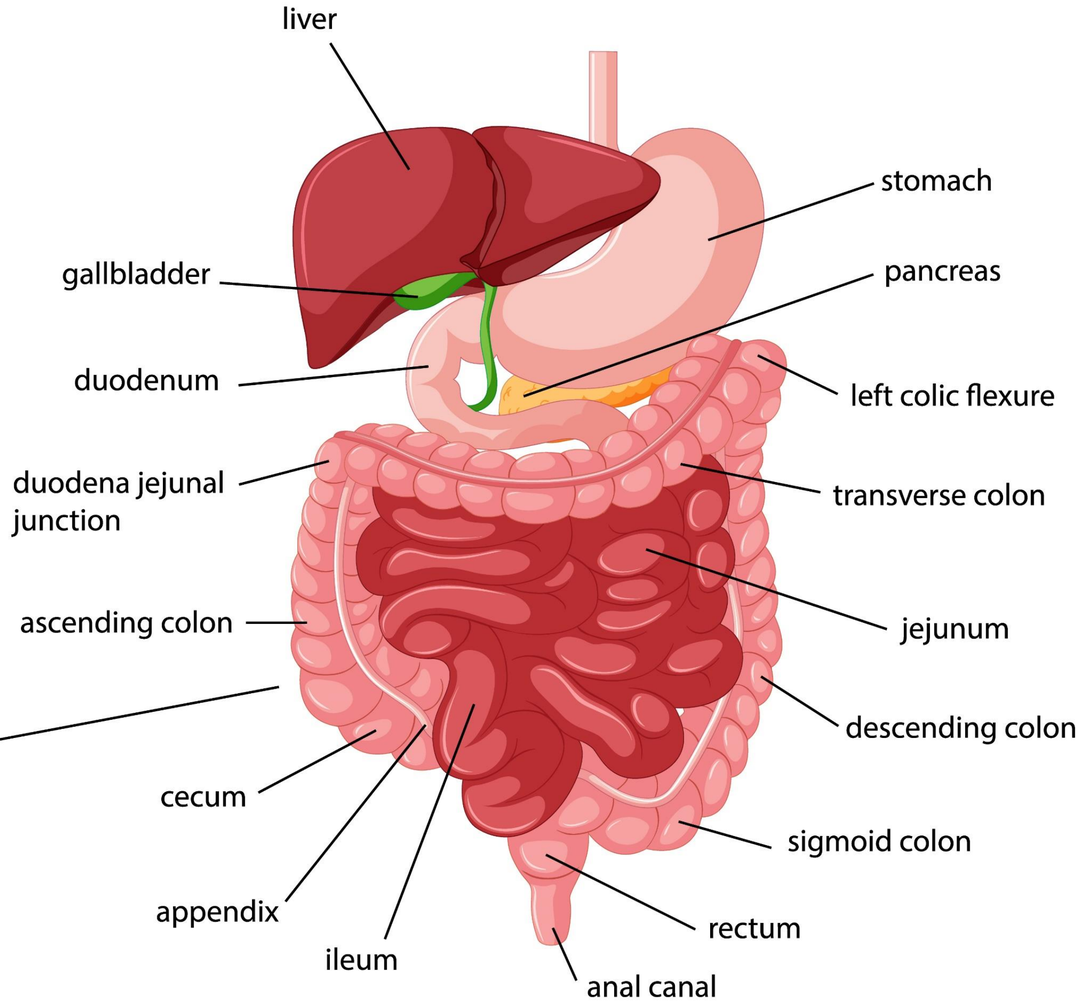
Waarom eten we?

- Fysiologie (en anatomie)
- Sociaal
- Psychologisch

Primaire levensbehoefte

INTERNAL HUMAN
DIGESTIVE SYSTEM



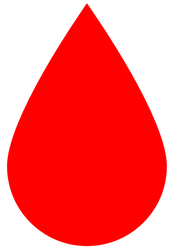


Q1: Hoe lang duurt het?

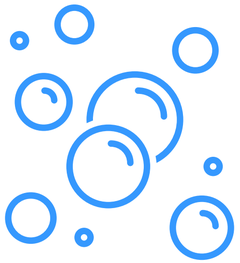
Q2: Waar begint het?

Q3: Wat zijn de functies?

SPIJSVERTERINGSPROBLEMEN

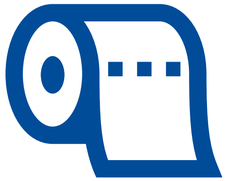


Bloeden

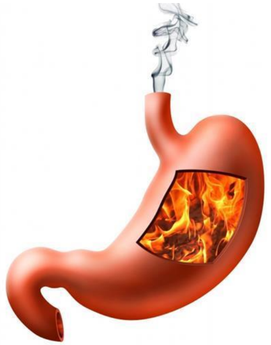


Opgeblazen

Constipatie

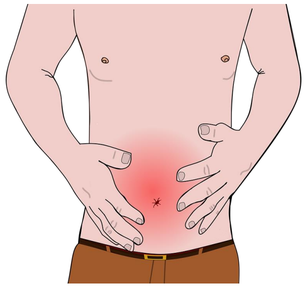


Diarree



Maagzuur

Misselijk



Buikpijn

Keelpijn

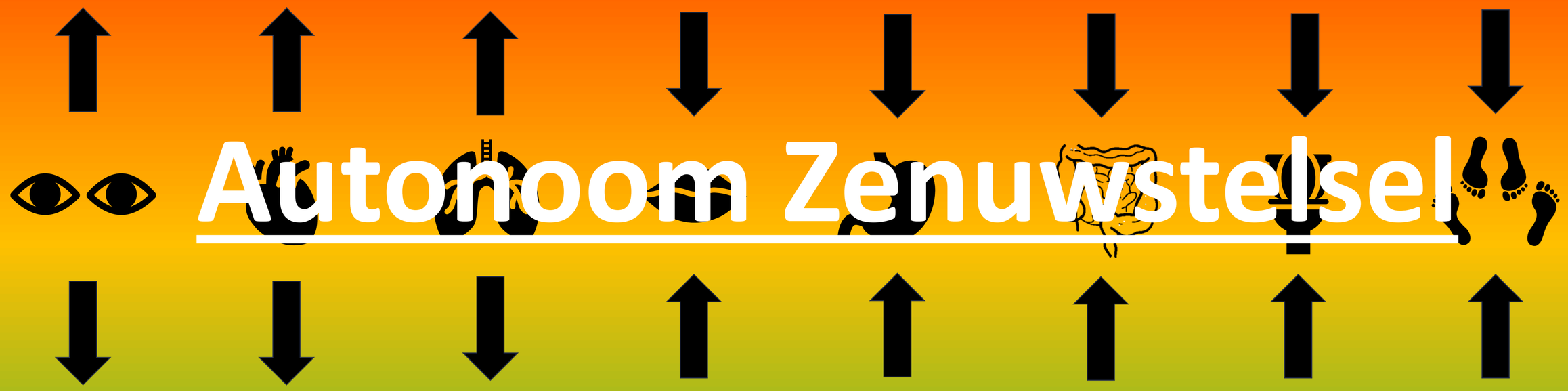
Aankomen/afvallen

Quick fixes

- Kauwen
- Timing water drinken
- Mindful eten
- Ontspanning

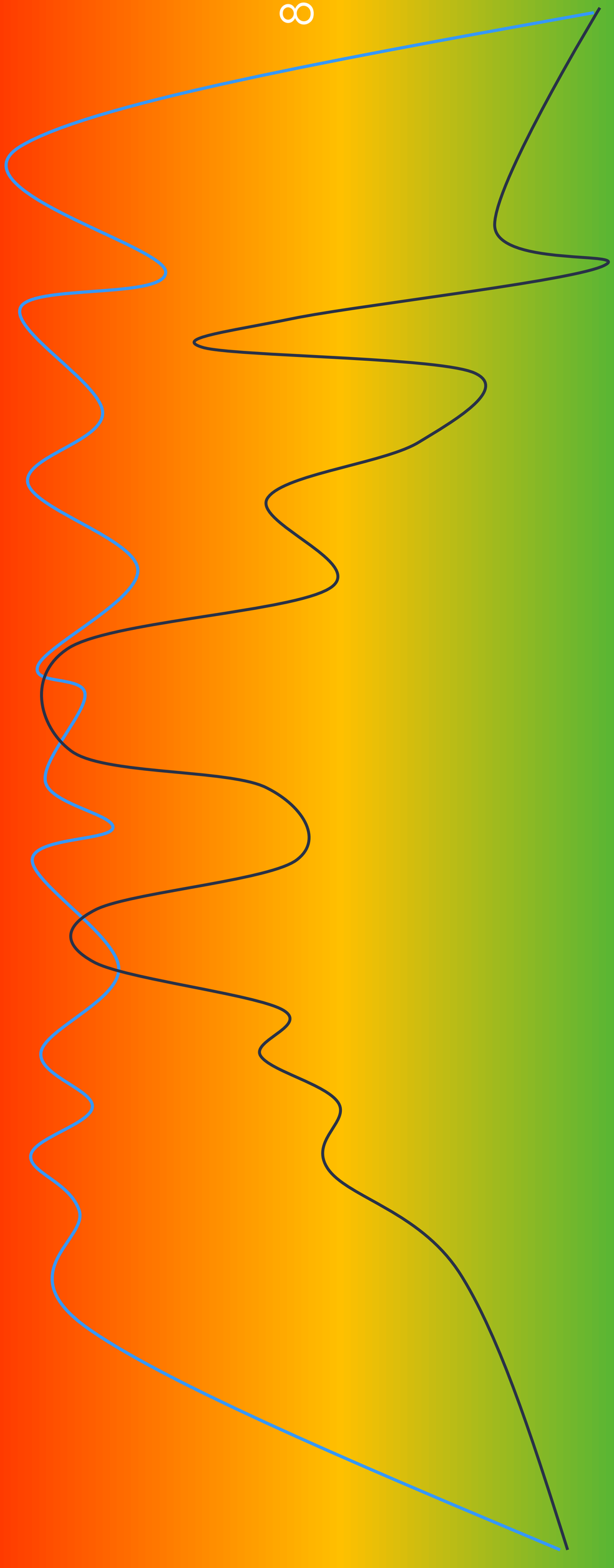
Waarom ontspanning?

Actie: Fight, Flight or Freeze / Sympathisch



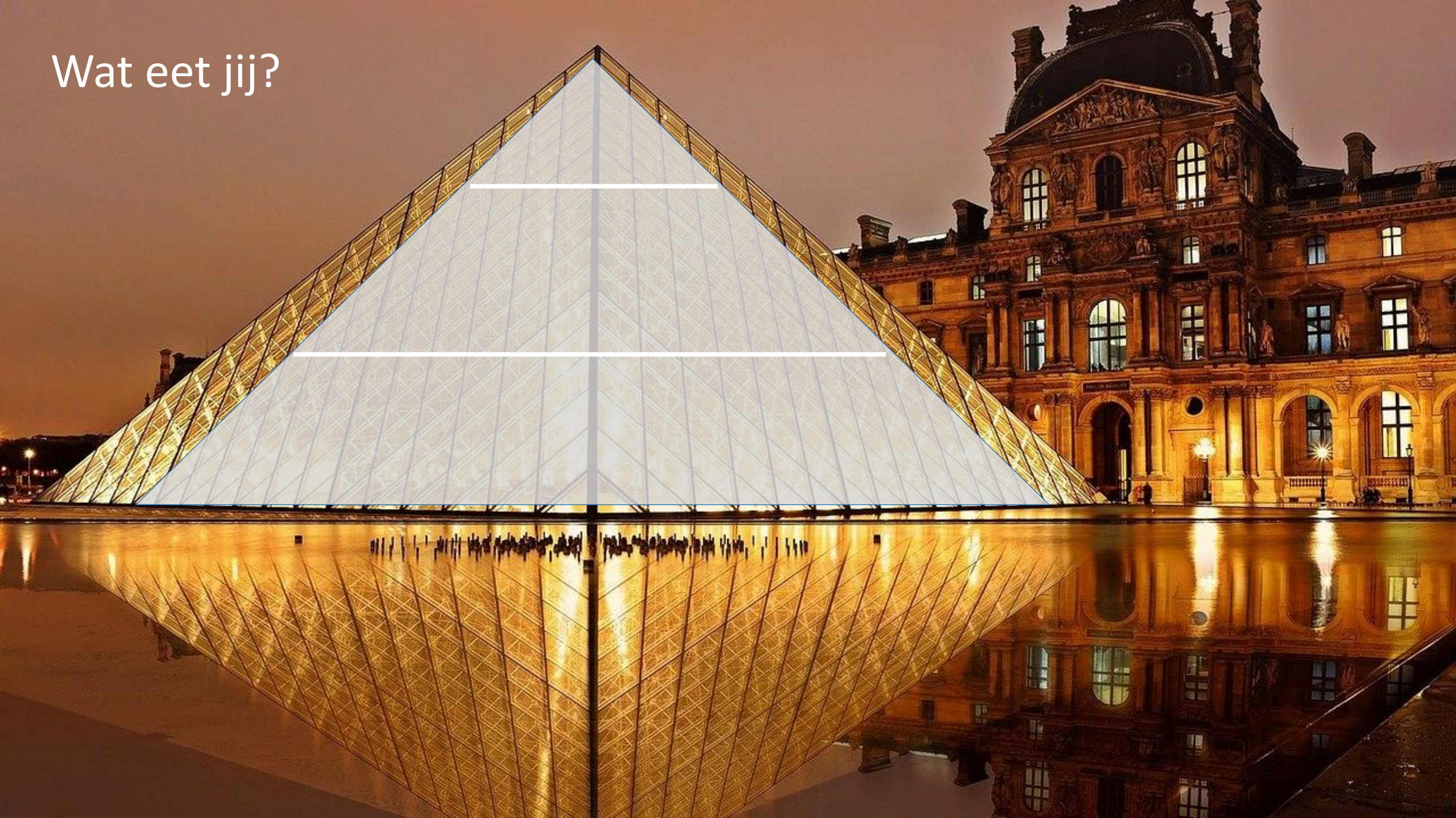
Autonoom Zenuwstelsel

Relax: Rest & Digest / Parasympatisch



and
breathe

Wat eet jij?



Hoe ondersteun je jouw lichaam?
Macro- & Micronutriënten

- *Koolhydraten*
- *Vetten*
- *Eiwitten*

- *Vitaminen*
- *Mineralen*

Koolhydraten zijn de vijand

Snel

Langzaam

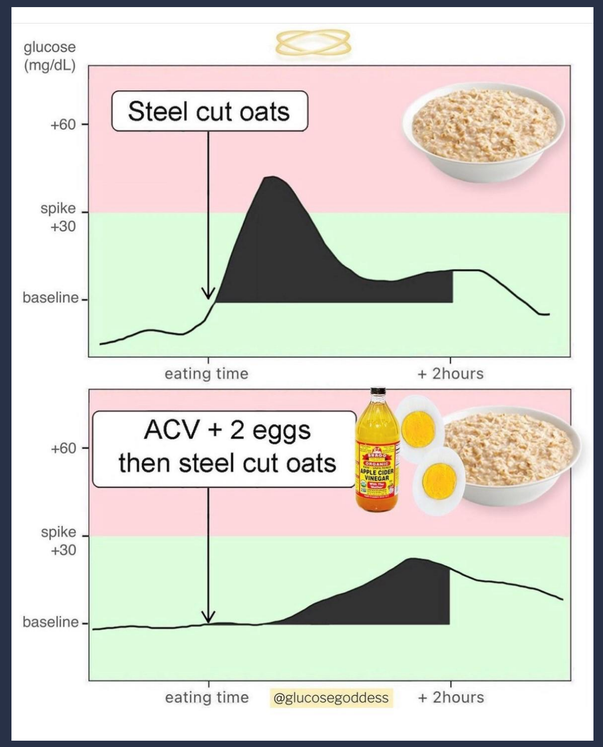
Product	G I
Spinazie en boerenkool	10
Aubergine en tomaat	10
Ui en knoflook	10
Walnoten	15
Cashewnoten	22
Grapefruit	25
Sperziebonen	30
Witte bonen	30
Wortel	30
Kikkererwten	30
Linzen	32
Volle yoghurt	35
Appel	35

Product	G I
Erwten	40
Sinaasappel	43
Soja melk	44
Druiven	45
100% volkoren	48
Bruine rijst	50
Zoete aardappel	50
Quinoa	53
Kiwi	53
Haver	54
Mango	55
Blauwe bessen	59
Meloen	60

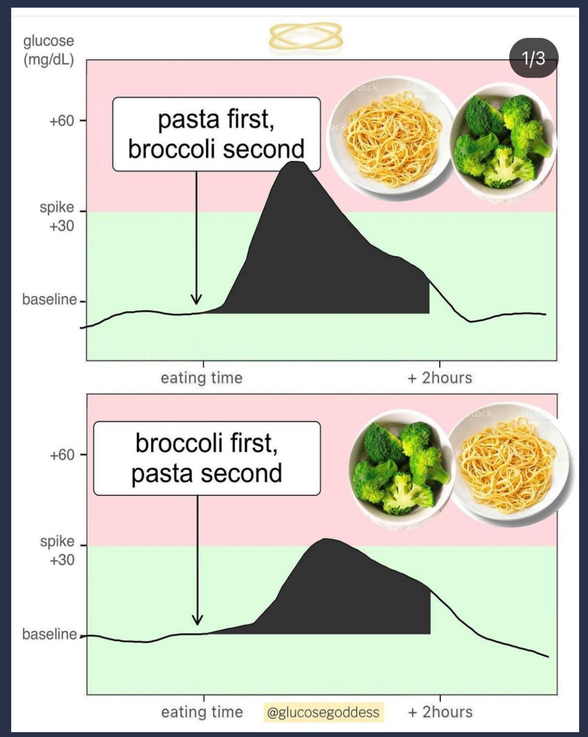
Product	G I
Bloem	65
Witte rijst	70
Stokbrood	70
Honing	73
Tarwe brood	75
Dadels	80
Chips	80
Cornflakes	84
Popcorn	85
Druivensap	85
Friet	85
Wit brood	96
Druivensuiker	100
Dadelsiroop	103
Maltose (havermelk)	110

Glycemische Index

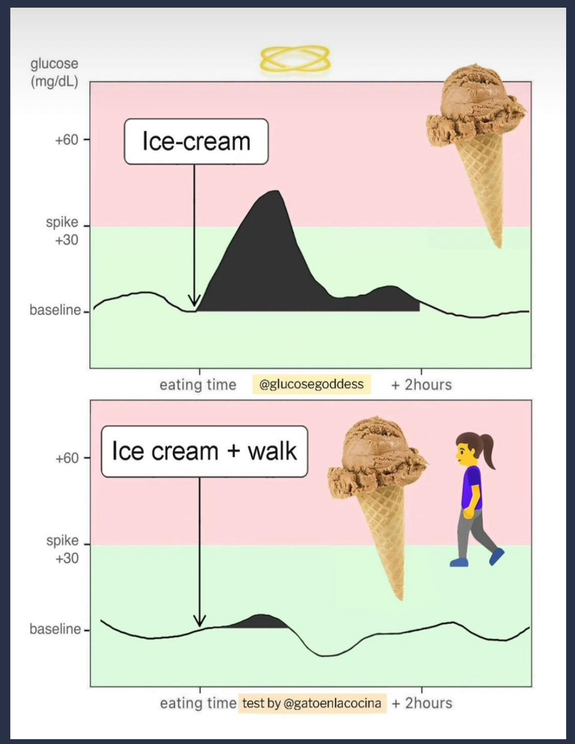
Hacks



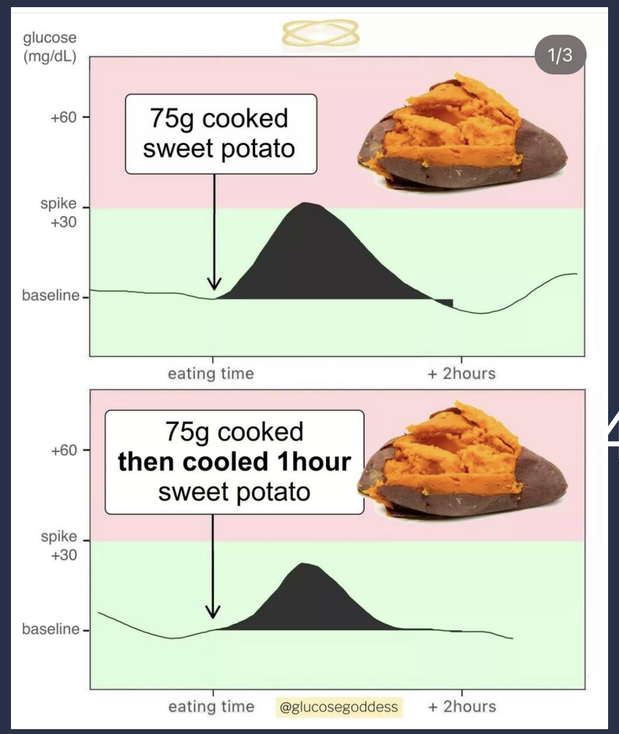
Appelazijn



Volgorde



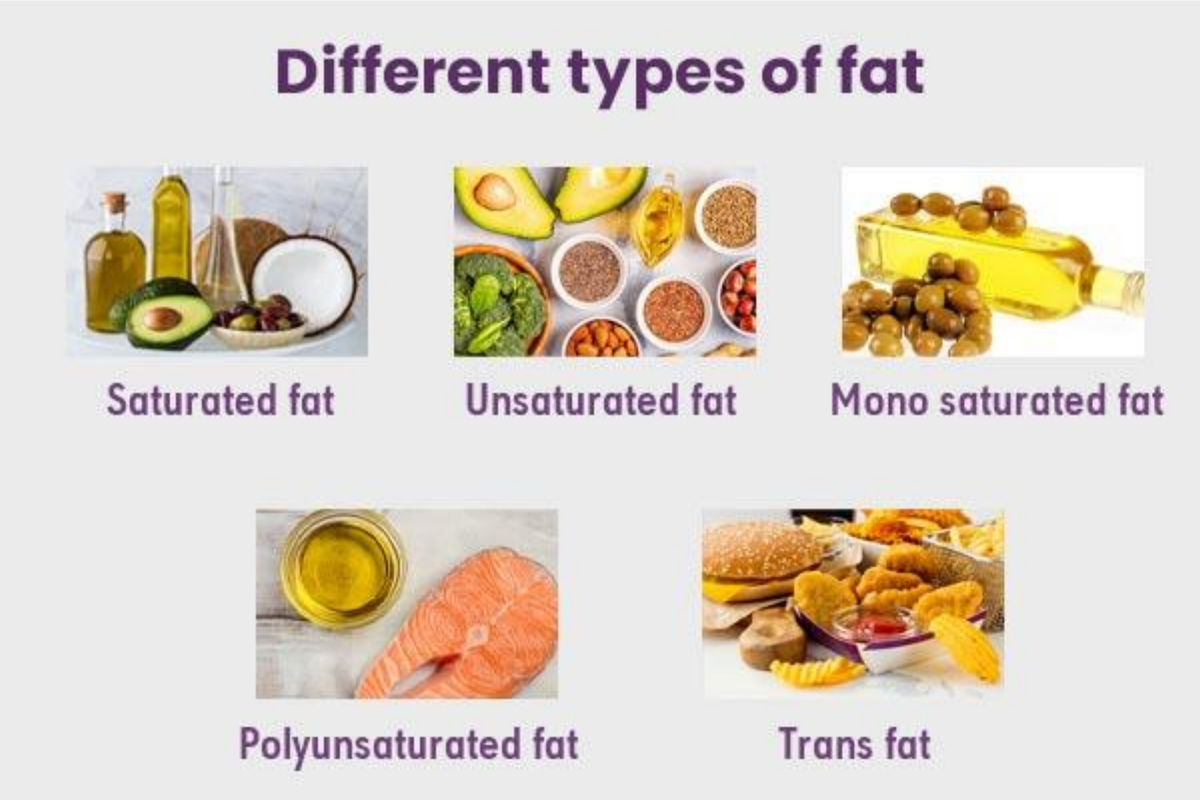
Bewegen



Resistent zetmeel

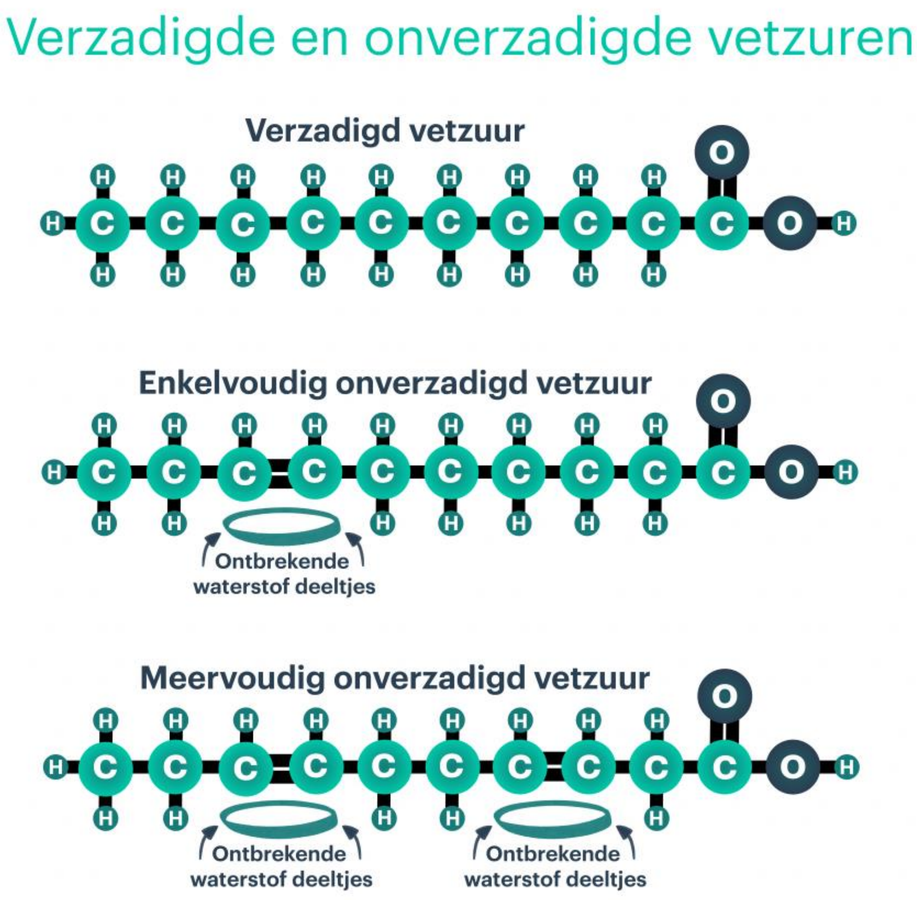
Vetten dan de vijand?

- Nodig voor vitamine A, D, E en K
- Mooie energiebron
- Bouwsteen
- Aanmaak hormonen
- Basis van iedere cel & het brein
- Zenuwgeleiding
- Opslag

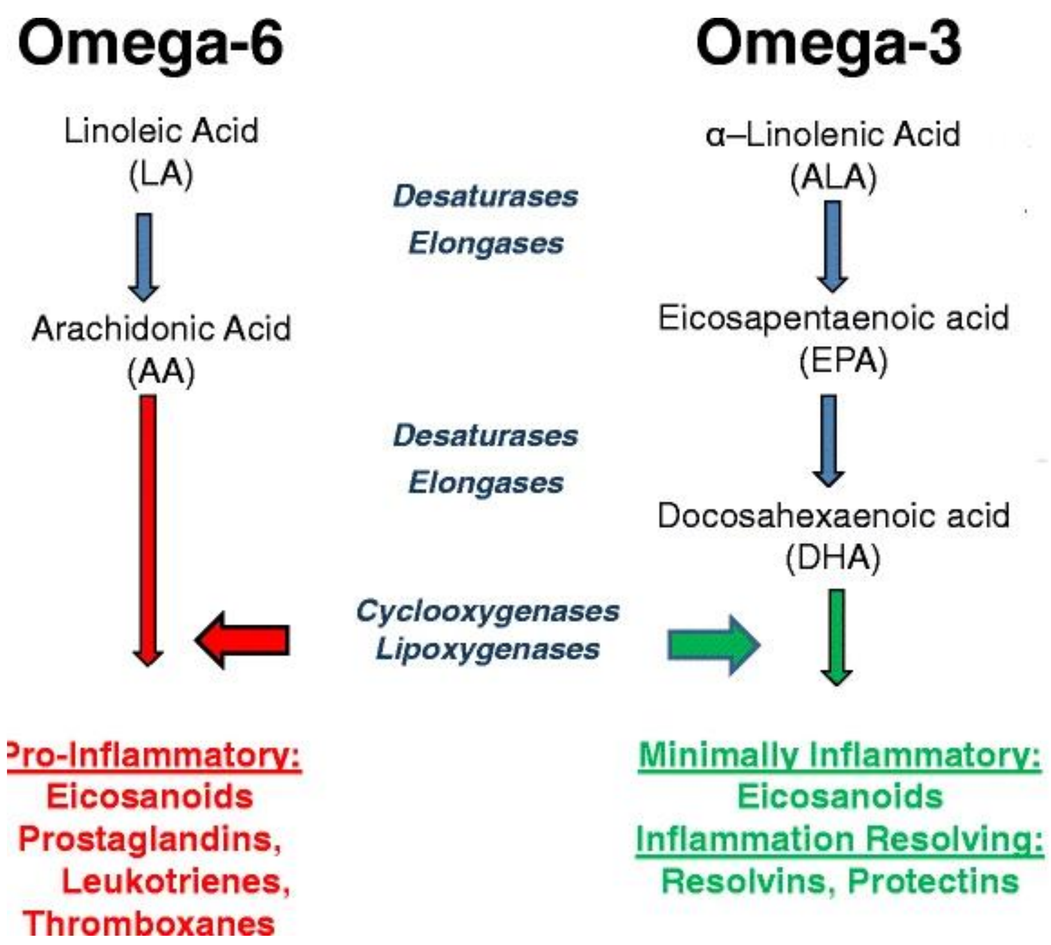


Wat is het verschil?

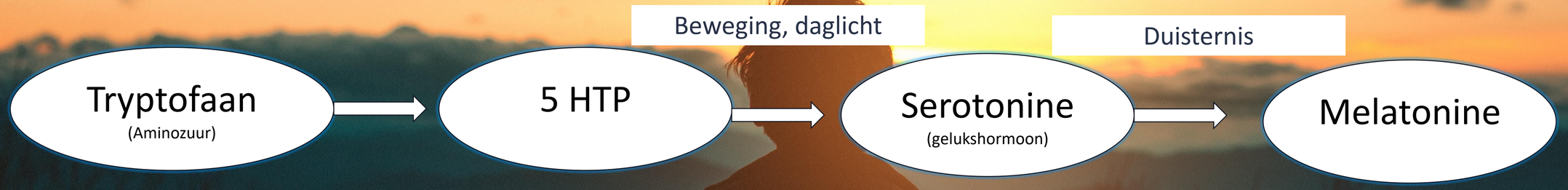
- *C = Koolstof*
- *H = Water*



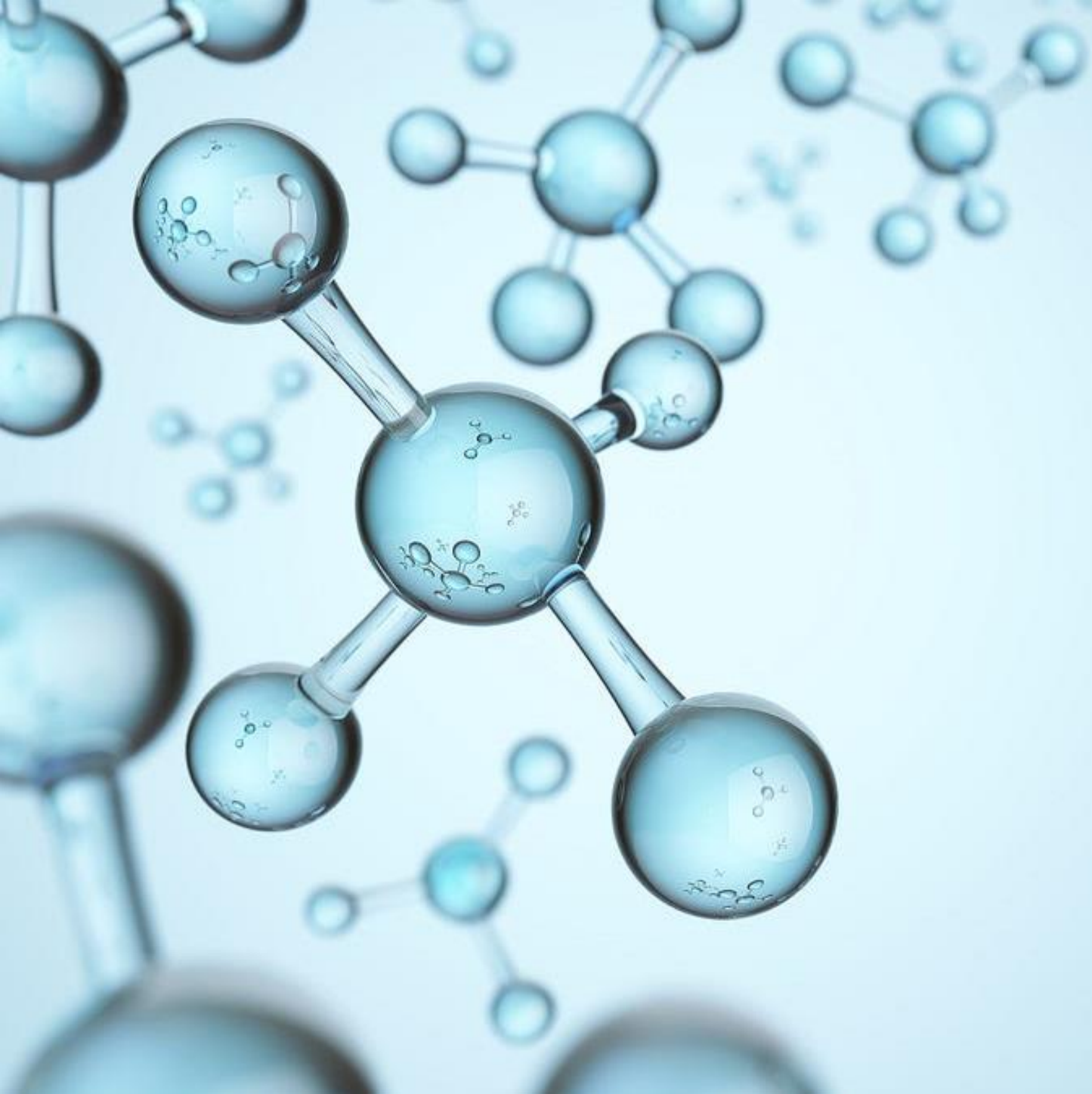
Meervoudig onverzadigd



Eiwitten om te bouwen & herstellen



Eiwit = meerdere bouwstenen
Aminozuur = bouwsteen



Essentieel

Histidine
Isoleucine
Leucine
Lysine
Methionine
Fenylalanine
Threonine
Tryptofaan
Valine

Niet essentieel

Alanine
Asparaginezuur
Cysteïne
Cystine
Glutaminezuur
Tyrosine
Hydroxyproline

Semi essentieel

Arginine
Asparagine
Glutamine
Glycine
Serine
Proline

Plantaardig

Peulvruchten
Tempé
Tofu
Seitan
Noten
Zaden

Dierlijk (compleet)

Wilde vis
Schelpdieren
Gras gevoerd vlees
Biologische melkproducten
Eieren

Wat weggooien?

BIO-INDUSTRIE
+ ALLES DAT ZWAAR BEWERKT IS

Hoeveel heb je nodig?

Niet actief:	0,6 – 1 gram eiwit per kg lichaamsgewicht
Actief:	1 – 1,4 gram eiwit per kg lichaamsgewicht
Heel actief (intensief sporten):	1,4 – 2 gram eiwit per kg lichaamsgewicht

Belangrijk - Vegan lifestyle = x 1.5

Terug naar de piramide

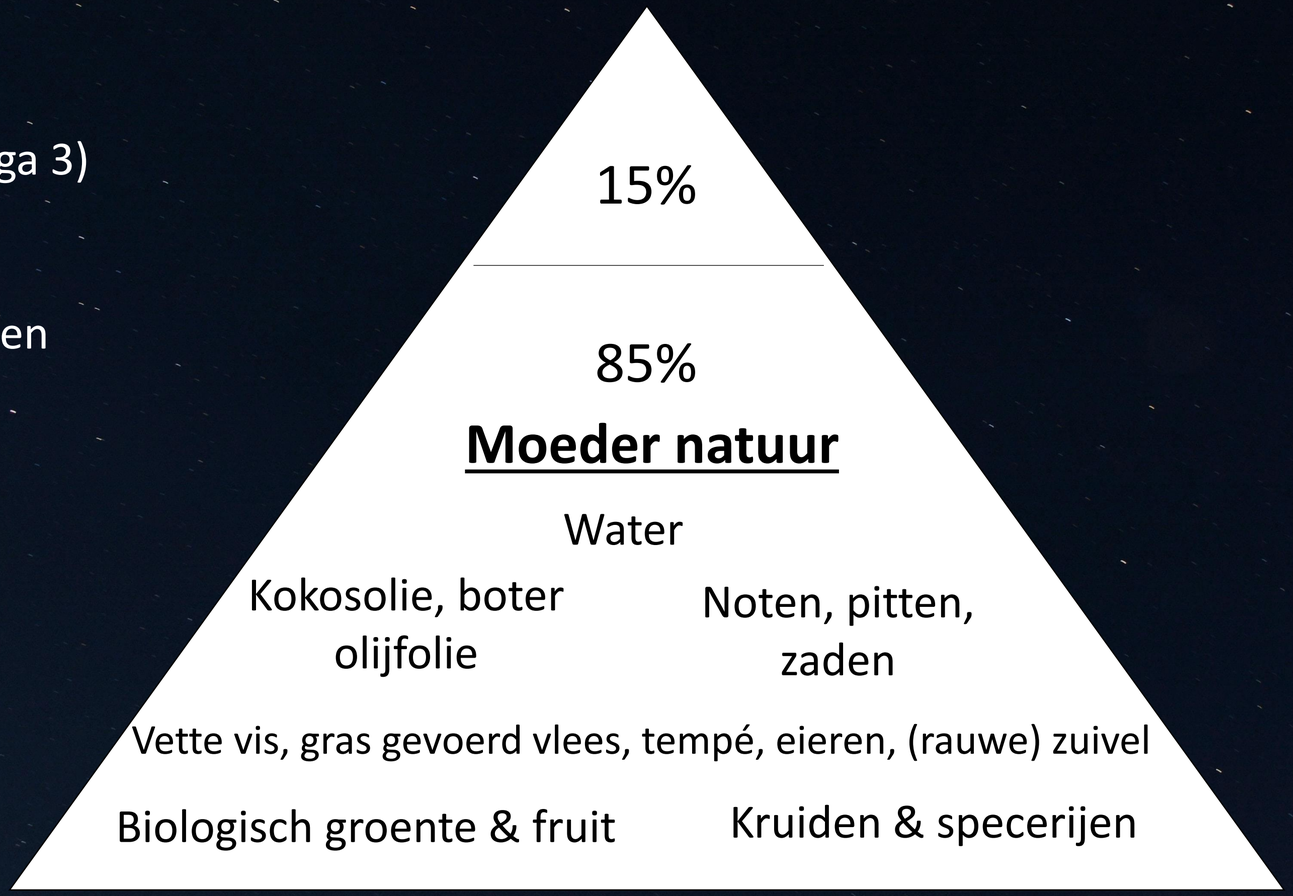
Wat heb je nodig?

Langzame koolhydraten

Natuurlijke vetbronnen (omega 3)

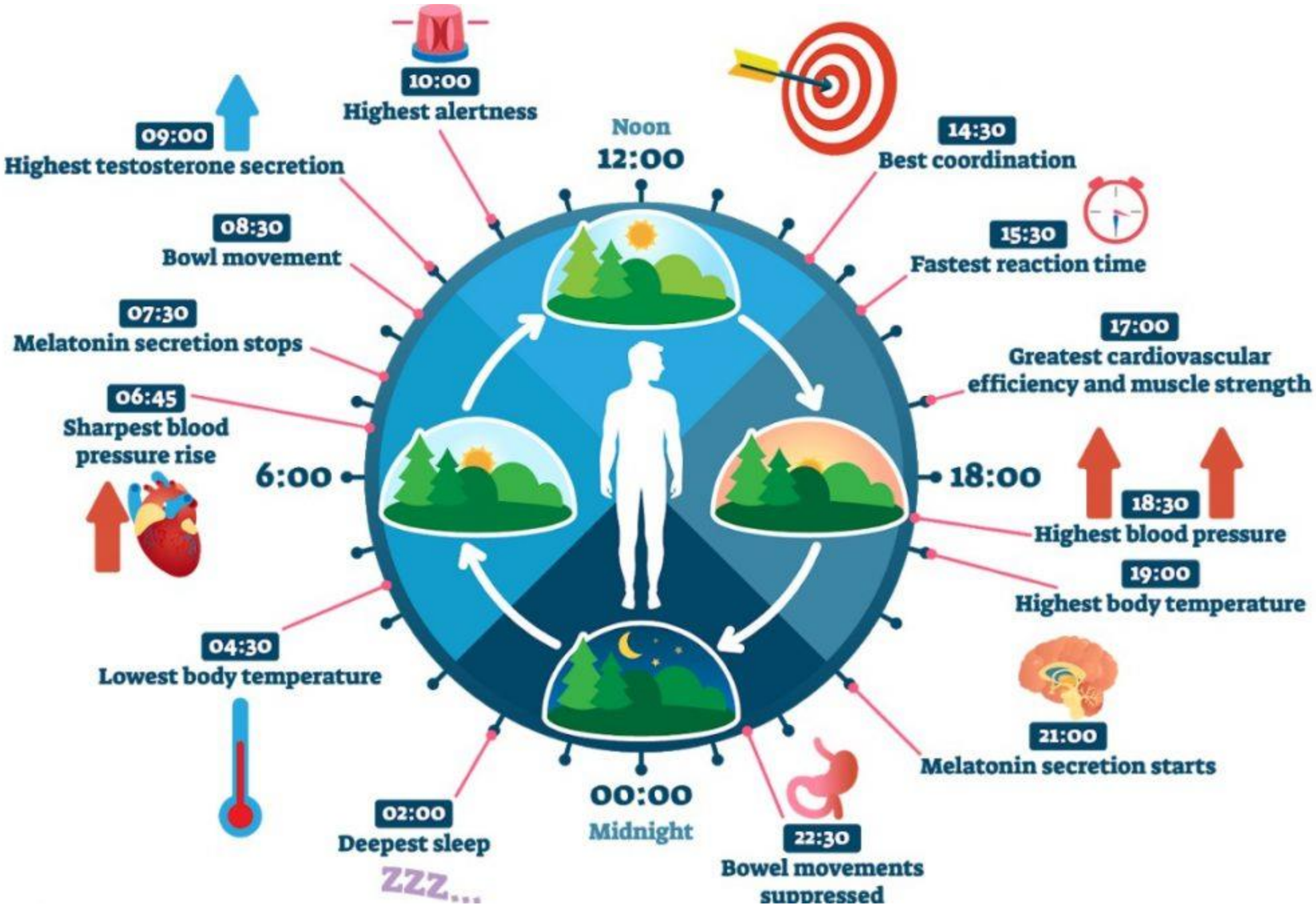
Bakken in verzadigde vetten

Eiwitten uit natuurlijke bronnen
(naar persoonlijke behoefte)



Biologische klok

Wat kunnen we hiermee?



Hoeveel eetmomenten?

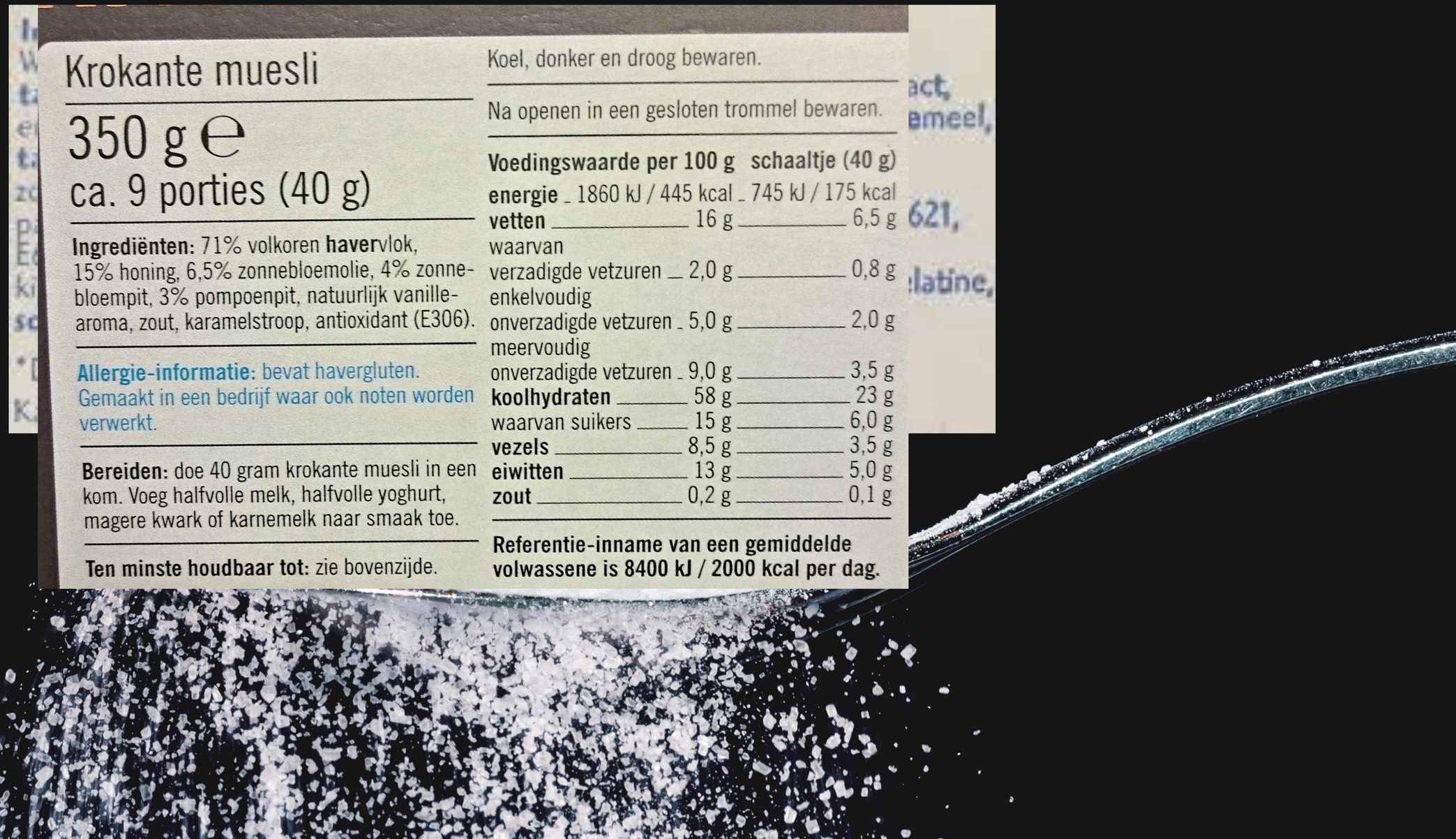
<u>Richtlijnen:</u>

Bewegen voor je ontbijt

3 maaltijden per dag

2-3 uur voor bedtijd stoppen met eten

Ingrediënten lezen



Krokante muesli

350 g e

ca. 9 porties (40 g)

Ingrediënten: 71% volkoren **haver**vlok, 15% honing, 6,5% zonnebloemolie, 4% zonnebloempit, 3% pompoenpit, natuurlijk vanillearoma, zout, karamelstroop, antioxidant (E306).

Allergie-informatie: bevat havergluten. Gemaakt in een bedrijf waar ook noten worden verwerkt.

Bereiden: doe 40 gram krokante muesli in een kom. Voeg halfvolle melk, halfvolle yoghurt, magere kwark of karnemelk naar smaak toe.

Ten minste houdbaar tot: zie bovenzijde.

Koel, donker en droog bewaren.

Na openen in een gesloten trommel bewaren.

Voedingswaarde per 100 g		**schaaltje (40 g)**
energie	1860 kJ / 445 kcal	745 kJ / 175 kcal
vetten	16 g	6,5 g
waarvan		
verzadigde vetzuren	2,0 g	0,8 g
enkelvoudig onverzadigde vetzuren	5,0 g	2,0 g
meervoudig onverzadigde vetzuren	9,0 g	3,5 g
koolhydraten	58 g	23 g
waarvan suikers	15 g	6,0 g
vezels	8,5 g	3,5 g
eiwitten	13 g	5,0 g
zout	0,2 g	0,1 g

Referentie-inname van een gemiddelde volwassene is 8400 kJ / 2000 kcal per dag.

CHALLENGE?!
Dream Big, Start Small, Move Fast

How to find us?

Keanu Chin
Werk Atleet

@werkatleet