

# ETEN VOOR RESULTAAT

## DE PRAKTISCHE VOEDINGSGIDS

### VETVERLIES| SPIERBEHOUD| BALANS

*Eet met structuur en train met een doel.*

*Behaal resultaat zonder je leven  
compleet stil te leggen*

***“Je hebt geen perfect dieet nodig. Je hebt  
een plan nodig dat je blijft uitvoeren”***



# VOORWOORD

## Voeding hoeft niet ingewikkeld te zijn...

De meeste mensen weten inmiddels dat groente, fruit, eiwitten, vezels en genoeg water goede keuzes zijn. Toch lukt het veel mensen niet om blijvend resultaat te behalen. Dat komt zelden doordat er een geheim voedingsmiddel of revolutionair dieet ontbreekt. Het probleem zit meestal in de uitvoering **van het plan**: geen duidelijke structuur, te veel beperkingen, onrealistische verwachtingen en een aanpak die alleen werkt zolang er geen uitdagingen op je pad komen.

Deze gids leert je niet om perfect te eten, maar om keuzes te maken die passen bij jouw doelen en dagelijks leven en struggles. Je ontdekt hoe je energiebalans werkt, hoeveel eiwitten nuttig zijn, hoe je het beste maaltijden kan samenstellen, efficiënt boodschappen kiest en omgaat met weekenden, etentjes en stilstand in je progressie. Alles wordt praktisch uitgelegd, zodat je na het lezen weet wat jij morgen kunt doen!

De cijfers in dit boek zijn bedoeld als startpunt, niet als absolute waarheid. Je lichaam, trainingsbelasting, medische situatie en leefomgeving bepalen wat bij jou past. Bij ziekte, zwangerschap, eetproblemen of medicatie is persoonlijk advies van een arts of diëtist belangrijk.

### JB-COACHING INSIGHT

**Meer kennis is pas waardevol als je die omzet in concrete actie. Lees dus niet alleen verder, maar voer de opdrachten uit en beoordeel eerlijk.**

**Jerry Boumeester**

Online coach & personal trainer | JB-Coaching

# INHOUD

---

- 01** Waarom diëten mislukken
- 02** Energiebalans: de basis
- 03** Jouw calorie-startpunt
- 04** Eiwitten en spierbehoud
- 05** Koolhydraten en prestaties
- 06** Vetten: nodig, maar energierijk
- 07** Vezels, groenten en fruit
- 08** Bouw een sterke maaltijd
- 09** De 80/20 aanpak
- 10** Slim boodschappen doen
- 11** Uit eten en sociale momenten
- 12** Begrijp de weegschaal
- 13** Als progressie stagneert
- 14** Jouw persoonlijke startplan
- 15** De 7-daagse challenge
- 16** Van weten naar doen

## HOOFDSTUK 01

# WAAROM DIËTEN MISLUKKEN

***“Een dieet met de strengste regels wint nooit, maar de aanpak die je lang genoeg volhoudt wel. ”***

Een nieuw dieet geeft vaak een tijdelijk houvast: **de regels zijn duidelijk, je motivatie is hoog en de eerste kilo's gaan er snel af.** Maar zodra een verjaardag, drukke werkweek of vakantie tussendoor komt, blijkt het plan weinig ruimte te laten voor het “echte leven”. Dan volgt vaak het bekende patroon: streng starten, één regel breken en denken dat alles mislukt is, waarna je het helemaal loslaat en vaak weer opnieuw moet beginnen.

Het dieet werkte misschien op korte termijn, maar was niet duurzaam in jouw situatie. Een aanpak is pas echt goed als je die ook kunt volhouden op dagen dat je moe bent, weinig tijd hebt of sociale plannen hebt.

## Waarom het vaak misgaat

**Een alles-of-niets mentaliteit.** Eén koekje voelt als falen, waardoor de rest van de dag er niet meer toe lijkt te doen. Zo verandert een slechte dag in een slechte week, en die slechte week leidt uiteindelijk terug naar de oude gewoonte die je juist wilde doorbreken.

**Een te groot calorie-tekort.** Snel resultaat voelt misschien aantrekkelijk, maar het hebben van veel honger, lage energie en slechte trainingsprestaties maken de kans op terugval gigantisch groot.

**Voedingsmiddelen uitsluiten.** Hoe meer voedingsproducten jezelf verbiedt, hoe groter de kans dat je er obsessief mee bezig bent. Het uitsluiten van voedingsmiddelen leidt alleen maar tot meer frustratie, waardoor het op de lange termijn veel lastiger vol te houden is.

**Geen plan voor moeilijke momenten.** Een voedingsschema dat alleen uitgaat van ideale werkdagen is onvolledig. Het leven zal altijd uitdagingen op je pad brengen en houdt daarbij geen rekening met jouw speciaal dieet.

**Resultaat verwarren met dagelijkse perfectie.** Vetverlies ontstaat uit de trend over weken tot maanden, niet uit één perfecte maaltijd. Streef voor consistentie en niet voor perfectie.



# CREËER EEN WERKBAAR SYSTEEM

---

Kies een bescheiden calorie-doel, plan voldoende eiwitten en vezelrijke producten, laat ruimte voor je persoonlijke voorkeuren en bedenk vooral hoe je met sociale momenten omgaat. Het klinkt misschien minder spectaculair dan een dertig-dagen-challenge, maar juist daarom is het wél vol te houden.

- ☐ *Mijn aanpak laat ruimte voor werk, mijn gezin en sociale momenten*
- ☐ *Ik kan na een afwijking van mijn plan direct terugkeren naar mijn huidige plan*
- ☐ *Mijn calorie-doel geeft resultaat zonder voortdurend extreme honger.*
- ☐ *Ik beoordeel mijn uitvoering per week, niet per moment.*

## JB-COACHING INSIGHT

**Als je steeds opnieuw begint, heb je waarschijnlijk niet meer motivatie nodig. Je hebt minder extreme regels en een beter uitvoerbaar plan nodig**

## HOOFDSTUK 02

# ENERGIEBALANS: DE BASIS

***“Je voedingskeuzes bepalen je gezondheid en verzadiging; je energiebalans bepaalt de richting van je gewicht”.***

Je lichaam gebruikt voortdurend energie. Voor ademen, lichaamstemperatuur reguleren, je organen, spijsvertering, bewegen en trainen. Die energie komt uit eten en drinken. Eet je over een langere periode ongeveer evenveel als je verbruikt, dan blijft je gewicht stabiel. Eet je structureel minder, dan zal je gewicht dalen. Eet je structureel te veel, ja dan stijgt je gewicht.

Dat betekent niet dat alle calorieën hetzelfde effect hebben op je hongergevoel, gezondheid en prestaties. 500 kcal uit een volwaardige maaltijd met bijvoorbeeld aardappelen, groenten en vis of kip verzadigt meestal beter dan een hamburger van de Mac Donalds. En volwaardige maaltijden leveren doorgaans nuttige voedingsstoffen dan 500 kcal uit snacks. Voor de energiebalans tellen beide mee! Maar voor de kwaliteit van je voedingspatroon zijn ze zeker wel verschillend.

## Waaruit bestaat je verbruik?

| ONDERDEEL                              | WAT HET BETEKENT                       | WAT JIJ BEÏNVLOEDT                                      |
|----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Rustverbranding (BASALE STOFWISSELING) | Energie voor vitale lichaamsfuncties   | Lichaamsmassa en leeftijd. Beperkt direct beïnvloedbaar |
| Beweging                               | Stappen, werk, huishouden, sport, etc. | Dagelijkse activiteit en trainingsvolume                |
| Vertering                              | Energie om voeding te verwerken        | Kleine invloed. Eiwit kost relatief meer verwerking     |

Een tekort hoeft niet iedere dag exact hetzelfde te zijn. Je lichaam houdt geen administratieve daggrens aan. De gemiddelde inname over meerdere dagen is wat belangrijk is. Zo kan iemand doordeweeks een tekort creëren en dat in het weekend volledig ongedaan maken zonder het door te hebben.



***Laten we eerlijk zijn: als we de hele week goed op onze voeding hebben gelet, dan mag dat in het weekend natuurlijk wel beloond worden...***

## **Praktische opdracht**

*Noteer 7 dagen alles wat je eet en drinkt, inclusief olie, sauzen, drankjes en losse happen. Verander nog niets! Het doel is hier niet om jezelf te veroordelen, maar om zichtbaar te maken waar je energie-inname werkelijk vandaan komt.*

### **JB-COACHING INSIGHT**

**Gezond eten garandeert geen vetverlies. Pindakaas, noten, olijfolie en avocado zijn voedzaam, maar bevatten vaak ook erg veel kilocalorieën.**

## HOOFDSTUK 03

# JOUW CALORIE-STARTPUNT

***“Een calorie-berekening is een hypothese. Je gewichtsverloop laat zien of die hypothese klopt”.***

Je kunt je onderhoud berekenen met een formule of voedingsapp, maar geen enkele formule houdt rekening met je spontane bewegingen, werkbelasting, slaap of daadwerkelijke portiegrootte. Gebruik zo’n berekening daarom alleen als startpunt en niet als heilige graal.

## Eenvoudige startmethode

| VOORBEELD 80 KILO   | BEREKENING                  | UITKOMST      |
|---------------------|-----------------------------|---------------|
| Geschat onderhoud   | $80 \times 32 \text{ kcal}$ | 2560 kcal     |
| 15% tekort          | $2560 \times 0.85$          | 2176 kcal     |
| Praktisch startdoel | Afronden voor eenvoud       | ca. 2175 kcal |

Het voorbeeld hierboven kan zowel voor mannen als vrouwen als grove schatting worden gebruikt, maar houdt geen rekening met geslacht, leeftijd, lengte, spiermassa en activiteit.

Voor iemand van 80 kg kan het onderhoud dus 2560 kcal zijn, maar bij een gemiddelde vrouw is dit vaak een te hoge inschatting en bij een zeer actieve man mogelijk te laag.

Daarom kan je het beste de volgende berekening aanhouden:

- Weinig actief: **gewicht x 27-30 kcal**
- Gemiddeld actief: **gewicht x 30- kcal**
- Zeer actief: **gewicht x 33-36+ kcal**

Test vervolgens minimaal twee weken onder vergelijkbare omstandigheden. Weeg jezelf elke ochtend direct na het opstaan en een toiletbezoek, en noteer dagelijks je kcal-inname. Vergelijk na twee weken de gemiddelden van beide weken. Daalt het gemiddelde gestaag en blijven energie en trainingsprogressie op peil, dan is het startpunt goed en hoeft er niets aangepast te worden.

## Een passende snelheid

Voor veel mensen geldt dat een daling van 0,5-1,0% van het lichaamsgewicht per week de bovengrens is waarbij spierbehoud, training en honger nog goed te managen zijn. Wie al redelijk droog is, kiest vaak voor een rustiger tempo, terwijl wie meer vetmassa heeft soms sneller kan afvallen. **Zie dit niet als verplicht doel: de kwaliteit van de uitvoering en je reactie zijn leidend!**

## Wanneer je niet moet rekenen

Bij geschiedenis van eetstoornissen, zwangerschap, herstel van ziekte of complexe medische problematiek is zelfstandig calorieën sturen niet altijd passend. Doe dit dan altijd in overleg met een arts.



### JB-COACHING INSIGHT

**Verlaag je calorieën niet omdat de weegschaal drie dagen stilstaat. Pas je doel pas aan wanneer de trend drie tot vier weken niet daalt daalt én je uitvoering aantoonbaar klopt!**

## HOOFDSTUK 04

# EIWEITTEN EN SPIERBEHOUD

***“Eiwitten ondersteunen herstel, verzadiging en het behoud van vetvrije massa tijdens een energietekort”.***

Eiwitten leveren aminozuren, de bouwstenen voor onder andere spierweefsel. Krachttraining geeft het signaal om spiermassa te behouden of op te bouwen. Voldoende eiwitten voorzien in de nodige bouwstenen voor onderhoud of groei. Vooral tijdens een vetverliesfase zijn **eiwitten extra belangrijk!**

### Hoeveel eiwitten heb je nodig?

Voor gezonde, actieve volwassenen ligt de richtlijn meestal tussen de 1,6 en 2,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag. Bij een calorietekort of een laag vetpercentage kan het handig zijn om deze berekening te gebruiken. Heb je veel overgewicht, reken dan liever met je streefgewicht of baseer je op je vetvrije massa voor een realistischer doel. Bij nierproblemen of andere medische aandoeningen is het altijd verstandig dit in overleg met je behandelaar te doen.

### Verdelen over de dag

Je hoeft niet precies elke 2 uur te eten. Verdeel je totale hoeveelheid over drie tot vijf volwaardige eetmomenten. Dit verschilt per persoon en hangt af van de persoonlijke omstandigheden. Een handige richtlijn is vaak 25-45 gram eiwit per hoofdmaaltijd, afhankelijk van lichaamsgewicht en totaaldoel. Stel dat je voor jouw doel 125 gram eiwitten per dag nodig hebt en je hebt 4 eetmomenten, dan zou je per maaltijd ongeveer 32 gram eiwit moeten eten.

## Eiwitbronnen

| BRON                                | PRAKTISCHE PORTIE       | Globaal aantal eiwit |
|-------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| Magere kwark/skyr                   | 300 gr                  | ca. 27-33 gr         |
| Kipfilet                            | 150 gr bereid           | ca. 35-45 gr         |
| Eieren + eiwit                      | 2 eieren + 150 gr eiwit | ca. 28 gr            |
| Tofu\tempeh                         | 200 gr                  | ca. 24-38 gr         |
| Tonijn                              | 1 uitgelekt blikje      | ca. 30-35 gr         |
| Wei- of plantaardige proteïne shake | 1 portie (30gr)         | ca. 20-30 gr         |

De exacte waarden verschillen per product en bereiding. Controleer het etiket wanneer nauwkeurigheid belangrijk is.

## Maak het eenvoudig

- ☐ Kies eerst de eiwitbron van iedere maaltijd
- ☐ Houd twee snelle opties in huis voor drukke dagen
- ☐ Verdeel je eiwit over minimaal 3 eetmomenten
- ☐ Combineer eiwit met groente, fruit of volkoren producten voor meer verzadiging

### JB-COACHING INSIGHT

**Een eiwitshake is geen verplichting en geen vervanging! Het is vooral een gemakkelijke portie eiwit wanneer gewone voeding minder praktisch is.**

## HOOFDSTUK 05

# KOOLHYDRATEN EN PRESTATIES

***"Koolhydraten zijn niet je vijand. Ze zijn een zeer efficiënte brandstof voor intensieve trainingen en dagelijkse activiteit".***

Koolhydraten worden voor het grootste deel afgebroken tot glucose en kunnen als glycogeen in de spieren en de lever worden opgeslagen. Vooral bij krachttraining, teamsporten en intensieve duursport zijn koolhydraten extra belangrijk om je trainingsprestaties te ondersteunen.

Veel mensen denken dat je dik wordt van brood, rijst of eten na 20:00 uur. Gewichtstoename ontstaat echter wanneer je gemiddeld **meer energie binnenkrijgt dan je verbruikt**. Een grote, zoute en koolhydraatrijke maaltijd kan de volgende ochtend wel zorgen voor meer gewicht door glycogeen, vocht en darminhoud. Maar dat is niet hetzelfde als ineens vet opslaan.

## Kies de bron khd op basis van het moment

| MOMENT                  | HANDIGE KEUZES                                                    | WAAROM                                 |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Dagelijkse basis        | Havermout, volkorenbrood, aardappelen, rijst, peulvruchten, fruit | vezels, voedingsstoffen en verzadiging |
| Voor training           | Brood, banaan, rijst, yoghurt met granen                          | Relatief makkelijk verteerbare energie |
| Na training             | Rijst\ aardappel + eiwit, kwark + fruit                           | Aanvullen energie en eiwit combineren  |
| Rondom lange inspanning | Sportdrink, gels, banaan                                          | Praktische wanneer snelle opname is    |



Hoeveel koolhydraten je nodig hebt hangt af van je totale calorie-inname, trainingsvolume en voorkeur. Stel eerst je eiwit vast, zorg voor voldoende vetten en verdeel de resterende calorieën tussen koolhydraten en vetten op een manier waarop jij goed presteert en kunt volhouden.

## Let op het totaalplaatje

Koek, snoep en frisdrank bevatten vaak veel calorieën, worden snel als energie opgenomen en geven weinig verzadiging. Dat maakt ze niet verboden, maar wel minder geschikt als basis voor je voedingspatroon. Haal je koolhydraten liever uit bronnen zoals fruit, groenten, peulvruchten, aardappelen en volkoren graanproducten.

**~400 KCAL**



1 blikje cola 330 ml  
1 snickerbar

**~400 KCAL**



150 gram kip  
150 gram zoete aardappel  
100 gram spinazie  
10 ml olijfolie  
kruiden

## Wat zal meer verzadigen?

### JB-COACHING INSIGHT

**Een koolhydraatarm dieet kan werken doordat je minder calorieën eet. Het bewijst niet dat koolhydraten vetverlies blokkeren.**

## HOOFDSTUK 06

# VETTEN: NODIG MAAR ENERGIERIJK

***“Vetten horen in een gezond voedingspatroon. De valkuil zit meestal in de portiegrootte”.***

Vet is belangrijk voor celmembranen, de opname van vetoplosbare vitamines en het aanleveren van essentiële vetzuren. Daarom is extreem vetarm eten geen slimme zet. Bovendien levert vet 9 kcal per gram, terwijl eiwitten en koolhydraten slechts 4 kcal per gram bevatten. Een klein scheutje olie kan dus meer energie leveren dan je zou verwachten.

## Kwaliteit en variatie

Laat het grootste deel van je vetinname komen uit onverzadigde bronnen zoals **noten, zaden, olijfolie, avocado's en vette vis**. Beperk voedingspatronen die structureel rijk zijn aan verzadigd vet en sterk bewerkte, energierijke producten. Boter of kaas hoeft je niet helemaal te vermijden, maar zorg wel voor een gezonde basis.

| PRODUCT   | VEELGEMAAKT FOUT                          | PRAKTISCHE OPLOSSING                             |
|-----------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Olijfolie | Ongecontroleerd schenken in pan of salade | Afmeten met wegen                                |
| Noten     | Rechtstreeks uit de zak eten              | Portie 20-30 gr klaarzetten (afwegen)            |
| Pindakaas | Een “lepel” wordt een berg                | Brood op de weegschaal leggen en portie smeren   |
| Avocado   | Gezond dus onbeperkt                      | Halve of kleinere portie plannen (wegen)         |
| Kaas      | Meerdere dikke plakken                    | Dunne plak, lager vet alternatief of minder vaak |

Een praktische ondergrens verschilt per persoon. In plaats van een universeel getal kun je beter controleren of je gevarieerd eet, essentiële bronnen gebruikt, je calorie-doel niet extreem laag is en je lichamelijke signalen serieus neemt.

### **Mini-opdracht**

*Weeg één keer je gebruikelijke portie olijfolie, noten en pindakaas. Niet om dit levenslang te moeten doen, maar om je nog opnieuw te kalibreren*



#### **JB-COACHING INSIGHT**

**Gezonde voeding is geen synoniem voor caloriearm. Een product kan voedzaam zijn en makkelijk je energietekort verkleinen.**

## HOOFDSTUK 07

## VEZELS, GROENTE EN FRUIT

***“Meer volume, betere verzadiging en een voedingspatroon dat je lichaam meer geeft dan alleen calorieën”.***

Vezels zitten onder andere in volkoren graanproducten, groente, fruit, peulvruchten, noten en zaden. Ze ondersteunen de darmfunctie en helpen vaak bij verzadiging. Het dagelijks advies voor volwassene is tussen de 20 tot soms wel 40 gram per dag. De behoefte hangt mede samen met de dagelijkse energie-inname.

**Bouw rustig op**

Ga niet van 10 naar 40 gram in een dag. Een plotselinge stijging kan gasvorming en buiklachten geven. Verhoog geleidelijk, drink voldoende water en varieer je bronnen. Wie medische darmproblemen heeft, bespreekt de aanpak met een professional.

| VOEDINGSMIDDEL | VOORBEELDPORTIE         | WAAROM HANDIG                 |
|----------------|-------------------------|-------------------------------|
| Havermout      | 50-70 gr                | Ontbijtbasis met vezels       |
| Volkorenbrood  | 2-4 sneetjes            | makkelijk en voorspelbaar     |
| Peulvruchten   | 150-200 gr              | Vezels + plantaardig eiwit    |
| Groente        | 250-400 gr/dag verdeeld | Veel volume en variatie       |
| Fruit          | 2 porties/dag           | Praktisch, zoet en voedzaam   |
| Noten/zaden    | 20-30 gr                | vezels en onverzadigde vetten |

Een simpele dag kan bestaan uit havermout met fruit als ontbijt, volkorenbrood en rauwkost bij lunch, fruit als tussendoortje en aardappelen, groente en peulvruchten bij het avondeten. Je hoeft geen exotische “superfoods” te kopen. Houd het bij de basis

### **Jouw vezelcheck**

- ☐ *Ik eet dagelijks minimaal twee verschillende soorten fruit/groente.*
- ☐ *Minstens een graanproduct is volkoren*
- ☐ *Ik plan meerdere keren per week peulvruchten*
- ☐ *Ik verhoog vezels geleidelijk en drink voldoende water*

### **JB-COACHING INSIGHT**

**Vezels toevoegen aan een verder chaotisch patroon lost niet alles op. Bouw eerst een basis van vaste maaltijden en voeg daarna gericht variatie toe.**

## HOOFDSTUK 08

## BOUW EEN STERKE MAALTIJD

***“Een goede maaltijd hoeft geen recept te zijn. Gebruik een vaste formule en wissel de onderdelen”.***

Wanneer iedere maaltijd opnieuw een beslissing vraagt, kost gezond eten veel mentale energie. Een vaste bouwsteenmethode maakt het een stuk eenvoudiger.

## De vier bouwstenen

| BOUWSTENEN       | FUNCTIE                         | VOORNEEDEN                                  |
|------------------|---------------------------------|---------------------------------------------|
| 1. Eiwit         | Herstel en verzadiging          | Kip, vis, mager vlees, kwark, eieren, tofu. |
| 2. Groente/fruit | Volume, vezels, micronutriënten | Alles telt: varieer in kleur en soort       |
| 3. Koolhydraten  | Energie en trainingsprestatie   | Aardappel, rijst, brood, haver, fruit       |
| 4. Vetten/smaak  | Essentiële vetten en smaak      | Olie, noten, kaas, avocado, saus            |

Voor vetverlies pas je meestal vooral de hoeveelheid energierijke bouwstenen aan, niet de hele maaltijd. Behoud je eiwitbron en groentenvolume. Stuur porties koolhydraten, vetten en sauzen op basis van je doel.

## Drie voorbeelden

**Ontbijt:** 300 gr magere kwark, 50 gr havermout, fruit en een portie noten (afgewogen)

**Tussendoortje:** 1 stuk fruit naar keuze + 2 eitjes

**Lunch:** Volkoren wraps/brood met kip of tofu, veel raukost, groente en een yoghurtsaus.

**Avond:** Aardappelen of rijst (volkoren), 150-200 gr eiwitbron, 250 gr groente en een afgemeten hoeveelheid van olij of saus.

## Noodmaaltijden

Voor vetverlies pas je meestal vooral de hoeveelheid energierijke bouwstenen aan, niet de hele maaltijd. Behoud je eiwitbron en groentenvolume. Stuur porties koolhydraten, vetten en sauzen op basis van je doel.

## Ontwerk jouw basis

- ☐ Kies twee maaltijden voor ontbijt die binnen 5 minuten klaar zijn.
- ☐ Kies twee lunch maaltijden die je makkelijk kunt meenemen.
- ☐ Kies drie avondmaaltijden die je samen met het gezin kan eten.
- ☐ Kies twee noodmaaltijden met lang houdbare of ingevroeren ingrediënten

### JB-COACHING INSIGHT

**Structuur verslaat inspiratie. Vijf betrouwbare maaltijden die je graag eet zijn waardevoller dan vijftig recepten die je nooit maakt.**

## HOOFDSTUK 09

## DE 80/20 AANPAK

***“Balans betekent niet dat alles altijd past. Het betekent dat je bewust ruimte maakt binnen duidelijke grenzen”.***

De 80/20 benadering is geen exacte natuurwet, Het is een praktische manier om te zeggen: laat het grootste deel van je voedingspatroon bestaan uit producten die bijdragen aan gezondheid, verzadiging en prestaties, en houd een kleiner deel vrij voor puur plezier.

Een veelgemaakte fout is dat mensen doordeweeks “80%” goed eten en vervolgens het hele weekend als 20% beschouwen. Twee dagen onbeperkt eten is bijna 29% van de week en kan bovendien veel meer calorieën bevatten dan vijf beheerste dagen besparen.

## Zo ziet flexibiliteit eruit

| RIGIDE AANPAK           | FLEXIBELE AANPAK                                | WAAROM BETER                      |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Nooit chocolade         | Een geplande portie binnen het dagtotaal (kcal) | Minder beperking en meer controle |
| Cheat day               | Eén bewuste vrije maaltijd (20%)                | Beperkt het effect op de week     |
| Maandag opnieuw         | Volgende maaltijd volgens plan                  | Doorbreekt alles-of-niets denken  |
| Alles wegen voor altijd | Tijdelijk meten en vaste porties leren          | Nauwkeurig en leefbaar            |



Het laatste punt, 'alles wegen voor altijd', is wel van toepassing als je momenteel met een doel bezig bent. Wil je afvallen of aankomen in spiermassa, dan is meten weten. Je kunt niet verwachten dat er een verandering plaatsvindt als er geen data wordt verzameld. Daarnaast is het nodig om bij te sturen op het moment dat progressie uitblijft. Ben jij op gewicht en heb je verder geen fysiek doel dan enkel onderhouden, dan is het afwegen van producten zeker niet noodzakelijk zolang er voldoende kennis is opgebouwd met betrekking tot voeding.

Plan 'plezier' net zo bewust in als je eiwit. Weet vooraf wat je echt wilt; een desert, drankjes of een ruim hoofdgerecht. Alles tegelijk kan, maar heeft uiteindelijk een grote prijs in je weekbudget. Een volwassen keuze is niet hetzelfde als jezelf iets verbieden. Het is accepteren dat ieder doel grenzen vraagt.

## Weekopdracht

*Plan één genietmoment per dag in. Schrijf vooraf op wat je kiest, welke portie je wilt en wat je die dag verder eenvoudig houdt. Evalueer achteraf zonder schuldgevoel en kijk of het plan werkt. Bleef je aanwezig en kon je de volgende maaltijd normaal eten?*

### JB-COACHING INSIGHT

**Balans is niet dagelijks alles nemen waar je zin in hebt. Balans is keuzen wat het je waard is en de consequenties meenemen.**

## HOOFDSTUK 10

## SLIM BOODSCHAPPEN DOEN

***“Je eetomgeving bepaalt vaak je gedrag voordat wilskracht überhaupt een rol speelt”.***

Wie zonder plan en met honger boodschappen doet, maakt het zichzelf onnodig moeilijk. Bouw je boodschappenlijst vanuit maaltijden, niet vanuit losse ‘gezonde’ producten.

**Lees het voedingsproduct en etiket in deze volgorde**

1. **Portiegrootte.** Voedingswaarden staan vaak per 100 gram, terwijl jij misschien 30 of 250 gram eet.
2. **Energie.** Vergelijk soortgelijke producten per 100 gram en per gebruikelijke portie.
3. **Eiwit en vezels.** Belangrijk voor je doel, maar een ‘high protein’ - claim maakt een product niet automatisch caloriearm
4. **Verzadigd vet, suiker en zout.** Bekijk dit binnen het totale voedingspatroon; één getal vertelt nooit het hele verhaal
5. **Ingrediënten.** Handig voor allergieën en om te begrijpen waar het product uit bestaat. Een lange lijst betekend niet automatisch gezond.
6. **Claim ‘light’.** Light-producten bevatten niet altijd minder calorieën dan de gewone varianten. Vaak is de vetverhouding lager, maar is er meer suiker toegevoegd.
7. **Fruit afbeelding.** Op verpakkingen zie je de mooiste foto's van fruit/groenten. De verwachting is dat het product daarmee vol zit, maar dat is in de meeste gevallen niet het geval.
8. **Nutriscore.** Een product met een 'A' is niet automatisch in elk opzicht gezond; het is enkel de beste keus binnen dat specifieke schap.

| MARKETINGTERM   | WAT HET NIET GARANDEERT                   | WAT JIJ CONTROLEERT                      |
|-----------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| High protein    | Dat de eiwit-calorieverhouding gunstig is | Eiwit én totale kcal per portie          |
| Zero sugar      | Dat het product weinig calorieën bevat    | Vet, portie en totale energie            |
| Natural / puur  | Dat je onbeperkt kunt eten                | Voedingswaarde en portie                 |
| Bron van vezels | Dat het een volwaardige basiskeuze is     | Vezels, suiker, energie en ingrediënten. |

## De vaste lijst

- ☐ Zorg dagelijks voor 3-5 eiwitbronnen
- ☐ Zorg dagelijks voor minimaal 4 soorten groenten en 2 stuks fruit
- ☐ Zorg dagelijks voor 2-3 volkoren koolhydraatbronnen
- ☐ Zorg dagelijks voor 1-2 afgemeten vetbronnen
- ☐ Zorg voor noodmaaltijden smaakmakers zoals kruiden
- ☐ Plan dagelijks één bewuste genot product (20%)

## JB-COACHING INSIGHT

**Je hoeft thuis niet te bewijzen hoeveel discipline je hebt. Richt je keuken zo in dat de verstandige keuze de makkelijke keuze wordt.**

## HOOFDSTUK 11

# UIT ETEN EN SOCIALE MOMENTEN

***“Niet het etentje saboteert je resultaat. De onbegrensde dagen eromheen doen dat”***

Uit eten gaan hoort bij het leven. Het probleem ontstaat wanneer één diner verandert in een hele dag extreem sparen, en daarna te veel eten, de volgende ochtend schuldgevoel en vervolgens een weekend zonder structuur.

### Vooraf

Bekijk zo mogelijk de kaart en bepaal de prioriteit. Eet overdag normaal, maar eenvoudig, eiwitrijk, groenterijk en niet onnodig vet. Ga niet uitgehongerd naar het restaurant. Plan alcohol en snacks bewust in als hier de behoefte in is. Vermijden is niet nodig als er een balans is.

### Tijdens

Kies een eiwitrijke basis, vraag sauzen apart en eet langzaam genoeg om verzadiging te merken. Je hoeft niet het gerecht te kiezen met zo min mogelijk aantal calorieën. Kies wat je echt wilt en laat de automatische extra's weg die weinig toevoegen zoals: eindeloos brood eten, meerdere drankrondes of gewoon eten omdat het toch op tafel staat.

### Na afloop

Je hoeft niet te compenseren met vasten of strafcardio. Pak bij de volgende maaltijd je normale structuur terug. Een tijdelijk hoger gewicht komt vaak door meer zout, koolhydraten en daarmee een hoger vochtbalans en darminhoud. Een hoger gewicht wil dus niet direct zeggen dat je ook daadwerkelijk bent aangekomen in vetmassa.

### Het E-book uit eten en sociale gelegenheden

Wil jij meer ondersteuning en leren omgaan met sociale momenten? Dan is het **E-Book uit eten en sociale gelegenheden** die jou de juiste tools zal geven.



**UIT ETEN EN SOCIALE GELEGENHEDEN**

| SITUATIE   | STERKE KEUZE                                           | VALKUIL                                                             |
|------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Verjaardag | Eén maaltijd en favoriete snack kiezen                 | Steeds kleine hapjes zonder overzicht (noten, chips, toastjes, etc) |
| Restaurant | Vooraf een hoofdkeuze bepalen en je hieraan vasthouden | 'Alles nemen omdat het 'toch al mis' is                             |
| Alcohol    | Aantal glazen vooraf bepalen + water                   | Drankjes niet meetellen in je dagelijkse calorie-budget             |
| Dag erna   | Voedingsplan hervatten en bewegen                      | Jezelf straffen of alles volledig loslaten                          |

## Jouw sociale plan

- ☐ Wat is voor mij het belangrijkste genietmoment?
- ☐ Hoeveel drankjes kies ik vooraf?
- ☐ Welke maaltijden houd ik op die dag eenvoudig?
- ☐ Wat is mijn "normale" eerstvolgende maaltijd?

## JB-COACHING INSIGHT

**Controle betekent niet dat je niets mag. Controle betekent dat jij de keuze maakt voordat de omgeving hem voor je maakt.**

## HOOFDSTUK 12

## BEGRIJP JE WEEGSCHAAL

***“De weegschaal meet de totale massa, niet alleen je lichaamsvet”.***

Je gewicht kan van dag tot dag schommelen door vocht, zout, koolhydraten, darminhoud, spierpijn, stress, slaap en de menstruatiecyclus. Een stijging na een restaurantbezoek betekent daarom niet dat je in één nacht zichtbaar vet hebt opgebouwd.

## Meet de trend

Weeg onder vergelijkbare omstandigheden: bij voorkeur s'ochtends, na een toiletbezoek en voor het eten en drinken. Wie niet obsessief reageert op cijfers kan meerdere dagen per week wegen en een weekgemiddelde berekenen. Vergelijk dat gemiddelde met eerder weken en analyseer wat er gebeurt. Wanneer dagelijks wegen onrust of ongezond gedrag triggert, kies dan een andere methode met professionele begeleiding.

| SIGNAAL                       | MOGELIJKE VERKLARING                                              | WAT JE DOET                                                              |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| + 1 kg na een etentje         | Vocht, zout, glycogeen, darminhoud                                | Normale routine hervatten                                                |
| + 3-4 kilo na sociaal event   | Vocht, zout, glycogeen, darminhoud en een beperkt hoeveelheid vet | Normale routine hervatten en de gewichtstrend gedurende 3-7 dagen volgen |
| Stabiel voor 4 dagen          | Normale ruis                                                      | Niets aanpassen                                                          |
| Gemiddelde daalt 2-3 weken    | Waarschijnlijk in een calorie-tekort                              | Plan vasthouden als afvallen het doel is                                 |
| Gewicht stabiel, taille daalt | Mogelijk recompositie/ruis                                        | Meerdere meetpunten gebruiken                                            |

## Andere meetpunten

Combineer gewicht met omtrek middel en ledematen, progressiefoto's, kleding, trainingsprestaties, energieniveau en honger. Geen enkele meting is perfect. Meerdere signalen geven een betrouwbaarder beeld.

## Weekgemiddelde

Tel je meetwaarden op van de afgelopen 7 dagen en deel door het aantal metingen.

**Voorbeeld:**  $80,4 + 80,1 + 80,3 + 79,9 + 80,0 + 79,8 + 79,7 = 560,2$  kilo

Dan deel je het gewicht van 560,2 door 7 en kom je op een weekgemiddelde uit van 80,0 kilo.

Vergelijk dit met het weekgemiddelde van vorige week. Is het gewicht lager ten aanzien van vorige week dan ben je afgevallen, is het hoger, dan ben je aangekomen.



### JB-COACHING INSIGHT

**Een meetmoment is informatie en geen beoordeling van je karakter. Reageer op trends met een plan, niet op losse cijfers met paniek.**

## HOOFDSTUK 13

# ALS PROGRESSIE STAGNEERT

***“Stilstand vraagt eerst om onderzoek. Niet automatisch om minder eten en meer cardio”.***

Een plateau is pas aannemelijk wanneer je trend gedurende minimaal twee tot drie weken niet daalt, terwijl je uitvoering consistent is. Een losse week kan vertekend zijn door vocht, cyclus, stress of een afwijkend sociaal moment.

### Controleer in deze volgorde

1. **Nauwkeurigheid.** Worden olie, sauzen, dankjes, snacks en weekendporties meegenomen in je dagelijkse kcal?
2. **Consistentie.** Hoeveel dagen volgde je werkelijk het plan? ‘Meestal’ is niet meetbaar!
3. **Beweging.** Zijn je stappen of dagelijkse activiteit ongemerkt gedaald?
4. **Meetmethode.** Vergelijk je gemiddelden onder dezelfde omstandigheden.
5. **Herstel.** Slaaptekort en stress kunnen jonger, training en daarmee vochtbalans beïnvloeden.

### Pas daarna één variabele aan

Als de uitvoering klopt en de trend twee tot drie weken stilstaat, verlaag dan bescheiden je calorie-inname. Het advies is om met 100-200 kcal per dag te verlagen en te kijken wat dit doet in de aankomende 2 weken. Bij geen verandering kun je hetzelfde opnieuw toepassen. Een andere mogelijkheid is door je dagelijkse activiteit te verhogen van bijvoorbeeld 3000 stappen naar 7500 stappen. Verander niet alles tegelijk, anders weet je niet welke toepassing werkt.



| NIET DOEN                | WEL DOEN                          | WAAROM                    |
|--------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| 500 kcal schrappen       | Kleine meetbare aanpassing        | Beter vol te houden       |
| Elke dag extra cardio    | Eerst dagelijkse beweging checken | Minder herstelbelasting   |
| Plan na 4 dagen wijzigen | Minimaal 2 weken trend beoordelen | Minder reageren op “ruis” |
| Jezelf veroordelen       | Uitvoering objectief beoordelen   | Gedrag wordt oplosbaar    |

## Wanneer hulp verstandig is

Zoek professionele hulp bij aanhoudende vermoeidheid, duizeligheid, ernstige menstruatieklachten, eetbuien, obsessief gedrag, snel onverklaarbaar gewichtsverlies of ernstige medische klachten. Harder doorduwen is geen discipline!

### JB-COACHING INSIGHT

**Een plateau is niet altijd een metabolisch probleem. Vaak is je huidige inname simpelweg dichterbij je nieuwe onderhoud gekomen of is de uitvoering minder strak dan je denkt.**

## HOOFDSTUK 14

# JOUW PERSOONLIJK STARTPLAN

***“Maak het klein genoeg om morgen uit te voeren en duidelijk genoeg om over twee weken te beoordelen”.***

Je hoeft niet alle informatie tegelijk perfect toe te passen. Start met zes beslissingen en houd ze twee weken stabiel

### Stap 1 - bepaald je doel

Schrijf één concreet resultaat op voor komende acht tot twaalf weken. Voeg gedrag toe dat jij kunt controleren. Bijvoorbeeld: vier krachttrainingen, gemiddeld 9.000 stappen en zeven dagen per week het geplande calorie-doel

### Stap 2 - kies je calorie-startpunt

Gebruik je huidige stabiele inname of een grove berekening. Kies een gematigd tekort van maximaal -500 kcal per dag. Noteer het getal en de evaluatiedatum.

### Stap 3 - Bepaal eiwit en basisproducten

Kies een passend eiwitdoel binnen de besproken range en drie tot vijf vaste eiwitbronnen. Plan dagelijkse groente, fruit en volkoren of andere vezelrijke bronnen.

### Stap 4 - Bouw vaste maaltijden

Selecteer twee ontbijten, twee lunches, drie diners en twee noodmaaltijden. Herhaling is geen probleem en maakt de uitvoering juist voorspelbaar.

### Stap 5 - Ontwerp je omgeving

Maak een boodschappenlijst, bereid minimaal één eiwitbron en koolhydraatbron vooruit en leg de snacks niet standaard in het zicht.

### Stap 6 - Meten en evalueren

Log je gewichtsgemiddelde, middelomtrek, training, stappen, honger en uitvoering. Evalueer pas na twee weken, tenzij er medische of duidelijke welzijnsignalen zijn.

## Mijn startkaart

| ONDERDEEL             | DOEL | EVALUATIE<br>WEEK 1 | EVALUATIE<br>WEEK 2 | EVALUATIE<br>WEEK 3 | EVALUATIE<br>WEEK 4 |
|-----------------------|------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Calorie-<br>startpunt |      |                     |                     |                     |                     |
| Eiwit/dag             |      |                     |                     |                     |                     |
| Stappen/dag           |      |                     |                     |                     |                     |
| Training/week         |      |                     |                     |                     |                     |
| Gewicht               |      |                     |                     |                     |                     |
| Taile omtrek          |      |                     |                     |                     |                     |
| Been omtrek           |      |                     |                     |                     |                     |
| Arm omtrek            |      |                     |                     |                     |                     |

### JB-COACHING INSIGHT

**Een doel zonder evaluatiemoment wordt een gevoel.  
Zet nu een datum in je agenda waarop je beslist, kleine  
aanpassingen maken of hulp inschakelen**

## HOOFDSTUK 15

# DE 7-DAAGSE CHALLENGE

***“Geen detox, geen straf en geen perfecte week. Zeven dagen bewijs dat je jouw basis kunt uitvoeren”.***

Het doel van deze challenge is niet maximaal gewichtsverlies. Je verzamelt informatie, bouwt ritme en ontdek waar je plan wringt.

### Dag 1 - observeer

Registreer alles eerlijk. Noteer ook wanneer en waarom je ongepland eet.

### Dag 2 - eiwit eerst

Plan bij iedere maaltijd vooraf een duidelijke eiwitbron

### Dag 3 - bouw volume

Voeg bij minimaal twee maaltijden een ruime portie groente of fruit toe en kies één volkoren bron.

### Dag 4 - bereid jezelf voor

Maak eten klaar voor de drukste komende dag. Zet een noodmaaltijd beschikbaar.

### Dag 5 - stuur je omgeving

Verwijder één automatische verleiding uit het zicht en leg een verstandige keuze klaar.

### Dag 6 - oefen flexibiliteit

Plan één genietproduct of sociaal moment binnen je dag, zonder te compenseren of schuldgevoel.

### Dag 7 - evalueer

Bekijk je gemiddelde uitvoering. Wat ging er makkelijk en waar verloor je de controle? Welke ene aanpassing maakt volgende week meer succesvol?

## Challenge-checklist

- ☐ *Ik heb zeven dagen eerlijk geregistreerd*
- ☐ *Ik had dagelijks een duidelijke eiwitstructuur*
- ☐ *Ik at gevarieerd groente, fruit en vezelrijke producten.*
- ☐ *Ik had minimaal één voorbereide noodmaaltijd*
- ☐ *Ik plande flexibiliteit in plaats van te “cheaten”.*
- ☐ *Ik heb één concrete verbetering voor volgende week gekozen.*

### JB-COACHING INSIGHT

**Een goede week is niet een week zonder fouten. Het is een week waarin je snel terugkeert naar je plan en iets leert van de momenten waarop het lastig was.**

## HOOFDSTUK 16

## VAN WETEN NAAR DOEN

***“Kennis zelden het laatste ontbrekende onderdeel. Persoonlijke uitvoering, feedback en bijsturing maken het verschil”,***

Je weet nu hoe energiebalans werkt, hoe je een maaltijd opbouwt en hoe je sociale momenten kunt managen. Toch kan weten iets ander zijn dan consequent uitvoeren. Werk, gezin, slaap, stress, blessures en ingesleten gewoontes vragen om meer dan een generiek schema.

coaching is niet bedoeld om iedere keuze voor je te maken. Goede coaching leert je om betere keuzes zelfstandig te maken, geeft objectieve feedback wanneer emoties het overnemen en past het plan aan wanneer jouw situatie verandert.

**Wanneer coaching waarde toevoegt**

- ☐ *Je begint vaak sterk, maar valt na enkele weken terug.*
- ☐ *Je weet niet welke cijfers en signalen je moet volgen.*
- ☐ *Je plan past niet bij werk, gezin of sociale verplichtingen*
- ☐ *Je traint hard, maar voeding en herstel sluiten niet aan*
- ☐ *Je wilt sneller leren door wekelijkse feedback en bijsturing*

## JB-Coaching

Bij JB-Coaching staat persoonlijke uitvoering centraal. Geen standaard dieet dat je leven beperkt, maar een plan dat aansluit bij je doel, agenda, voorkeuren en trainingsniveau. We meten wat relevant is, evalueren eerlijk en sturen bij wanneer de feiten daarom vragen.



## VAN KENNIS RESULTAAT TE MAKEN?

Plan een vrijblijvend adviesgesprek in via [www.jerryboumeestercoaching.nl](http://www.jerryboumeestercoaching.nl) of kijk of je geschikt bent voor een traject bij JB-Coaching en vul het Match-formulier in via de link hieronder.

[Macht-formulier JB-Coaching.](#)

[instagram @jerryboumeester](#)

### JB-COACHING INSIGHT

**Het probleem is niet dat je ooit van je plan afwijkt. Het probleem ontstaat wanneer je geen systeem hebt om terug te keren.**