

Hoe bereken je nauwkeurig jouw energiebehoefte



BELIEVE



✓ Ik help jou tot 12 cm buikomvang te verliezen, binnen 90 dagen, d.m.v. de unieke 3-40-7 methode

Naima Saghou 
@naima_saghou

Hoe bereken je nauwkeurig jouw energiebehoefte?

Wat heb je dagelijks echt nodig?

Een veelgestelde vraag is: hoeveel calorieën heb ik per dag nodig om op gewicht te blijven of mijn doel te bereiken? Dat kan zijn afvallen oftewel vetverlies of spiermassa aankomen.

Je energiebalans – de verhouding tussen wat je verbrandt en wat je eet – bepaalt of je afvalt, aankomt of stabiel blijft.

Daarom is het belangrijk om eerst te weten wat jouw onderhoudsbehoefte is: het aantal kilocalorieën (kcal) dat je nodig hebt om je gewicht te behouden.

Zodra je dat weet, kun je jouw voeding hierop aanpassen.

Er zijn verschillende manieren om je energiebehoefte te berekenen. Hieronder leg ik een eenvoudige, snelle methode uit en een tweede aanpak die wat meer tijd kost, maar een stuk preciezer is.

Wil je weten hoeveel kcal je per dag nodig hebt?
Leer stap voor stap je energiebehoefte berekenen
en bereik sneller je gezondheidsdoelen.

Methode 1: Berekening op basis van een formule

De meest gebruikte manier is een berekening met een standaardformule. Deze geeft een schatting, maar blijft een benadering.

Het risico is dat je jouw activiteitsniveau verkeerd inschat, waardoor de uitkomst minder betrouwbaar is.

De basisformule is:

Lichaamsgewicht x 22 x activiteitsfactor

De activiteitsfactor geeft aan hoe actief je bent:

Activiteit Factor (bij 3-6 krachttrainingen per week)

Weinig actief 1,3 - 1,6

Licht actief 1,5 - 1,8

Gemiddeld actief 1,7 - 2,0

Zeer actief 1,9 - 2,2

⚡ Tip: Mensen overschatten vaak hoe actief ze zijn. Kies daarom liever een lagere factor om een realistischer beeld te krijgen.

Voorbeeldberekening

Persoon A weegt 80 kg

$80 \text{ kg} \times 22 = 1.760 \text{ kcal (rustverbruik)}$

Licht actief: $1.760 \times 1,3-1,6 = 2.288 - 2.816 \text{ kcal per dag}$

Zoals je ziet is deze marge behoorlijk groot. Het blijft dus een ruwe schatting.

Methode 2: Praktijkttest (correlatiemethode)

Wil je nauwkeuriger weten wat jouw echte onderhoud is? Dan kun je een praktijktest doen. Hierbij gebruik je eerst de uitkomst van de berekening hierboven als startpunt en ga je twee weken lang dagelijks je gewicht en calorie-inname bijhouden.

Zo werkt het:

Eet twee weken lang het aantal kcal dat je met de formule hebt berekend.

Weeg jezelf iedere ochtend op een lege maag (na toiletbezoek).

Noteer je gewicht en bereken aan het eind van elke week het gemiddelde.

Vergelijk week 1 met week 2. Ben je afgevallen, aangekomen of gelijk gebleven?

Voorbeeld

Week 1: gemiddeld 80,3 kg bij 2.270 kcal per dag

Week 2: gemiddeld 80,0 kg bij 2.285 kcal per dag

Persoon A is 0,3 kg afgevallen met ongeveer 2.278 kcal per dag.

Omdat 1 kg vetverlies gelijkstaat aan ongeveer 7.700 kcal, betekent 0,3 kg gewichtsverlies een tekort van circa 2.310 kcal per week, oftewel ± 330 kcal per dag.

Het echte onderhoud ligt dus rond 2.608 kcal (2.278 + 330).

Test fase		
	Gewicht	Calorieën
WEEK 1	Nuchter	Per dag
Maandag:	80	2274
Dinsdag:	80,5	2273
Woensdag:	80,4	2270
Donderdag:	80,6	2272
Vrijdag:	80,1	2269
Zaterdag:	80,4	2266
Zondag:	80,3	2272
Gemiddeld:	80,33	2270,86
Test fase		
	Gewicht	Calorieën
WEEK 2	Nuchter	Per dag
Maandag:	80,1	2287
Dinsdag:	79,9	2283
Woensdag:	80,4	2284
Donderdag:	80,2	2286
Vrijdag:	80	2288
Zaterdag:	80	2289
Zondag:	79,6	2284
Gemiddeld:	80,03	2285,86

Methode 2: Praktijktest (correlatiemethode)

Waarom deze methode het beste werkt

Deze praktijktest is de meest betrouwbare manier om je energiebehoefte te bepalen, omdat je werkt met je eigen lichaamsdata in plaats van alleen een formule.

Door wekelijks je gewicht en calorie-inname te monitoren, kun je jouw voeding steeds bijstellen op je doel: afvallen, aankomen of stabiel blijven.

Wil je begeleiding bij het toepassen van deze methode of hulp bij het opstellen van een passend voedingsplan?

Neem contact op met Naïma via info@foodnmove.nl en informeer naar de mogelijkheden voor Online Personal Training.