

**STOP DREAMING.
START DOING!**



**BEREKEN JE MACROS EN
STEL JE EIGEN VOEDINGSPLAN OP!**

**GEEN GISWERK. GEEN ONZIN.
GEWOON EEN HELDER STAPPENPLAN DAT
WERKT.**

FITNESS



BELIEVE

NAÏMA SAGHOU | @NAIMA_SAGHOU

INTRODUCTIE

VOOR WIE IS DEZE GIDS?

Deze gids is voor jou als je:

- vet wilt verliezen zonder spiermassa te verliezen
- spiermassa wilt opbouwen zonder onnodig vet aan te komen
- grip wilt krijgen op je voeding
- klaar bent met tegenstrijdige adviezen

Kortom : je wilt weten wat je doet – en waarom.

BELIEVE

NAÏMA SAGHOU | @NAÏMA_SAGHOU

INTRODUCTIE

WAT GA JE LEREN?

Na het lezen van deze gids weet je:

- hoeveel calorieën jouw lichaam nodig heeft
- hoe je die calorieën verdeelt over eiwitten, koolhydraten en vetten
- hoe je hier praktische maaltijden van maakt
- hoe je consistent resultaat boekt zonder perfect te hoeven zijn

 Tijdsinvestering: ± 15 minuten

BELIEVE

NAÏMA SAGHOU | @NAÏMA_SAGHOU

1. DE BASIS VAN VOEDING

Voeding bestaat uit drie lagen:

- Calorieën → bepalen of je aankomt of afvalt
- Macronutriënten → bepalen hoe je je voelt en eruitziet
- Micronutriënten → ondersteunen gezondheid en herstel

CALORIEËN – DE ENERGIEBALANS

Calorieën zijn energie.

- Meer energie binnen dan je verbruikt → gewichtstoename
- Minder energie binnen dan je verbruikt → gewichtsverlies

🔧 Vergelijk het met brandstof:

Te weinig → motor hapert

Te veel → overschot wordt opgeslagen

BELIEVE

NAÏMA SAGHOU | @NAÏMA_SAGHOU

1. DE BASIS VAN VOEDING

WAAROM MACRO'S ESSENTIEEL ZIJN

Je kunt afvallen met slechte voeding, **maar:**

- je energie daalt
- je honger stijgt
- je verliest spiermassa
- je spiegelbeeld valt tegen

☞ **De juiste macroverdeling zorgt voor:**

- vetverlies op de juiste plekken
- behoud of opbouw van spiermassa
- stabiele energie
- betere slaap en herstel

BELIEVE

NAÏMA SAGHOU | @NAÏMA_SAGHOU

2. MACRONUTRIËNTEN

UITGELEGD

EIWITTEN (4 KCAL PER GRAM)

Functie

- spierherstel en -opbouw
- behoud van spiermassa
- verzadiging

Belangrijk

- niet alle aminozuren kan je lichaam zelf maken
- voldoende eiwit is cruciaal bij vetverlies

Richtlijn:

1,8 – 2,8 gram per kg lichaamsgewicht per dag

BELIEVE

NAÏMA SAGHOU | @NAÏMA_SAGHOU

2. MACRONUTRIËNTEN

UITGELEGD

KOOLHYDRATEN (4 KCAL PER GRAM)

Functie

- belangrijkste energiebron
- herstel na training
- hersenfunctie

Goed om te weten

- complexe koolhydraten → stabiele energie
- simpele suikers → snelle energie, snelle dip

Richtlijn:

40 – 70% van je totale calorie-inname

BELIEVE

NAÏMA SAGHOU | @NAÏMA_SAGHOU

2. MACRONUTRIËNTEN

UITGELEGD

VETTEN (9 KCAL PER GRAM)

Functie

- hormoonproductie
- opname van vitamines
- soepele spijsvertering

Richtlijn:

20 – 30% van je totale calorie-inname

BELIEVE

NAÏMA SAGHOU | @NAÏMA_SAGHOU

2. MACRONUTRIËNTEN

UITGELEGD



ALCOHOL

- levert calorieën
- geen voedingswaarde
- niet essentieel

☞ Drink je alcohol?

- trek de calorieën af van **vetten en koolhydraten**
- **laat eiwitten gelijk**



BELANGRIJKE REGEL

Consistentie > perfectie

80–90% binnen je macro's = resultaat.

BELIEVE

NAÏMA SAGHOU | @NAÏMA_SAGHOU

3. BEREKEN JE CALORIEBEHOEFTE

STAP 1 – BMR (RUSTVERBRANDING)

Vrouwen

$447,593 + (9,247 \times \text{gewicht}) + (3,098 \times \text{lengte}) - (4,33 \times \text{leeftijd})$

Mannen

$88,362 + (13,397 \times \text{gewicht}) + (4,799 \times \text{lengte}) - (5,677 \times \text{leeftijd})$

Voorbeeld: Rik (man), 80 kg, 1.80cm, 39 jaar.

$88,362 + (1061.76) + (863.82) - (221.403) = 1803 \text{ kcal}$

BELIEVE

NAÏMA SAGHOU | @NAÏMA_SAGHOU

3. BEREKEN JE CALORIEBEHOEFTE

STAP 2 – ACTIVITEITSFACTOREN

Leefstijl

- Sedentair → 0,6
- Licht actief → 0,7
- Matig actief → 0,8
- Zeer actief → 0,9
- Extreem actief → 1,0

Te Training

- Geen → 0,55
- Licht → 0,65
- Gemiddeld → 0,75
- Intensief → 0,85
- Zeer intensief → 0,95

STAP 3 – TOTALE CALORIEËN

BMR × (leefstijl + training)

BELIEVE

NAÏMA SAGHOU | @NAÏMA_SAGHOU

3. BEREKEN JE CALORIEBEHOEFTE

STAP 4 – AANPASSEN OP DOEL

- ▼ Vetverlies → -10-15%
- ▲ Spieropbouw → +5-10%
- ⚖ Onderhoud → geen aanpassing

STAP 5 – MACROVERDELING

- Eiwitten: 1,8-2,8 g/kg
- Vetten: 20-30%
- Koolhydraten: resterende calorieën

BELIEVE

NAÏMA SAGHOU | @NAÏMA_SAGHOU

4. MAALTIJDOPBOUW (VOORBEELD)

Maaltijd 1 – Ontbijt

- Eieren (heel) – 2 stuks (120 g)
- Ei-eiwit – 200 g
- Havermout – 50 g
- Spinazie – 100 g

Maaltijd 2 – Lunch

- Kipfilet (rauw) – 200 g
- Zilvervliesrijst (ongekookt) – 70 g
- Groenten (bijv. broccoli/paprika) – 250 g

Maaltijd 3 – Tussendoor

- Magere kwark – 300 g
- Fruit (banaan + bessen mix) – 200 g
- Ongebrande noten – 25 g

Maaltijd 4 – Diner

- Zalm (rauw) – 150 g
- Zoete aardappel (rauw) – 250 g
- Groenten (bijv. courgette/wortel) – 250 g

BELIEVE

NAÏMA SAGHOU | @NAÏMA_SAGHOU

5. PRAKTISCHE RICHTLIJNEN

- ✓ Elke maaltijd bevat eiwit
- ✓ Minimaal 150 g groente/fruit
- ✓ Elke maaltijd bevat vetten
- ✓ Koolhydraten zijn flexibel
- ✓ Werk met onbewerkte producten
- ✓ Start met eiwit → groente → energiebronnen

BELIEVE

NAÏMA SAGHOU | @NAÏMA_SAGHOU

6. VEELGEMAAKTE FOUTEN

- ✗ Porties inschatten
- ✓ Weeg voeding onbereid
- ✗ Te snel willen
- ✓ 0,5–1% gewichtsverlies per week
- ✗ Perfect willen zijn
- ✓ Houd marges aan
- ✗ Te streng zijn
- ✓ 80% onbewerkt – 20% flexibel

Geniet bewust. Dat is óók discipline.

BELIEVE

NAÏMA SAGHOU | @NAÏMA_SAGHOU

7. ACTIEPLAN

DOE DIT:

1. Bereken je macro's
2. Maak je voedingsplan
3. Monitor je voortgang
4. Stel bij waar nodig

MEER RESULTAAT? MEER BEGELEIDING?

BELIEVE

- Persoonlijke training & voeding
 - Coaching op lichaam én mindset
 - Wekelijkse feedback
- 👉 Start vandaag. En maak het waar!

Mail "BELIEVE"

naar info@foodnmove.nl voor vrijblijvend meer info of ga
naar WWW.FOODNMOVE.NL voor meer info

BELIEVE

NAÏMA SAGHOU | @NAÏMA_SAGHOU