Dag 1

Kcal 1291

Vet 33.9 gram **24en% (helemaal goed)**

Eiwit 34,8 gram **10en% (wel aan de ondergrens)**

Koolhydraten 207,5 gram **64en% (aan de hoge kant)**

Vezels 6,9 gram **1en% (te weinig)**

Dag 2

Kcal 1233

Vet 35,4 gram **26en% (helemaal goed)**

Eiwit 29,4 gram **10en% (wel aan de ondergrens)**

Koolhydraten 194, 7 gram **63en% (aan de hoge kant)**

Vezels: 7,3 gram **2en% ( te weinig)**

Hoi …….,

Ik heb je voedingsdagboek bekeken en berekend wat jij binnenkrijgt (zie hierboven). Zoals je ziet is je vetinname helemaal goed en daar hoeft zeker niks aan veranderd te worden. Je eiwitinname zit wat aan de lage kant, maar ik weet niet of je eiwitten goed kan verteren met een maagbandje. Eiwitten vullen namelijk behoorlijk en aangezien je met een maagbandje minder eet weet ik niet hoe jouw lichaam reageert op het eten van eiwitten.

Je koolhydraat inname zit aan de vrij hoge kant (gemiddelde is 40en%) en je vezelinname is weer iets te laag (gemiddeld 10en%), maar dat is niet zoals met eiwitten, vezels vullen behoorlijk en ik weet niet hoe jouw lichaam daarop reageert.

Wat betreft de keuzes in voeding die je maakt, zijn het niet de allerbeste keuzes altijd. Hier een aantal tips:

* Vervang je vla door yoghurt. In vla zitten erg veel suikers en dit zorgt ervoor dat je sneller trek krijgt en veroorzaken snel een dipje in de energie. Kies wel voor de naturel yoghurt (mager of vol).
* Kies in plaats van krokante muesli, ongezoete muesli. Dit is de muesli die dus niet krokant is. Mocht je dit echt niet lekker vinden, dan kan ik je wel een tip geven hoe je zelf krokante muesli kan maken en welke keuzes je beter in de supermarkt kan maken wat betreft de krokante muesli. Er zit hier soms erg veel verschil in suikergehalte in .
* Probeer tussendoor zo min mogelijk zoet te eten. Dit zorgt er voor, zoals je zelf al aangaf voor een dipje. Kies in plaats van dropjes voor wat hartigs. Nootjes, snoeptomaatjes, komkommer, wortel met hummus. Eventueel een boterham met kaas en wat roomboter met daarbij bovengenoemde groentes. Zo krijg je gelijk wat groentes binnen en heb je een beter vullend gevoel en geen dipje in je energie.
* De keuzes die je ’s middags maakt betreft je lunch zijn prima. Probeer wel ervoor te zorgen dat een groot gedeelte uit groentjes bestaat en de rest uit vlees/vis of rijst/pasta/aardappelen.
* Vervang het flesje spa&fruit door water met citroen bijvoorbeeld. In een flesje spa&fruit zit behoorlijk veel suiker in.
* Probeer wat vaker fruit te eten. Je kan er bijvoorbeeld voor kiezen om 1 stuk fruit als tussendoortje te nemen en neem een ander stuk fruit ’s ochtends door je yoghurt.