

Hoeveel koolhydraten en eiwitten mag ik per dag eten?

Koolhydraten

De hoeveelheid koolhydraten per dag in fase 1 is voor iedereen hetzelfde. We raden aan om maximaal 45 gram koolhydraten per dag te eten. Gemiddeld bevatten de proteïneproducten zo'n 5 gram koolhydraten per portie. Sommige producten bevatten meer koolhydraten dan andere, waardoor het altijd goed is om de hoeveelheid koolhydraten per dag te tellen. Tel hierbij ook de koolhydraten uit groenten mee. In de **groentelijst** kun je precies zien hoeveel koolhydraten alle groentesoorten bevatten per 100 gram.

Eiwitten

Tijdens fase 1 van het proteïedieet neem je 4, 5 of 6 proteïneproducten per dag. Het aantal producten dat je neemt per dag, is afhankelijk van je lengte en je gewicht. Iedereen heeft namelijk een andere eiwitbehoefte. Per dag heb je ongeveer 1 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig. Dit dient echter wel teruggerekend te worden naar een BMI van 27. Om achter jouw eiwitbehoefte te komen, moet je dus allereerst weten wat je **BMI** is. Deze kun je berekenen via onze website.

BMI van 27 of lager? Dan mag je jouw huidige gewicht aanhouden als eiwitbehoefte.

Stel je weegt 65 kg en je hebt een BMI van 27 of lager, dan is jouw eiwitbehoefte 65 gram per dag.

BMI van hoger dan 27? Dan maak je de volgende berekening: **je lengte x je lengte x 27 = je eiwitbehoefte**

Stel je bent 1,65 meter lang en je BMI is hoger dan 27. Dan maak je de berekening: $1,65 \times 1,65 \times 27 = 73,5$ gram. Je eiwitbehoefte is dan 73,5 gram per dag, ook al is je gewicht hoger dan dit getal.

De eiwitbehoefte is altijd de minimale eiwitbehoefte. Hier mag je circa 20 gram boven zitten. Als je eiwitbehoefte 73,5 gram is, raden we dus aan om per dag tussen de 73,5 en 93,5 gram eiwit te eten.

Hulp nodig bij het berekenen van je eiwitbehoefte? Onze diëtist helpt je graag! Neem gerust contact op via onze live chat (tijdens openingstijden) of via de mail.

Nu je jouw eiwitbehoefte hebt bepaald, kun je makkelijk aflezen hoeveel producten je nodig hebt per dag in fase 1:

- Eiwitbehoefte <65 gram = 4 proteïneproducten per dag
- Eiwitbehoefte 65 – 87,5 gram = 5 proteïneproducten per dag
- Eiwitbehoefte >87,5 gram = 6 proteïneproducten per dag

Gemiddeld bevatten de proteïneproducten zo'n 16 gram eiwit per portie. Sommige producten bevatten meer eiwit dan andere, waardoor het altijd goed is om de hoeveelheid eiwitten per dag te tellen.