



UMAMI

WWW.UMAMI-VOEDINGSADVIES.BE



GEZONDE VOEDING



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Voedingspiramide

Eet meer plantaardig
dan dierlijk (2/3 – 1/3)

Eet zo weinig mogelijk
ultra bewerkte voeding

Verspil geen voeding en matig
je consumptie



UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Macronutriënten

Koolhydraten – eiwitten (proteïnen) - vetten



PLANTAARDIGE BRONNEN



DIERLIJKE BRONNEN



GEZONDE VOEDING

Koolhydraten

Suikers (van nature in fruit en melk)

Toegevoegd : van suikerbiet / suikerriet

Bronnen : granen, brood, pasta, fruit, groenten, koeken, snoep

1g = 4kcal

Wordt opgeslagen in lichaam om energie te leveren : glycogeen

Nodig voor de hersenfunctie : zetten het hoofd aan het werk



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Koolhydraten en vezels



GEZONDE VOEDING

Koolhydraten en vezels



GEZONDE VOEDING

Koolhydraten en vezels



GEZONDE VOEDING

Koolhydraten en vezels



GEZONDE VOEDING

Koolhydraten in een slecht daglicht

Veel “diëten” schrappen KHn

Schrappen brood / pasta en niet voldoende groenten / fruit

Tekorten

Goede KHn wel nodig : groenten, fruit, volkoren producten

Optie : KHn ‘s avonds laten vallen want veel KHn op een dag



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Eiwitten

Bronnen : eieren, melkproducten, vlees, champignons, tofu, soja

1g = 4kcal

Wordt niet opgeslagen ! Teveel wordt via de nieren verwerkt

Nodig voor de opbouw, onderhoud en herstel van de spieren



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Eiwitten

PLANTAARDIGE BRONNEN



DIERLIJKE BRONNEN



GEZONDE VOEDING

Proteïne diëten

Thermogenese

Grootste verzadiging



=> Gevaar : teveel EWN : nieren -> overbelasting



UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Proteïne hype

Opgelet met proteïnerepen en anderen producten

Hoeveelheid suiker / vet controleren

Kcal controleren : snack : 100 à 200 kCal



UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Proteïne hype

Per	100GRM
Energie	1620KJ
Kilocalorieën	385KCAL
Vetten waarvan	10GRM
Verzadigde vetten	5GRM
Koolhydraten waarvan	50GRM
Suikers	38GRM
Eiwitten	25GRM



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Proteïne hype

VOEDINGSWAARDETABLEL: 100 G

Energie: 1357 kJ - 325 kcal

Vetten: 9,8 g

waarvan verzadigde vetten: 5,2 g

Koolhydraten: 20 g

waarvan suikers: 0,9 g

waarvan polyvalente alcoholen: 18 g

Eiwitten: 40 g

Zout: 0,88 g



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Vetten

1g = 9 kcal

Opgelet met de hoeveelheden ! Ook goede vetten lopen op

Goede vetten vs slechte vetten



Onverzadigde vs verzadigde



UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Vetten



GEZONDE VOEDING

Vetten

Onverzadigde

Omega 3, 6, 9

Instanthouding goede cholesterol



Verzadigde

Hart- en vaatziekten

Verhoging slechte cholesterol



GEZONDE VOEDING

Vetten

Transvetten

Onverzadigde vetten -> bewerkt -> gedrag van verzadigde vetten



GEZONDE VOEDING

Vetten

Gevaar : 'mager' eten

Tekort aan goede vetten

Overgewicht, ongezond buikvet, aderverkalking, HVZ, spier- en gewrichtsklachten, ontstekingen, depressies



Fabienne Liebaut

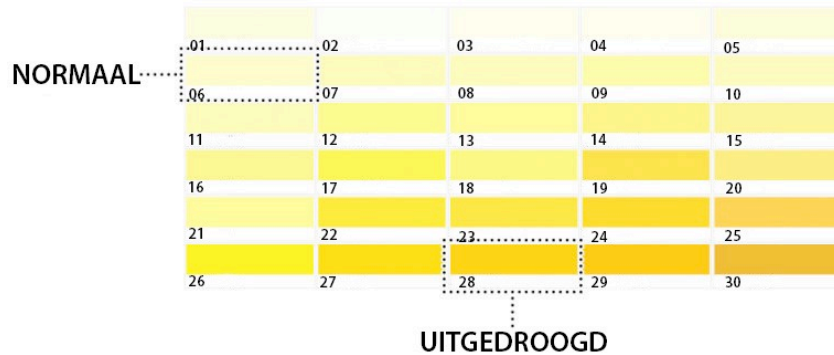
www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Drinken

Water, water, water

Maatstaf : urine



UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Drinken

Fruit of aroma voor 'smaakje' – opgelet suikers

	100 ml	250 ml
Energie	72 kj	180 kj
	17 kcal	43 kcal
Vetten	0 g	0 g
waarvan verzadigde vetzuren	0 g	0 g
Koolhydraten	4,1 g	10,3 g
waarvan suikers	4,1 g	10,3 g



UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Drinken

Fruit of aroma voor 'smaakje'
opgelet suikers



Voedingswaarde

	Per portie	RI*
Portiegrootte		100ml
Energie	0 kJ 0 kcal	0%
Vet	0g	0%
Verzadigd Vet	0g	0%
Koolhydraten	0g	0%
Suiker	0g	0%

Quid Light / zero : aspartamen ?



UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Etiketten

Opletten op kcal per portie : snack 100 à 200 kcal

Vetten : gram vetten / portie – vs gram verzadigde vetten

Koolhydraten : gram KHn / portie – vs gram suiker

Gulden regel : 2/3 of meer vs max 1/3

Vergelijk met een product waarvan je weet dat het (on)gezond is



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Etiketten - voorbeelden



YOGHURT|VOL|VRUCHTENMENGELING Danone - Fruit

NUTRI-SCORE



Wat is Nutri-Score?



UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Etiketten - voorbeelden



Per	100GRM	Portie (%RI)
Energie	389KJ	487KJ
Kilocalorieën	93KCAL	116KCAL
Vetten waarvan	2.9GRM	3.6GRM
Verzadigde vetten	1.8GRM	2.2GRM
Koolhydraten waarvan	13GRM	16.3GRM
Suikers	12.6GRM	15.8GRM
Eiwitten	3.7GRM	4.6GRM
Zout	0.14GRM	0.18GRM
Mineralen		
Calcium	131MGM	164MGM



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Etiketten - voorbeelden



Per	100GRM
Energie	225KJ
Kilocalorieën	54KCAL
Vetten waarvan	2.8GRM
Verzadigde vetten	0.4GRM
Koolhydraten waarvan	2.3GRM
Suikers	2.2GRM
Vezels	1.1GRM
Eiwitten	3.9GRM
Zout	0.25GRM
Vitamines	
Vitamine D (cholecalciferol)	0.75MC
Vitamine E (tocoferol)	1.8MGM
Mineralen	
Calcium	120MGM



UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Etiketten - voorbeelden



**REEP | MUESLI | CHOCOLADE |
CARAMEL**
Delhaize



NUTRI-SCORE



Wat is Nutri-Score?



UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Etiketten - voorbeelden



Per	100g	Portie (%RI)
Energie	1450.4kJ	304.584kJ (4.29%)
Kilocalorieën	345.8kcal	72.618kcal (4.29%)
Vetten waarvan	6.2g	1.302g (1.86%)
Verzadigde vetten	2.9g	0.609g (3.05%)
Enkelvoudig onverzadigde vetten	0g	0g
Meervoudig onverzadigde vetten	0g	0g
Koolhydraten waarvan	54g	11.34g (5.15%)
Suikers	17g	3.57g (4.2%)
polyolen	0g	0g
Zetmeel	0g	0g
Vezels	23g	4.83g
Eiwitten	7g	1.47g (6.13%)
Zout	0.35g	0.0735g (1.75%)
Mineralen		



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Etiketten lezen – wapen tegen de marketing



Per	100GRM	Portie (%RI)
Energie	579KJ	724KJ
Kilocalorieën	139KCAL	174KCAL
Vetten waarvan	8.3GRM	10.4GRM
Verzadigde vetten	5.3GRM	6.6GRM
Koolhydraten waarvan	13.3GRM	16.6GRM
Suikers	12.8GRM	16GRM
Eiwitten	2.7GRM	3.4GRM
Zout	0.14GRM	0.18GRM



UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Etiketten lezen – wapen tegen de marketing



Per	100GRM	Portie (%RI)
Energie	2305KJ	692KJ (8%)
Kilocalorieën	551KCAL	165KCAL (8%)
Vetten waarvan	34GRM	10GRM (15%)
Verzadigde vetten	4.2GRM	1.3GRM (6%)
Koolhydraten waarvan	53GRM	16GRM
Suikers	0.5GRM	0.5GRM (1%)
Vezels	4.2GRM	1.3GRM
Eiwitten	6.3GRM	1.9GRM
Zout	1.1GRM	0.3GRM (5%)



UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Etiketten – wapen tegen de marketing

Think 'out of the box'



Per	100GRM
Energie	1933KJ
Kilocalorieën	459KCAL
Vetten waarvan	13.7GRM
Verzadigde vetten	1GRM
Koolhydraten waarvan	76.8GRM
Suikers	2.4GRM
Vezels	1.8GRM
Eiwitten	6.3GRM
Zout	0.05GRM
Vitamin B1 (thiamine)	1.2MGM
Mineralen	



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING



Ontwikkeling smaak start tijdens de zwangerschap

Variatie mama zorgt voor ontwikkeling Smaakpatroon foetus

Gevarieerde voeding mama

Groei en ontwikkeling kind

Betere gezondheid kind

Verlaagd risico chronische ziekten



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

BABY

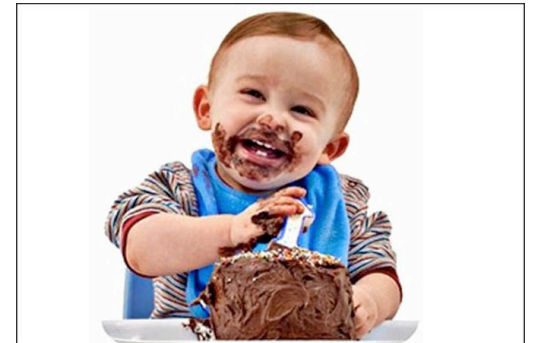
Proberen doorvoeren van onze slechte gewoontes

Smaakje bij het water : venkel, kamille, vruchten ...

Baby heeft geen nood aan deze smaken !

Kweekt nood naar zoet

Tandbederf, obesitas, ...



Fruitpap zonder de koek - binden kan met meel of suikervrije koeken / granen



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

PEUTER

Gevaar van koekjes en zoete dranken / tussendoortjes lonkt

Peuter wil wat mama / papa / broer / zus eet of drinkt

Voorbeeldfunctie !



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

PEUTER

Gevaar : belonen met voeding (koekjes / snoep)

Link goed gevoel – eten wordt gelegd : emotie-eten

Belonen : activiteit, verhaal, spelletje ... aandacht is leuker dan eten !



KIND

Link goed gevoel – gezond eten bewust leggen

Aperitiefmoment



KIND

Link goed gevoel – gezond eten bewust leggen

Aperitiefmoment



KIND

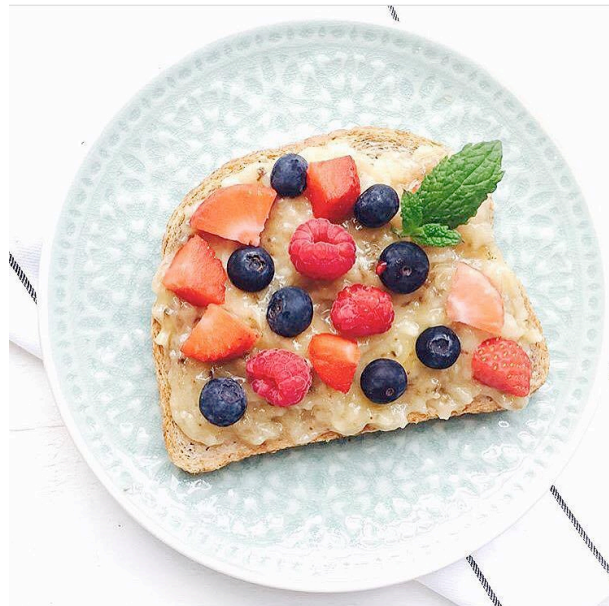
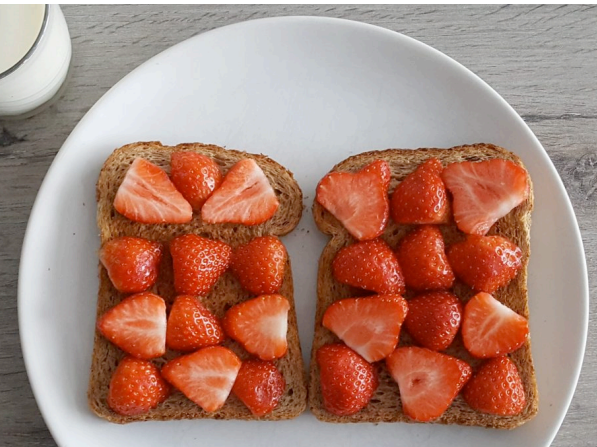
Goede gewoontes => aangeleerd

Ontbijt => automatisch met fruit

Lunch / vaak broodmaaltijd => automatisch met groenten

Tussendoor : met groenten / fruit / noten

Warme maaltijd : beperk 'zware' koolhydraten : puree !!!!



KIND

Tussendoor : met groenten / fruit / noten

Warme maaltijd : beperk 'zware' koolhydraten : puree !!!!



eerlijk over eten
Voedingscentrum



JONGERE

Zelfbeeld is zeer belangrijk – druk sociale media is groot

Niet : ‘te dik’, ‘te veel’, ‘vermageren’ – wel : gezonder, portiebewust

Makkelijker als basis er al is van jongs af aan

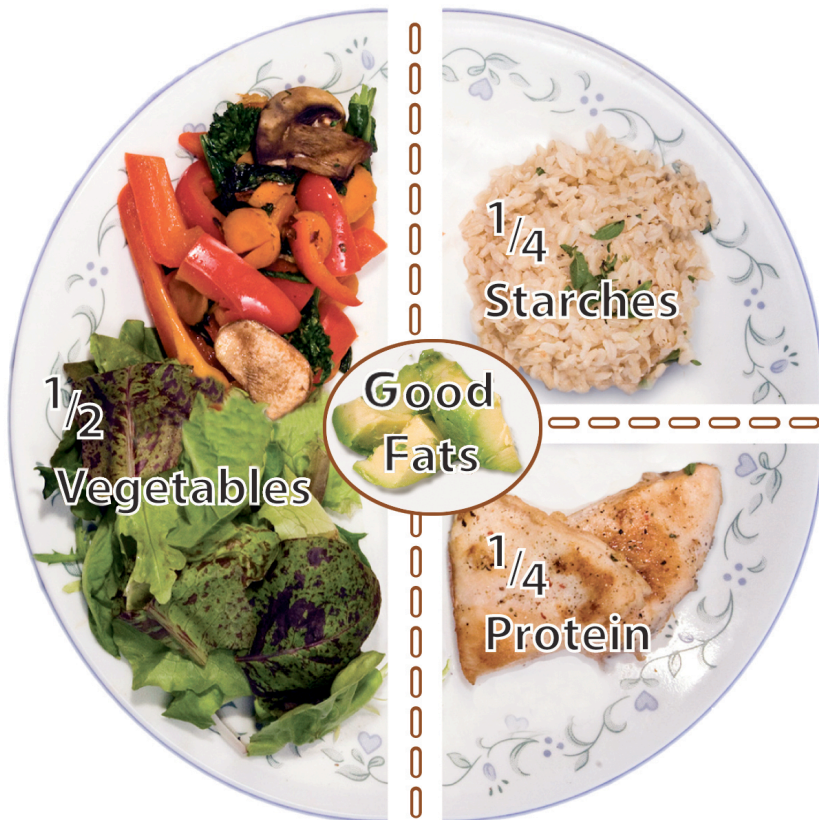
Opdracht voor ganse gezin, niet kind viseren : gezin gaat gezond eten



JONGERE

Slank is geen synoniem voor gezond !

Niet verbieden van eten maar bepalen wanneer (beperken)



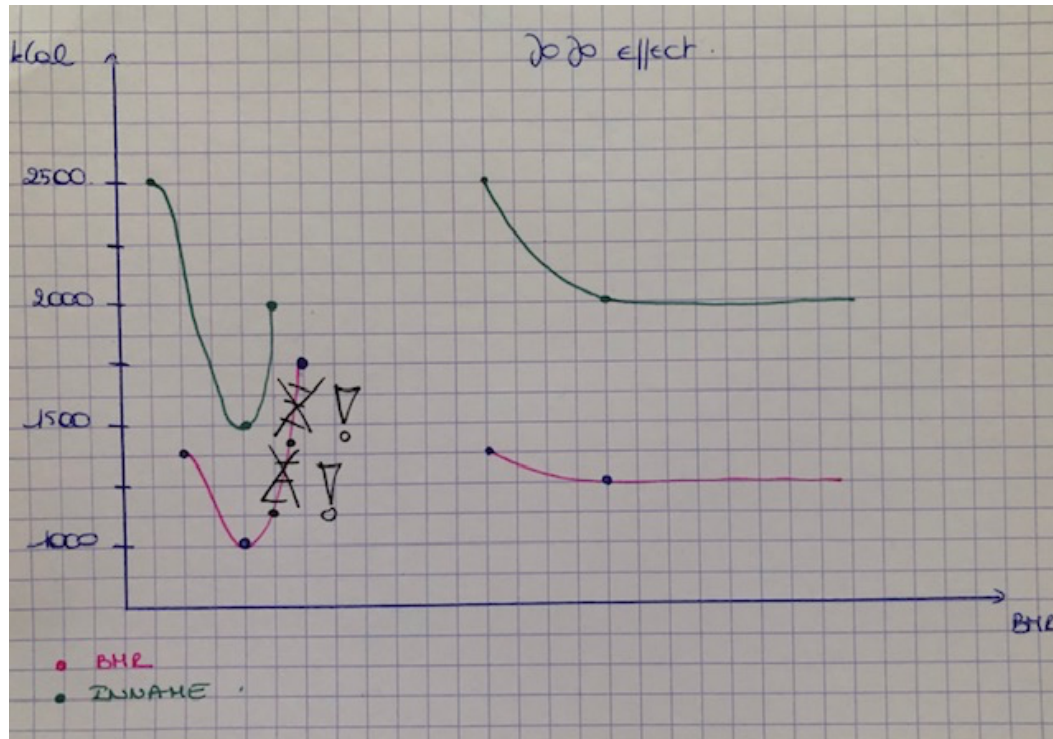
JOJO

Regelmaat => belangrijk

Niet : uithongeren in de week om in het weekend los te gaan

Beter hoger gemiddelde om jojo tegen te gaan

Trage evolutie = blijvende evolutie – Diëten vs gezond patroon



VERMAGEREN

Even tellen met calorieën

- 1 kg = 7000 kcal

100 kcal minder per dag : vb : 1 praline,
15 g boter, 20 g chips,
25 g beertjes, 1 blik cola/fanta, 1 wijntje

100 / dag = 36.500 / jaar = 5,2 kg / jaar



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING

Wat is sporten

Dagelijks

> 3u



SPORTVOEDING

Wanneer aangepaste voeding nodig ?

Intensieve langdurige sportprestaties

Tornooien zonder pauzes, marathon,
triathlon (uitzonderlijke prestaties)...



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING

Sportvoedingspiramide

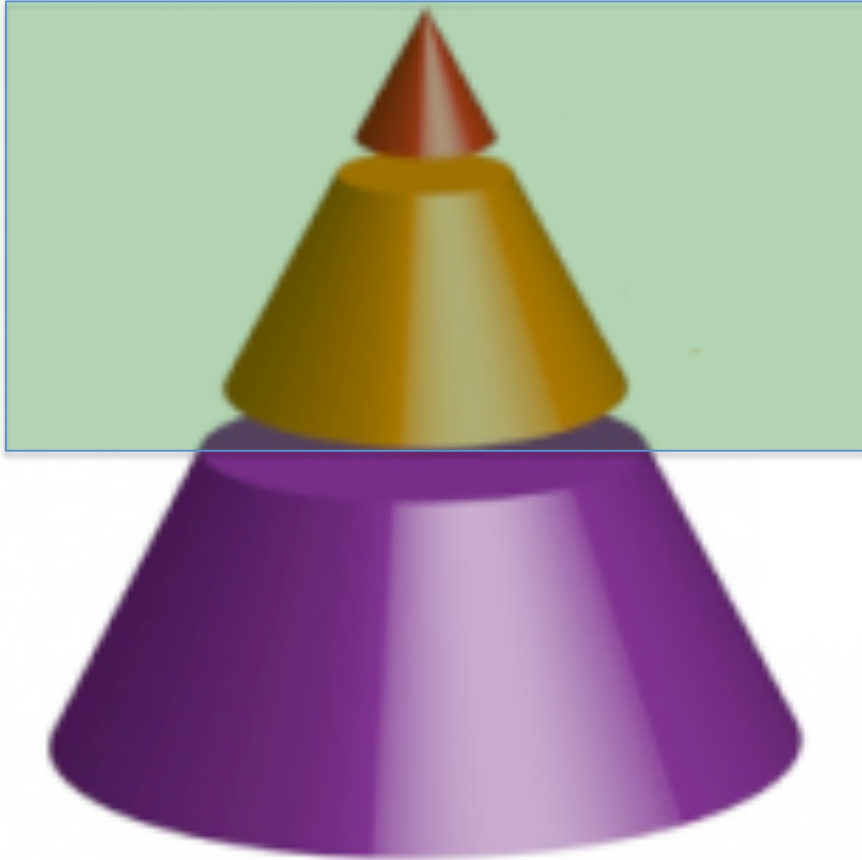


UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING



Basisvoeding

Basisvoedingsmiddelen

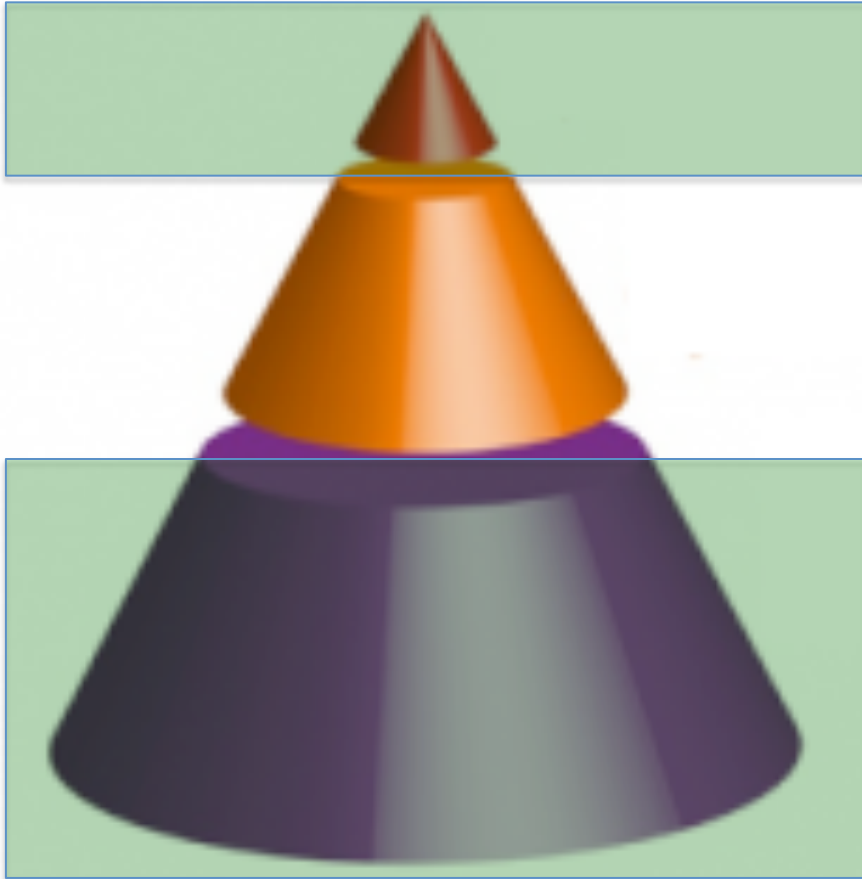
Correcte verhouding
(EW, V, KH)



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING



Sportspecifieke voeding

Voeding op het juiste moment : voor, tijdens en na het sporten



UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING

Sportspecifieke voeding

Voor, tijdens, na trainingen / wedstrijden

Niet hetzelfde als gezonde voeding

Voorkeur voor basisvoeding

Timing voor optimale resultaten (vb witte pasta)



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING



Supplementen

Voor de laatste paar % van de prestatie

Basisvoeding & sport-specifieke voeding ok ?

Suppletie als A & B niet in orde zijn -> prestaties ↓



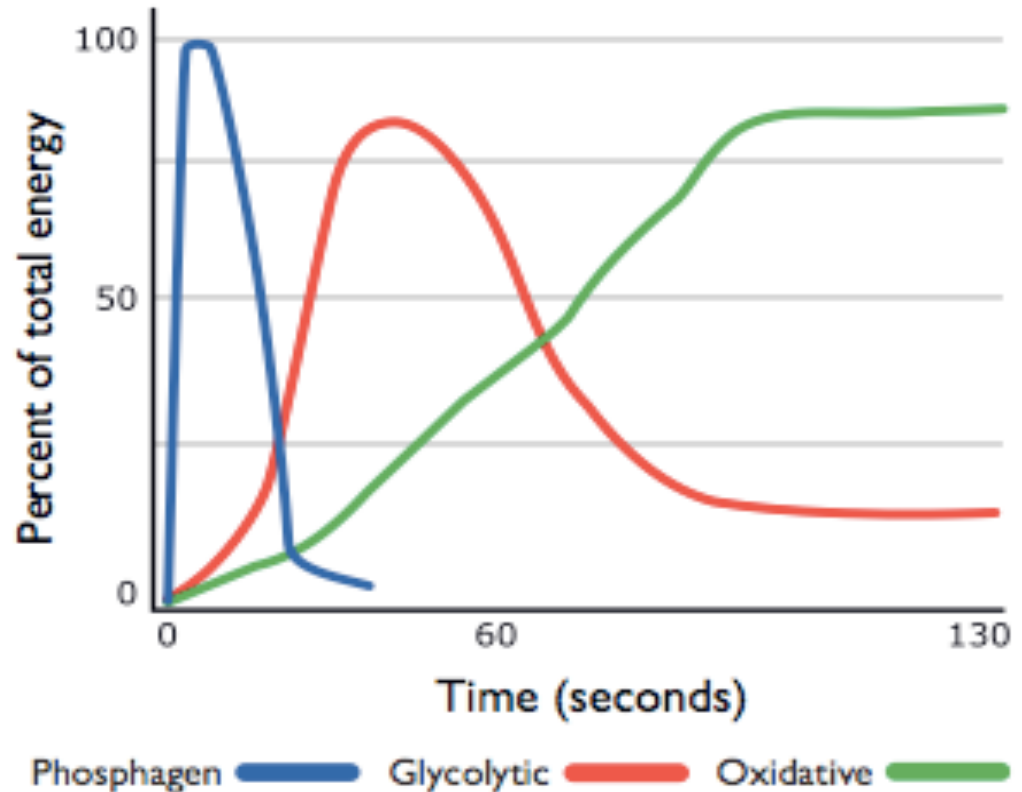
UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING

Energiesystemen



UMAMI

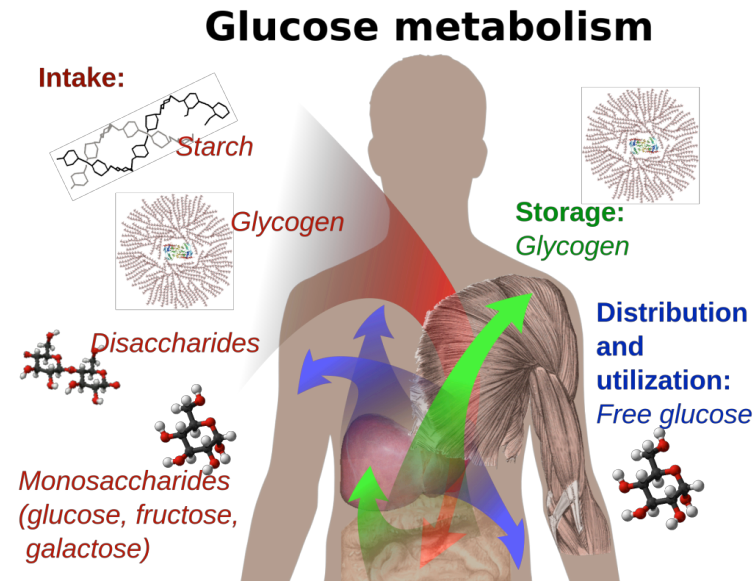
Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING

Vetverbranding stimuleren

Lichaam neemt liever KHn dan vetten bij inspanning



UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING

Vetverbranding stimuleren

Minder KHn nemen en meer vetten om
vetverbranding te stimuleren

vb : havermout met
een lepeltje kokosolie



UMAMI

Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING

Brandstoffen

Koolhydraten

Intensieve inspanning
met/zonder zuurstof

Turbo benzine

Vetten

Lange duur inspanning
met zuurstof

Trage diesel

Verhouding : afhankelijk van duur en intensiteit



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING

Koolhydraten

Snelle KHn

Trage KHn

Opname in bloed

10 – 30 min

> 30 min

Voorbeelden

Fruit, fruitsappen
Sportdranken, gelletjes

Volkoren brood en
pasta, peulvruchten

Voordelen

Snelle energie

Langdurige energie
vol gevoel, vezels



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

GEZONDE VOEDING

Eiwitten en sport

Herstel !!

Na het sporten EWN aanvullen



Whey – Caseïne : snelle EWN vs trage – Meteen na het sporten Whey Caseïne voor je gaat rusten

Shakes ? Overbodig indien evenwichtige voeding / makkelijk bij gebrek aan natuurlijk alternatief



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING

Eiwitten en sport



Bodybuilders / fitnessers : eieren, tonijnslaatjes, shakes, supplementen

Stinkende adem, stinkende scheidingsproducten



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING

Sportdrankjes

Zweten : vocht + mineralen kwijt

Isotoon : aanvullen vocht + mineralen

Isotoon vs Hypotoon en Hypertoone



Iso	Aquarius, iso-dranken (Isostar), AA isotone
Hypo	Thee, water, cocoswater, koffie
Hyper	Cecemel, cola, redbull, capri sun



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING

Feiten

- Je kan 3 weken wandelen met je voorraad vet
- Voorraad glycogeen (opslag in lever en spieren)

	Leverglycogeen	Spierglycogeen	Inspanning
Ongetraind	80 – 120 g	450 g	1 u intensief
Getraind	80 – 120 g	800 g	> 1uur



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING

Feiten

- Glycogeen op -> eiwitten als bron : spieren !!!
- Vals vermageren – lichaam wordt slapper

Fat Loss

vs

Weight Loss

- ☒ Increases your metabolism
- ☒ Increase fitness level
- ☒ Proper nutrition
- ☒ Reduction in fat percentage only
- ☒ Weight training + cardio + Sleep
- ☒ Increases Body Strength



- ☒ Slow metabolism
- ☒ Decreases Fitness Levels
- ☒ Improper nutrition and crash dieting
- ☒ Reduction in muscle mass + Fat + water loss
- ☒ Cardio Only = results in skinny fat
- ☒ Decreases body strength

SPORTVOEDING

Snacks in onze kantine ?

- Fruit
- Notenmix
- Gedroogde abrikozen
- Havermoutpannenkoekjes
- Potjes kwark
- Kipfilet / komkommer
- Granenreep (Bolletje Goed bezig / aptonia)
- Gekookt eitje
- Rijstwafel met hummus



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING

Snacks in onze kantine ?

- Zelfgemaakte proteïnerepen

250 g pindaboter

240 ml ongezoete amandel/kokosmelk

Mengen tot een geheel

5 kopjes havermout erbij

3 koffielepels stevia

Alles goed mengen, op schaal met bakpapier, 2u in frigo



Fabienne Liebaut

www.umami-voedingsadvies.be

SPORTVOEDING

Snacks in onze kantine ?

Choco fudge repen

175 g chocolade (min 70%)

200 g pindakaas

2 meergranen rijstwafels

In microgolf/stoomoven :

Chocolade en pindakaas smelten

Rijstwafels kruimelen en eronder mengen

In grote schaal 3u in frigo (na 1 uur in 8 repen snijden)



**DANK JE WEL TC
KENTA**

