



Jouw DNA.
Jouw Dieet.

MetaCheck

Gen Dieet

Analyseresultaat

A decorative graphic consisting of a large light blue circle with a smaller dark blue circle inside it, and a smaller circle with diagonal white lines overlapping the bottom left of the larger circle.

COGAP



Analyse van 27.02.2024

Heel erg bedankt!

Dank u voor het kiezen van MetaCheck! Een duurzaam en gezond dieet is de basis voor gezondheid, prestatie en kwaliteit van leven. Door deze test te laten doen heeft u de eerste belangrijke stap gezet. Of het nu om gewichtsverlies gaat of een gezond gewicht behouden, deze test zal u informatie bieden die u kan helpen om uw beoogde doel te behalen. Voordat u start met het implementeren van uw resultaten lees a.u.b. onderstaand ons bericht:

We wensen u veel succes!

Bericht:

Uw MetaCheck is een computer-geassisteerd gen-metabolisme analyse gebaseerd exclusief op uw genetisch sample. Andere bevindingen die al bekend bij u zijn, zijn niet meegenomen. Voor de evaluatie

Omdat er in de loop van de voedingsverandering mogelijk een verhoogde inname van voedingsmiddelen met gluten en/of lactose kan plaatsvinden, worden ook de genen die mogelijk verantwoordelijk zijn voor gluten-/lactose-intolerantie geanalyseerd. Het hebben van een genetische aanleg die ongunstig is voor gluten-/lactose-intolerantie betekent echter niet dat dergelijke intolerantie niet bestaat of niet kan optreden. Evenzo betekent het hebben van een genetische aanleg die gunstig is voor gluten-/lactose-intolerantie niet dat de intolerantie daadwerkelijk aanwezig is of zal optreden. Als het resultaat van uw genetische analyse een aanleg voor gluten-/lactose-intolerantie aangeeft, is dit puur als voorzorgsmaatregel meegenomen om het risico te minimaliseren in het voedingsadvies met het vermijden of verminderen van voedingsmiddelen die gluten en/of lactose bevatten.

Ook de genanalyse in dit verband en de informatie die door CoGAP GmbH wordt verstrekt, vervangen geen medisch advies, behandeling en/of diagnose, maar dienen alleen om risico's te minimaliseren bij het aanbevelen van voeding in het kader van het MetaCheck-concept. Raadpleeg voor medisch advies, diagnose en/of behandeling, vooral voor voedingsgerelateerde gezondheidsproblemen en ook voor het opnemen van eerdere bevindingen, een speciaal opgeleide arts. Bij het opstellen van het respectieve individuele dieetplan moet rekening worden gehouden met het dieetdoel, met inachtneming van persoonlijke kenmerken (zoals geslacht, leeftijd, gewicht, gezondheidstoestand, etc.).



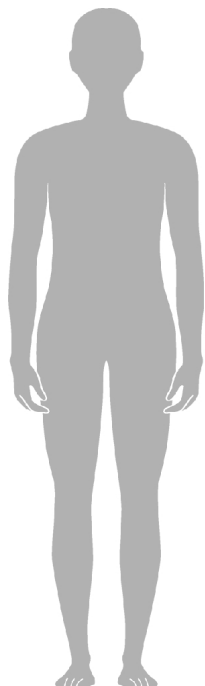
Inhoudsopgave

Dit ben ik!	2
Introductie	4
Resultaten	8
Optimale verdeling van macronutriënten	9
Factoren voor gewichtsverlies	13
Micronutriënten - vitamines, antioxidanten en omega-3-vetzuren.	15
Laten we beginnen! - 4 weken plan	21
MetaShake®	26
Meta-type specifieke voedingslijst	28
Jouw sport-type	38
Meer individuele aanbevelingen	39
Regeneratie	40
Jouw Sport-type en EMS-training	42
Verder passend cursusaanbod	43
Wat gebeurt er nu?	45



Dit ben ik!

MetaCheck Samenvatting



Meta-type: **Alfa**

Sport-type: **S**

Gewicht: **75 kg**

Lengte: **170 cm**

Leeftijd: **39**

Geslacht: **vrouw**

BMI: **25,9**

Macronutriënten

Koolhydraten
30 %

Eiwitten
50 %

Vetten
20 %



Jouw dagelijkse totale energiebehoefte bij lichte lichamelijke activiteiten: **2247 kcal**

De totale energiebehoefte bestaat altijd uit je basaal metabolisme en je fysieke activiteit! De optimale hoeveelheid calorieën die voor jou geldt, is afhankelijk van je calorie-inname in rust (basaal metabolisme) en fysieke activiteit. [Jouw CoGAP®-consultant is je graag van dienst bij het bepalen van jouw precieze caloriebehoefte.](#)

Je verschillende neigingen:

Jojo-effect
sterkere neiging

Verzadiging
een zwakkere verzadiging

Verlies van spiermassa tijdens het dieet
sterkere neiging

Honger
sterker gevoel

Visceraal vetweefsel
sterkere neiging

Micronutriënten behoefte

(normaal - verhoogd)



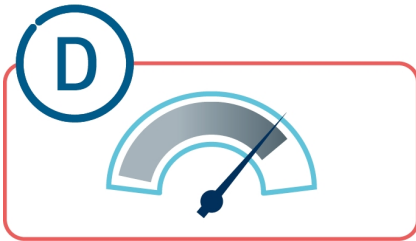
normaal



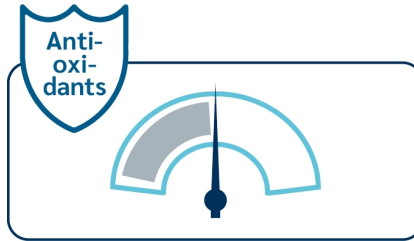
verhoogd



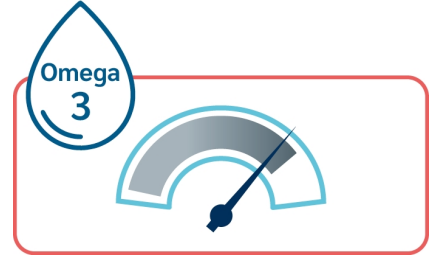
verhoogd



verhoogd



normaal



verhoogd

Regeneratievermogen

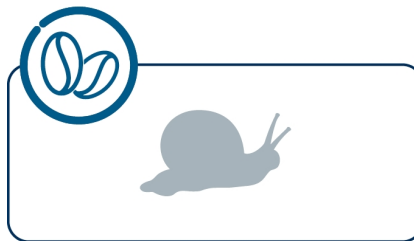
(zwak - gemiddeld - sterk)



sterk

Cafeïne afbraak

(snel - langzaam)



langzaam

Zoete trek

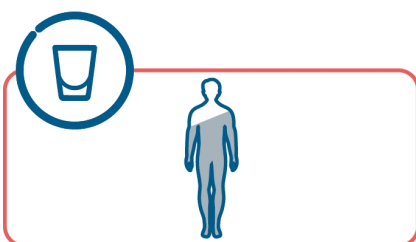
(normaal - verhoogd)



verhoogd

Alcohol afbraak

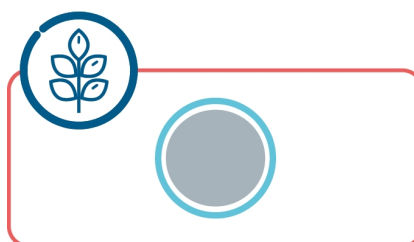
(normaal - beperkt)



beperkt

Predispositie voor glutenintolerantie

(niet aanwezig - aanwezig)



aanwezig

Predispositie voor lactose-intolerantie

(niet aanwezig - aanwezig)



niet aanwezig

Introductie

Het geheim zit 'm in je genen

Vecht je tegen overgewicht en de dagelijkse ongemakken die daarmee gepaard gaan? Dan sta je niet alleen. Obesitas is een van de grootste uitdaging waarvoor de mensheid zich geplaatst ziet. Hoewel velen snel en gezond willen afvallen, is het heel moeilijk voor ze om op succesvolle - en vooral duurzame - wijze gewicht te verliezen. Door de grote hoeveelheid aan diëten is het niet verwonderlijk dat veel mensen niet het juiste dieet voor zichzelf kunnen vinden. Moet ik minder calorieën gebruiken? Of minder vet? Hoe weet ik welk dieet voor mij geschikt is en vooral, wat goed voor mij is? Het antwoord hierop is even simpel als geniaal. Het zit 'm in onze genen, en daarom in onszelf!

Naast een positieve energiebalans speelt genetica de belangrijkste rol in de ontwikkeling van obesitas. Familiestudies, inclusief studies van tweelingen en adoptiekinderen, hebben uitgewezen dat obesitas voornamelijk het gevolg is van erfelijke factoren. Met andere woorden: ieder lichaam functioneert biologisch verschillend, en er is geen standaard recept om af te vallen!



De rol van de evolutie

In de loop van de evolutie moest het menselijk lichaam zich steeds aanpassen aan nieuwe leefomstandigheden. In de tijd van jagers en verzamelaars bestond ons voedsel vooral uit eiwit- en vetrijk voedsel. Om te jagen moesten mensen bijzonder snel en vaardig zijn. Ons metabolisme paste zich op genetisch niveau aan deze manier van leven aan.

Toen mensen zich enkele duizenden jaren geleden begonnen toe te leggen op landbouw en het houden van dieren, veranderden hun voedingsgewoonten en lichamelijke behoeften. Voor agrarische activiteiten was uithoudingsvermogen belangrijk en onze voeding bestond in toenemende mate uit koolhydraten van de oogst die we produceerden.

Doordat deze verandering in de manier van leven niet op alle plaatsen gelijktijdig verliep (zelfs nu zijn er nog stammen die geïsoleerd leven), pasten onze genen zich ook niet in hetzelfde tempo aan. Omdat de verschillende bevolkingsgroepen zich hebben vermengd (bijvoorbeeld door eeuwenlange migratie), zijn er ook verschillende metabolisme-typen tot ontwikkeling gekomen. Dat zijn de zogenaamde meta-types, evenals de sportvarianten.

Testprocedure van de MetaCheck

Uw MetaCheck helpt u om uw persoonlijke meta-type te identificeren en stelt u in staat om uw voedings- en bewegingsgedrag aan te passen aan uw genen. Naast de factoren die relevant zijn voor gewichtsbeheersing, hebben we nog 13 andere belangrijke elementen geanalyseerd om u te helpen uw dieet te optimaliseren. We hebben gekeken of u neigt naar vitamine-tekorten, of het raadzaam is om voedingsmiddelen met lactose en gluten te vermijden, en hoe uw lichaam reageert op alcohol. Uw genen geven ook antwoord op hoe u uw trainingsplan kunt ontwerpen om meer calorieën te verbranden en meer spiermassa op te bouwen. Hiervoor wordt het genetisch materiaal (DNA) van uw wangslimvlies geïsoleerd en gezuiverd in het laboratorium. Vervolgens wordt uw DNA in het laboratorium onderzocht met behulp van geavanceerde sequentietechnologieën. CoGAP maakt gebruik van een wetenschappelijke onderzoeksdatabase die speciaal voor dit doel is gemaakt. Deze database wordt voortdurend bijgewerkt om de verkregen informatie uit deze gegevens te evalueren en te analyseren met betrekking tot uw meta-type. Aangezien uw hele genoom (volledige DNA) geen invloed heeft op uw metabolisme, onderzoekt CoGAP alleen de genen (DNA-segmenten) die relevant zijn voor de bepaling van uw meta-type. Deze genen omvatten onder andere:

- die een rol spelen in het gewichtscontrolesysteem
- waarvan het effect op het lichaam via voedings- of gedragsveranderingen op een positieve wijze kan worden beïnvloed
- die zich in verschillende personen op andere wijze uiten

Omdat de onderzochte genen vele uiteenlopende variaties hebben die aan de individuele meta-types kunnen worden toegewezen, kunnen uit deze meta-types geen conclusies over verwantschapsrelaties getrokken worden. Ook worden genen die ziektegerelateerde uitspraken mogelijk maken van het onderzoek uitgesloten.

Kwaliteitsbewaking

De genetische analyse van de MetaCheck monsters wordt uitgevoerd door het DNA analytisch laboratorium van humatrix AG in Pfungstadt (D). Sinds zijn oprichting in 2001 heeft humatrix zich gespecialiseerd in het onderzoek van menselijk DNA en heeft het kwalitatieve maatstaven gezet op het gebied van particuliere ouderschapstesten. De focus van het bedrijf richt zich intussen op gepersonaliseerde geneeskunde. Op dat vlak biedt humatrix in samenwerking met artsen en farmaceuten landelijk gebruikte testsystemen voor het voorkomen van ineffectiviteit en neveneffecten in medicamenteuze therapieën.

Humatrix geeft de hoogste prioriteit aan de kwaliteit van de analyses, de betrouwbaarheid van de resultaten en de bescherming van privégegevens. De onderneming werkt met een kwaliteitsmanagementsysteem volgens DIN EN ISO-IEC 17025. Het laboratorium van humatrix AG is geaccrediteerd voor genetische afstammingsonderzoeken (DAkKS D-PL-17498 01-00) en wordt iedere twee jaar door externe, onafhankelijke instanties op kwaliteit beoordeeld. Voortdurende certificering door zowel GEDNAP en DGAB (forensisch) als INSTAND e.V. (diagnostisch) tonen aan dat humatrix zijn belofte op hoogwaardige kwaliteit waarmaakt.



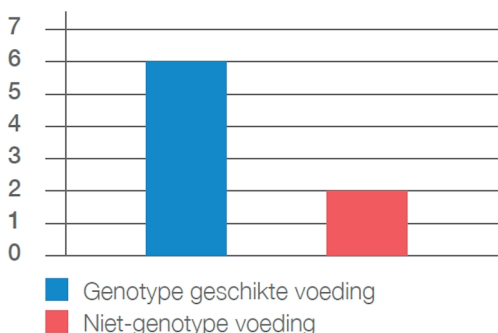


De MetaCheck heeft zichzelf bewezen!

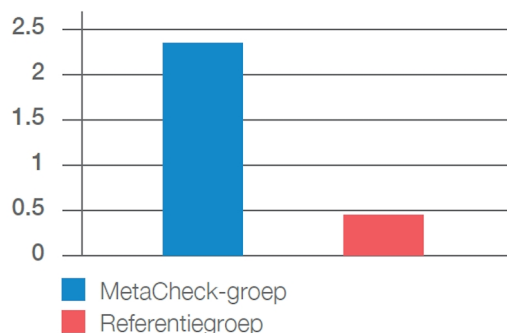
Retrospectief onderzoek in de Verenigde Staten toont aan dat je met een op genen gebaseerd dieet, dat aansluit bij de genetische kenmerken van de persoon die naar advies zoekt, betere resultaten op het gebied van gewichtsverlies kunt bereiken dan met een dieet dat deze fysiologische kenmerken buiten beschouwing laat 1. Om de **effectiviteit van de MetaCheck** te toetsen, werd op de Duitse Sporthogeschool Keulen een vergelijkend onderzoek uitgevoerd, waarbij een groep testpersonen hun voeding en sportactiviteiten aan de MetaCheck aanpasten. De controlegroep volgde de gebruikelijke aanbevelingen om af te vallen. Na 6 tot 9 maanden bleek de MetaCheck-groep aanzienlijk succesvoller dan de controlegroep. De testpersonen van de MetaCheck-groep hadden een gemiddeld lagere bodymassindex (BMI) van 2,33 punten, terwijl dit bij de controlegroep slechts circa 0,43 punten bedroeg 2.

Deze, maar ook andere studies tonen aan dat een dieet dat aangepast is aan specifieke genen succesvoller en duurzamer is dan een willekeurig gekozen dieet!

[1] Gewichtsverlies (kg) in 12 maanden



[2] BMI-vermindering in 6 tot 9 maanden



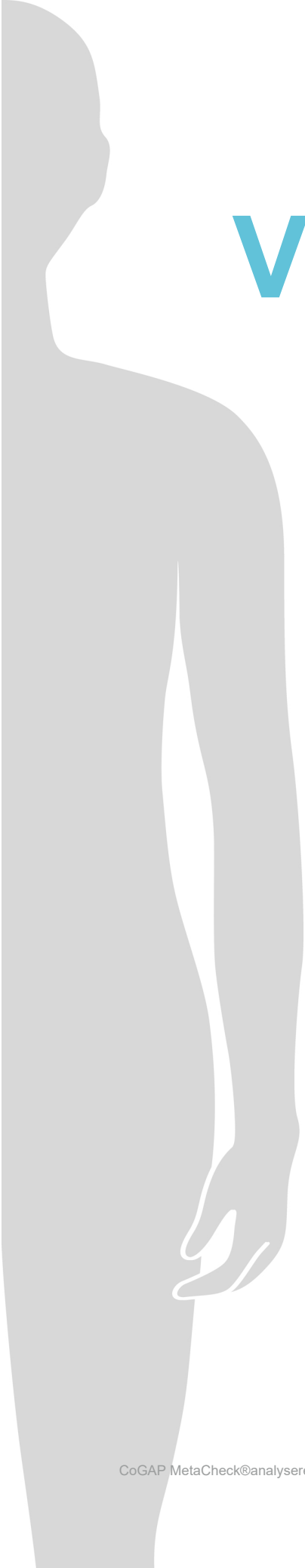


Voedingsdeel

Val effectief en duurzaam af!

α β γ δ

α





Resultaten



Een korte samenvatting van jouw resultaten

Energiebron	Effect	-	Expressiesterkte	+
Koolhydraten	negatief		<div style="width: 10%; background-color: red;"></div>	
Eiwitten	positief			<div style="width: 10%; background-color: blue;"></div>
Vetten	negatief		<div style="width: 15%; background-color: red;"></div>	

Factor	Effect	Snelkrachtsport	Duursport
Oefening	Snelkrachtsport	<div style="width: 30%; background-color: blue;"></div>	

Jij hebt het **Meta-type Alfa** en het **Sport-type S**.



Alpha

Het meta-type Alfa kenmerkt zich door het feit dat het eiwitrijke voedingsmiddelen heel goed verteert en je deze daardoor in geringere mate in lichaamsvet omzet. In een dieet waarbij je snel wilt afvallen, dien je de hoeveelheid voedingsmiddelen die rijk aan koolhydraten en vetten is, te verminderen, omdat je die minder goed opneemt en in sterke mate in de vorm van lichaamsvet opslaat.

Het optimale dieetplan voor jouw meta-type vind je op pagina 21.



Snelkrachtsport

Jouw sport-type S betekent dat je een efficiëntere en daardoor hogere calorie-opname hebt bij alle snelle krachtgeoriënteerde sporten (zoals krachttraining op fitnessapparaturen, aerobics, body pumping, tennis of intervaltraining) dan bij duursporten.

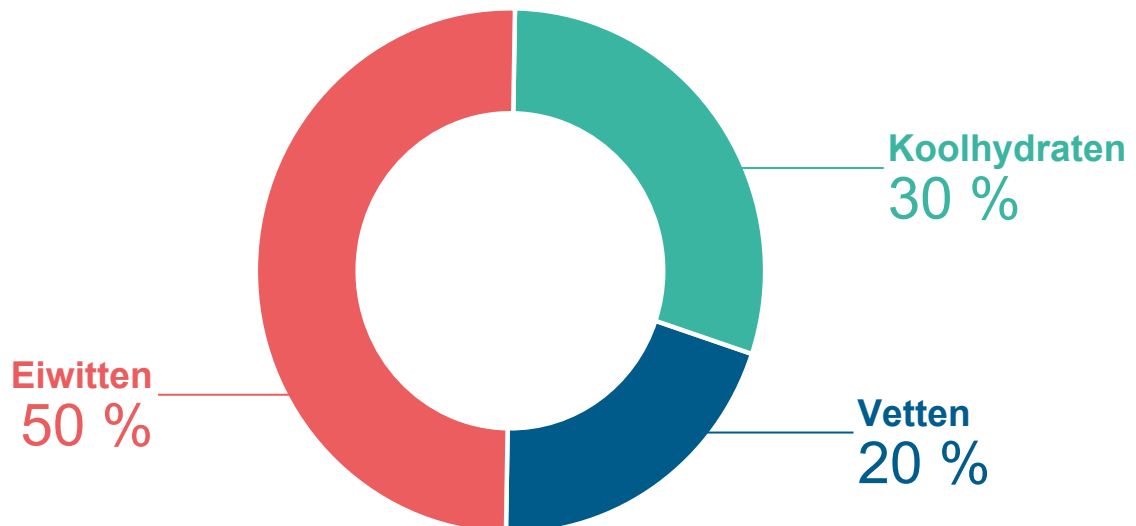
Meer informatie over jouw sport-type vind je op pagina 36.



Optimale verdeling van macronutriënten

Fase 1: De gewichtsverliesfase

De volgende afbeelding toont de verdeling van jouw macronutriënten voor de gewichtsverliesfase.



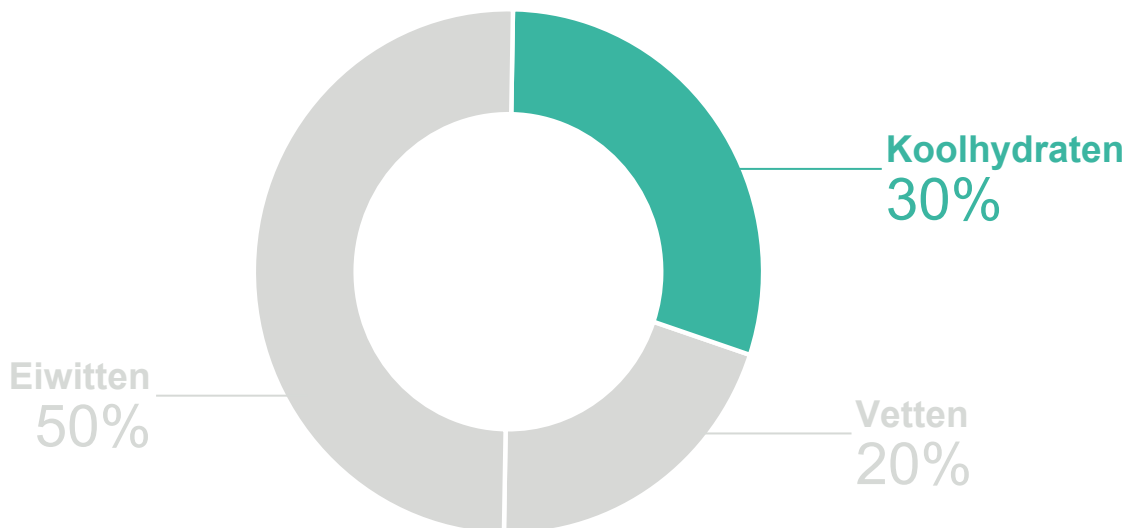
Bij aanvang van een dieetverandering om af te vallen kun je deze waarden gebruiken om de verdeling van de energiebehoefte in de vorm van macronutriënten aan te passen. We hebben een voedingsplan voor je opgesteld, zodat je meteen aan de slag kunt. Zie pagina 21.

Koolhydraten

Heb je het meta-type Alfa, dan zet jij koolhydraathoudende voeding minder goed om in vergelijking tot de gemiddelde populatie. Dat betekent dat je deze voedingsmiddelen in jouw lichaam sneller in de vorm van vetweefsel opslaat. Daarom is het zinvol voor jou om in jouw voedingspatroon de hoeveelheid koolhydraten (aardappelen, pasta, rijst, suiker, witte bloem) te verminderen.

Let op! Om gewicht te verliezen dien je niet alleen het aandeel aan koolhydraten in je voeding aan te passen, ook de hoeveelheid koolhydraten. Het is echter in geen geval raadzaam om koolhydraten volledig af te zweren, omdat dit niet alleen kan leiden tot het eerder genoemde jojo-effect, maar ook door de werking van je metabolisme tot hongeraanvallen kan leiden.

Omdat je koolhydraten minder efficiënt omzet, heb je baat bij gemiddeld minder koolhydraten dan de aanbevolen hoeveelheid. Daarom adviseren wij je om je energie te halen uit de volgende hoeveelheid koolhydraathoudend voedingsmiddelen:



Wat zijn koolhydraten?

Naast eiwitten en vetten vormen koolhydraten - ook wel sachariden genoemd - een essentieel onderdeel van onze voeding. Ze zitten o.a. in voedingsmiddelen zoals aardappelen, pasta en brood en zijn voor het menselijk lichaam een belangrijke energiebron. In tegenstelling tot vetten spreekt het lichaam koolhydraten snel aan en kunnen ze het lichaam direct van energie voorzien.

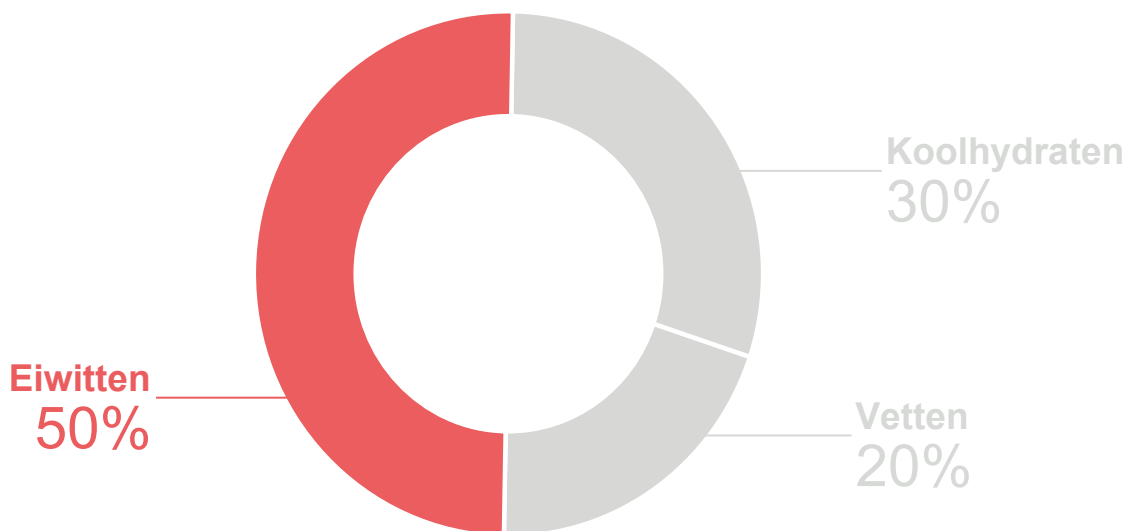
Koolhydraten kunnen we onderverdelen in snelle en langzame koolhydraten. Snelle koolhydraten (bijvoorbeeld in snoepgoed) geven snel energie voor een korte duur, terwijl langzame koolhydraten (bijvoorbeeld in volkoren producten en ander zetmeelrijk voedsel) de energie langzamer afgeven over een langere periode.

Eiwitten

Het metabolisme van eiwitrijke voeding past heel goed bij het meta-type Alfa, d.w.z. je zet eiwitrijke voeding langzamer om in lichaamsvet dan koolhydraatrijke voeding. Het optimale dieet voor jouw meta-type zou vooral moeten bestaan uit eiwitrijke en eiwithoudende voedingsmiddelen (bijvoorbeeld eieren, groenten, vis, vlees, tofu en melkproducten)

Let op! Als je gewicht wilt verliezen, dien je eerst de totale hoeveelheid aan voeding te verminderen, voordat je de hoeveelheid eiwitten gaat verhogen. Vermijd in ieder geval zogenaamde extreme diëten, d.w.z. dat je alleen maar eiwitrijke voeding eet. Een dieet dat bijna geheel uit eiwitten bestaat, verhoogt het risico op nierbeschadiging, hoofdpijn, misselijkheid, uitdroging, constipatie en slechte adem.

Omdat je eiwitten goed omzet, adviseren we een gematigde verhoging van de eiwitname. Daarom adviseren we je de volgende opname van eiwithoudende voedingsmiddelen:



Wat zijn eiwitten?

Eiwitten beschouwen we als de meest waardevolle macronutriënten in de voeding. Ze bestaan uit aminozuren en zijn de basisbouwstenen voor alle lichaamscellen. Niet alleen spierweefsel, maar ook de organen, hormonen en signaalstoffen bestaan uit eiwitten.

Je dient dagelijks voldoende eiwitten binnen te krijgen, anders gaat het lichaam belangrijk spierweefsel afbreken. Maar een teveel aan eiwitten kan op zijn beurt weer tot gezondheidsproblemen leiden. De juiste hoeveelheid eiwitten die het menselijk lichaam nodig heeft, was vele jaren lang een raadsel. Tientallen jaren adviseerden voedingsdeskundigen om alleen maar geringe hoeveelheden eiwit te eten. Nu echter wordt 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht per dag geadviseerd. Echter, gemiddeld genomen ligt de eiwitname in Duitsland al boven de aanbevolen hoeveelheid, namelijk 1 gram per kg lichaamsgewicht per dag.



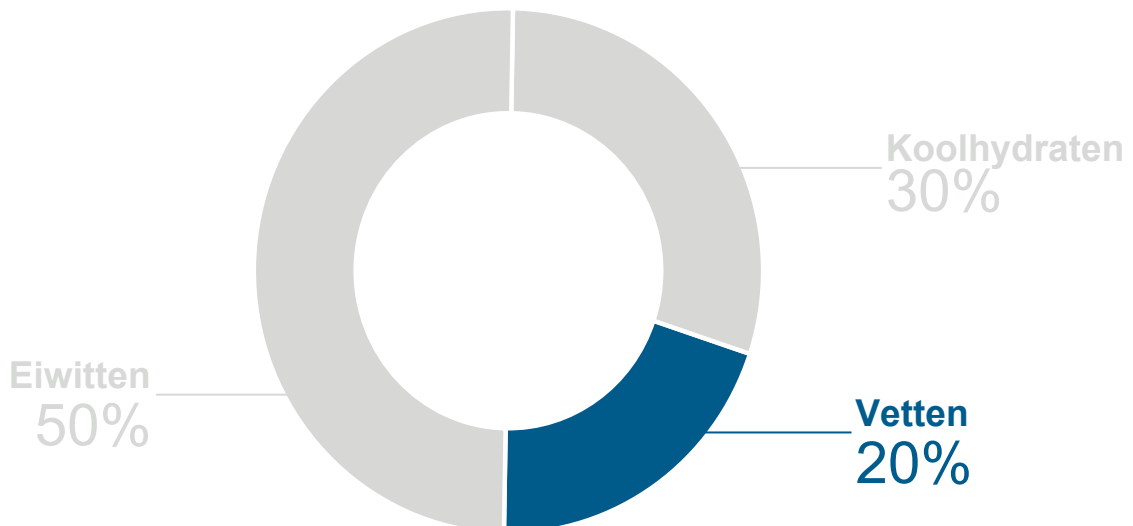
Vetten

Heb je het meta-typa Alfa, dan kan je lichaam vet niet zo goed omzetten. Dat betekent dat je lichaam in vergelijking tot de gemiddelde populatie vetten sneller als lichaamsvet opslaat. Jet moet er daarom op letten de hoeveelheid vette voedingsmiddelen te verminderen.

Het is echter niet raadzaam om alle vetten of oliën uit te bannen, omdat je lichaam ook een bepaalde hoeveelheid essentiële vetzuren nodig heeft.

Je zou daarom zoveel mogelijk verzadigde vetzuren moeten vermijden (dierlijke vetten, zoals boter) en in plaats daarvan onverzadigde vetzuren moeten nemen (plantaardige oliën, visolie) in een verhouding 1:5 (omega 3 tegen omega 6). Omega 3 vetzuren vind je in lijnzaad- en hennepolie, maar ook in koudwatervis zoals haring, makreel en zalm. Omega 6 vetzuren vind je voornamelijk in dierlijke producten en in zonnebloem-, maïs- en saffloerolie.

Omdat jij vetten minder efficiënt omzet, heb je baat bij een gematigde afname van de vetinname tot onder het aanbevolen niveau. Daarom adviseren we je om energie te halen uit de volgende hoeveelheid vethoudende voedingsmiddelen:



Wat zijn vetten?

Naast koolhydraten zijn vetten de belangrijkste energiebron voor het lichaam. De fysiologische calorische waarde van vet is meer dan het dubbele van koolhydraten en eiwitten. Vetten zijn ook de transporteurs van vitamines die alleen in vet oplosbaar zijn zoals A, D, E en K.

Als onderdeel van een uitgebalanceerd dieet adviseren wij een vetinname van 60 tot 80 gram per dag. Echter, deze referentiewaarden zijn richtlijnen voor de maximale vetabsorptie. Het is prima mogelijk om het ook met minder vet in je eten te doen. Als je wilt afvallen, is het juist vet dat jou een hoop overbodige calorieën kan besparen. Jouw MetaCheck-consultant helpt je graag bij het vaststellen van je eigen caloriebehoefte.

Factoren voor gewichtsverlies

Jouw CoGAP MetaCheck® bepaalt niet alleen jouw meta- en sport-type, maar ook je neiging tot jojo'en, verlies van spiermassa tijdens een dieet, honger, verzadiging en inwendig vetweefsel. Je analyse liet het volgende zien:



Neiging tot jojo'en

De hernieuwde, ongewenste en snelle gewichtstoename na een succesvol dieet noemen we het jojo-effect. Een van de belangrijkste oorzaken van dit effect, dat deels genetisch is bepaald, is dat in de loop der tijd in het lichaam van mensen met overgewicht bepaalde biologische mechanismen worden geactiveerd die je terug willen brengen op het hoogste lichaamsgewicht tot dan toe. Deze mechanismen worden ook wel "anti-gewichtsverlies mechanismen" genoemd.

In vergelijking tot de gemiddelde populatie heb jij een verhoogde neiging tot jojo'en.

Om dit jojo-effect te voorkomen adviseren wij jou om een gewichtsverlies van 0,5 kg per week na te streven, met name in de beginfase. Om je gewicht op een duurzame manier te verminderen, adviseren wij jou om je dieet te veranderen, zodat het op lange termijn voldoet aan jouw meta-type.

Verlies van spiermassa tijdens een dieet

Een dieet kan niet alleen tot het gewenste verlies van vetmassa, maar ook tot verlies van spiermassa leiden. Een eenzijdig dieet, bijvoorbeeld een ongezond crashdieet, kan tot een veel groter verlies van spiermassa leiden. Speciaal daarom is het belangrijk om bij een dieet of een voedingswijziging op de lange termijn aandacht te schenken aan een dieet dat aan het meta-type is aangepast en voedingskundig gezien zinvol en in balans is. Daarnaast kun je het verlies aan spiermassa tegengaan door aangepaste oefeningen.



In vergelijking tot de gemiddelde populatie heb jij een verhoogde neiging om tijdens een dieet spiermassa te verliezen.

Om het verlies van spiermassa op een effectieve manier tegen te gaan, adviseren we jou om naast het aan je meta-type aangepaste dieet ook meer te gaan sporten. De sport-type die er in de MetaCheck analyse voor jou uit is gekomen kan je daarbij helpen.



Een hongrig gevoel

Het menselijk lichaam ontwikkelt een gevoel van honger, zodat we voldoende toevoer van energie en alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen krijgen. Het hongrige gevoel verschilt van persoon tot persoon en kan ook als een subjectieve lichamelijke sensatie ervaren worden. Naast deze subjectieve ervaring speelt de genetische component ook een rol.

In vergelijking tot de gemiddelde populatie heb jij een sterker gevoel van honger.

Neem iedere drie kwartier een glaasje water en verhoog je inname van voedingsvezels met 30 tot 40 gram per dag. Volkorenproducten, groenten, fruit en peulvruchten - aangevuld met zemelen, lijnzaad, vlozaadvezels en chiazaad - zijn prima bronnen van vezels. Als je een hongrig gevoel krijgt, adviseren we jou een portie rauwe groente te eten.

Een verzadigd gevoel

In tegenstelling tot een gevoel van honger geeft het lichaam met een gevoel van verzadiging aan dat je voldoende hebt opgenomen en je met de maaltijd kunt stoppen. Door de interactie van honger en verzadiging reguleert het lichaam de voedselinname en zorgt het voor een voldoende aanvoer van energie en voedingsstoffen. Net zoals het gevoel van honger wordt het gevoel van verzadiging door genetische factoren bepaald. Afhankelijk van de genetische aanleg kan het gevoel van verzadiging ook trager optreden, wat op zijn beurt weer tot een verhoogde voedselinname leidt.



Jij hebt een zwakker gevoel van verzadiging dan de gemiddelde populatie

Wij adviseren je daarom je op je meta-type afgestemde maaltijden langzaam te eten, omdat je lichaam langer nodig heeft om verzadigd te raken.

Visceraal vetweefsel

Bij mensen, en in feite alle gewervelde dieren, wordt het vet dat in de vrije buikholte is opgeslagen en de interne organen omhult visceraal vetweefsel genoemd. Dit vet is in de eerste plaats een bescherming voor de inwendige organen en is ook een energiereserve bij een tekort aan voedsel. Anders dan onderhuids vetweefsel is visceraal vet in normale hoeveelheden niet zichtbaar. In grotere hoeveelheden is het echter te herkennen in de vorm van een vergrote buikomvang. Omdat visceraal vetweefsel actiever bij stofwisselingsprocessen is dan vetweefsel in andere delen van het lichaam, is het nadeliger dan ander vetweefsel.

In vergelijking tot de gemiddelde populatie heb jij een grotere neiging tot visceraal vetweefsel.

Om dit effect tegen te gaan dien je te zorgen voor een actieve stofwisseling. Naast de aanpassing van je dieet aan jouw meta-type heb je ook enorm baat bij sportactiviteiten die overeenkomen met het voor jou bepaalde sport-type. Jouw oefeningen zouden vooral gericht moeten zijn op je diepe spieren. Bijvoorbeeld yoga, Pilates of vibratieoefeningen zijn voor dit doel zeer geschikt.



Micronutriënten - vitamines, antioxidanten en omega-3-vetzuren.

Vitamines behoren tot de groep micronutriënten. Ze versterken het immuunsysteem, zorgen voor groei en ontwikkeling (bijvoorbeeld bloedvorming, cellen, botten en tanden), en zijn betrokken bij bijna alle stofwisselingsprocessen. In principe zijn ze verdeeld in in vet oplosbare en in water oplosbare vitamines. In vet oplosbare vitamines kunnen in het lichaam worden opgeslagen. Deze omvatten vitamine A, D, E en K. Alle andere vitamines zijn in water oplosbaar. Het lichaam kan deze niet opslaan. Het teveel aan deze vitamines wordt uitgescheiden via de urine.

Met enkele uitzonderingen, zoals vitamine D, worden vitamines als essentieel beschouwd omdat het lichaam ze niet zelf kan aanmaken. Ze moeten daarom via voedsel worden ingenomen. Met een gezond en gevarieerd dieet is het lichaam meestal ook goed voorzien van vitamines. Toch kunnen speciale levenssituaties en eetgewoonten leiden tot een verhoogde behoefte aan vitamines. Voorbeelden hiervan zijn zwangerschap en borstvoedingsperiode, verhoogd nicotine- en alcoholgebruik, toenemende leeftijd, stressvol dagelijks leven, regelmatige sportactiviteiten en genetische aanleg die geassocieerd wordt met lagere vitamine niveaus. Daarom is het altijd belangrijk om aandacht te besteden aan de micronutriënteninname voor de optimalisatie van het dieetplan. Hieronder laten we u de resultaten van de genetische test zien en waar u speciale aandacht aan moet besteden in uw dieet.

Vitamine A

Vitamine A, ook wel retinol genoemd, is een in vet oplosbare vitamine en wordt voornamelijk aangetroffen in dierlijke producten zoals lever, melk, eieren en visolie. Het is vooral belangrijk voor de bescherming en functie van de huid, ogen en slijmvliezen. Terwijl retinol de actieve vorm van vitamine A is, is provitamine A bèta-caroteen een voorloper van vitamine A die in het lichaam kan worden omgezet naar de actieve vorm. Provitamine A-carotenoïden worden voornamelijk aangetroffen in plantaardige voedingsmiddelen zoals wortelen, zoete aardappelen, spinazie, boerenkool, paprika's, pompoen en abrikozen. De aanbevolen dagelijkse inname van vitamine A is 900 microgram voor mannen en 700 microgram voor vrouwen.



U heeft een genetische variant die geassocieerd is met normale niveaus van vitamine A. Daarom raden we voor vitamine A aan om de gangbare aanbevelingen voor vitamine- en micronutriënteninname te volgen. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine A, zoals de bovengenoemde voorbeelden, zijn hiervoor bijzonder geschikt.

Vitamine B9 (foliumzuur)



Vitamine B9, ook wel foliumzuur genoemd, is een in water oplosbare vitamine uit het vitamine B-complex die belangrijk is voor gezonde celdeling en groei, evenals voor het immuunsysteem. Het is betrokken bij diverse metabolische processen en is vooral belangrijk tijdens de zwangerschap om de ontwikkeling van de hersenen en het ruggenmerg van de foetus te ondersteunen. De industriële vorm van de vitamine wordt foliumzuur genoemd. Goede bronnen van vitamine B9 zijn groene bladgroenten zoals spinazie en boerenkool, peulvruchten zoals linzen en bonen, en avocado's, asperges, broccoli, bieten, citrusvruchten en tarwekiemen. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine B9 voor volwassenen is 400-600 microgram per dag. Voor zwangere vrouwen en tijdens de borstvoedingsperiode neemt de dagelijkse behoefte aanzienlijk toe en moet altijd worden besproken met de behandelend arts.

U heeft een genetische variant die volgens huidige onderzoeken geassocieerd is met lagere niveaus van vitamine B9. Dit betekent niet per se dat u op dit moment ook een te laag vitamine B9-gehalte heeft. In ieder geval raden we aan om als voorzorgsmaatregel uw inname van vitamine B9 te optimaliseren door op uw dieet te letten en voedingsmiddelen te eten die rijk zijn aan vitamine B9. De bovengenoemde voorbeelden en bijpassende voedingssupplementen zijn hiervoor bijzonder geschikt.

Vitamine B12

Vitamine B12 is een in water oplosbare vitamine uit het vitamine B-complex. Het is belangrijk voor de functie van het zenuwstelsel en is betrokken bij de vorming van DNA en rode bloedcellen. Natuurlijke bronnen van vitamine B12 zijn van dierlijke oorsprong, zoals vlees, vis, eieren en zuivelproducten. Het komt niet voor in plantaardige voedingsmiddelen, of slechts in zeer kleine hoeveelheden die onvoldoende zijn voor een betrouwbare aanvoer. Vooral veganisten moeten daarom hun behoeften aanvullen met geschikte voedingssupplementen. Als alternatief zijn er ook graanproducten verrijkt met vitamine B12 en sojamelk. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine B12 voor volwassenen is 2,4 microgram per dag.



U heeft een genetische variant die volgens huidige onderzoeken geassocieerd is met lagere niveaus van vitamine B12. Dit betekent niet per se dat u op dit moment ook een te laag vitamine B12-gehalte heeft. In ieder geval raden we aan om als voorzorgsmaatregel uw inname van vitamine B12 te optimaliseren door op uw dieet te letten en voedingsmiddelen te eten die rijk zijn aan vitamine B12. De bovengenoemde voorbeelden en bijpassende voedingssupplementen zijn hiervoor bijzonder geschikt.

Vitamine D



Vitamine D is een in vet oplosbare vitamine die een belangrijke rol speelt bij de gezondheid van botten door de opname van calcium en fosfaat in het lichaam te bevorderen. Daarnaast is het betrokken bij veel metabolische processen en is het daarom ook belangrijk voor het immuunsysteem, het zenuwstelsel en de spiergezondheid. Vitamine D kan worden verkregen uit voedsel en kan ook in het lichaam worden geproduceerd met behulp van zonlicht. Voedingsmiddelen die vitamine D bevatten, zijn voornamelijk vette vis zoals zalm, makreel en haring, evenals eieren, melk en zuivelproducten zoals kaas en yoghurt. De hoeveelheden die met voedsel worden opgenomen, zijn echter vrij klein, dus zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. De aanbevolen dagelijkse dosis is 20 microgram en geldt alleen in afwezigheid van zelfproductie.

U heeft een genetische variant die volgens huidige onderzoeken geassocieerd is met lagere niveaus van vitamine D. Dit betekent niet per se dat u op dit moment ook een te laag vitamine D-gehalte heeft. In ieder geval raden we aan om als voorzorgsmaatregel uw inname van vitamine D te optimaliseren door op uw dieet te letten en voedingsmiddelen te eten die rijk zijn aan vitamine D. Aangezien zonlicht de belangrijkste bron van vitamine D is, raden we u aan om speciale aandacht te besteden aan dagelijks 5-25 minuten buitenshuis door te brengen, afhankelijk van uw huidtype.

Antioxidanten

Tijdens lichamelijke activiteiten in het algemeen, en vooral tijdens intense stress, zoals regelmatig sporten, worden er meer vrije radicalen in het lichaam geproduceerd. Meer specifiek worden zuurstofradicalen geproduceerd in de mitochondriën als bijproduct van energieproductie (celademhaling). Ze zijn zeer reactief en kunnen verschillende biologische structuren beschadigen. Normaal gesproken kan het lichaam de vrije radicalen neutraliseren met natuurlijk voorkomende antioxidanten en antioxidant enzymen. Als de vrije radicalen echter de overhand krijgen omdat de belasting te hoog is of de antioxidant enzymen niet goed werken, leidt dit tot schade aan de cel en wordt dit oxidatieve stress genoemd. De reparatie- en ontgiftingsfuncties van de lichaamscellen kunnen worden ondersteund door de toevoer van geschikte antioxidanten. Deze omvatten vitamines C, E, β -caroteen, zink en selenium, evenals secundaire plantenstoffen zoals anthocyaninen, flavonoiden en catechines. Voedingsmiddelen rijk aan antioxidanten zijn onder andere bessen, groene bladgroenten, tomaten, wortels, noten en zaden.



U heeft een genetische variant die geassocieerd wordt met een normale activiteit van antioxidante enzymen. Daarom raden we aan dat u de huidige aanbevelingen voor vitamine- en micronutriëntinname volgt. Besteed vooral aandacht aan voldoende inname van antioxidanten wanneer u actief bent in de sport of blootgesteld wordt aan sterke dagelijkse stress, zodat effectieve regeneratie en herstel mogelijk zijn.

Omega 3

De meervoudig onverzadigde omega-3 vetzuren zijn essentieel voor ons mensen en moeten regelmatig worden ingenomen, omdat ons lichaam ze niet zelf kan produceren. Er is echter niet één omega-3 vetzuur, maar verschillende soorten. α -linoleenzuur wordt bijvoorbeeld voornamelijk aangetroffen in lijnzaad-, koolzaad-, soja- en walnootolie. Eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA) zijn twee andere belangrijke omega-3 vetzuren, die voornamelijk in mariene visoliën voorkomen. In het lichaam wordt α -linoleenzuur gemetaboliseerd tot EPA en DHA. Naast tal van gezondheidsvoordelen, zoals de regulering van de bloeddruk en bloedstolling, helpt de aanvullende inname van EPA en DHA om ontstekingsprocessen te verminderen en zorgt daardoor voor een snellere regeneratie. Het is daarom erg belangrijk, vooral voor atleten, om ervoor te zorgen dat er voldoende omega-3 vetzuren worden ingenomen. Naast visoliecapsules is regelmatige consumptie van vis of algen bijzonder geschikt hiervoor.



Op basis van uw genetische aanleg raden wij u aan om preventief uw inname van omega-3 vetzuren te optimaliseren door aandacht te besteden aan uw dieet en voedingsmiddelen te eten die rijk zijn aan omega-3 vetzuren. Daarnaast adviseren wij u om speciale aandacht te besteden aan een voldoende inname van omega-3 vetzuren met betrekking tot effectieve regeneratie en herstel na sportactiviteiten.

Cafeïnemetabolisme



Cafeïne is een van de meest voorkomende stimulerende middelen en zit in een grote verscheidenheid aan dranken. Terwijl koffie en zwarte thee bijvoorbeeld van nature cafeïne bevatten, worden er steeds meer frisdranken of energiedranken aan toegevoegd. In het dagelijks leven wordt cafeïne voornamelijk geconsumeerd om vermoeidheid tijdelijk te verdrijven en het concentratievermogen te verhogen. Daarnaast heeft het ook een prestatieverhogend effect voor mensen tijdens het sporten. Het effect van cafeïne is niet alleen breed, maar ook afhankelijk van de individuele genetische aanleg en kan daarom sterk variëren van persoon tot persoon. Sommige mensen kunnen cafeïne bijvoorbeeld snel afbreken, terwijl anderen cafeïne juist langzaam metaboliseren, wat kan leiden tot verhoogde innerlijke onrust, prikkelbaarheid en slapeloosheid. Daarom moet cafeïne voor prestatieverbetering in de sport altijd met voorzichtigheid worden ingenomen.

U breekt cafeïne langzaam af in vergelijking met het gemiddelde. We raden daarom af om cafeïne in te nemen om de prestaties te verbeteren vóór het sporten, omdat het stimulerende effect van cafeïne aanzienlijk langer kan aanhouden dan gewenst.

Zoetekauw

Mensen die een zwak hebben voor zoete voedingsmiddelen worden vaak omschreven als 'zoetekauw'. Zoete voedingsmiddelen kunnen zowel gezonde voedingsmiddelen zijn, zoals fruit, als ongezonde voedingsmiddelen, zoals snoep en zoete dranken. Een, in vergelijking met het gemiddelde, sterker verlangen naar zoete voedingsmiddelen kan verschillende oorzaken hebben. Een van deze redenen kan een genetische aanleg zijn, waarbij individuen een verhoogde neiging kunnen hebben om meer zoete en suikerhoudende voedingsmiddelen te consumeren. Vooral in het kader van een dieet en een gezonde voedingsverandering is het daarom bijzonder waardevol om te ontdekken of er een aanleg is voor een verhoogd verlangen naar zoete voedingsmiddelen.



U heeft een verhoogde neiging om meer zoete en suikerhoudende voedingsmiddelen te consumeren in vergelijking met de gemiddelde bevolking. We raden u daarom aan speciale aandacht te besteden aan suikerhoudende voedingsmiddelen en fruit te kiezen als een gezond zoet alternatief voor snoep en gesuikerde dranken.

Alcohol



Voor velen is het drinken van alcoholische dranken een ontspannende of sociale activiteit, maar voor sommigen kan het ook onplezierig zijn vanwege hun lichaamsreactie op alcohol. De metabolisatie, of afbraak, van alcohol in het lichaam wordt grotendeels uitgevoerd door de lever. Als de metabolisatie van alcohol verstoord is, wordt dit alcoholintolerantie genoemd. Dit kan zich uiten in symptomen zoals spierzwakte, hartkloppingen of blozen in het gezicht. Deze intolerantie kan verschillende oorzaken hebben, waaronder een genetische aanleg. Wat ook vaak onderschat wordt naast de tolerantie is het feit dat alcohol veel calorieën bevat. Zo bevat een glas rode wijn ongeveer 170 kcal en een pint bier ongeveer 430 kcal. Dit moet altijd in overweging worden genomen in het kader van een dieet of een gezonde verandering van het dieet.

Uw genetische analyse heeft aangetoond dat er een genetische aanleg is voor lactose-intolerantie. Dit betekent niet dat lactose-intolerantie daadwerkelijk aanwezig is of zal optreden. Desalniettemin raden we als voorzorgsmaatregel aan om alcohol te vermijden als onderdeel van de verandering in dieet. Als u problemen opmerkt na het consumeren van alcoholische dranken, raadpleeg dan uw arts.



Lactose



Lactose, dat bijvoorbeeld wordt ingenomen met melk en zuivelproducten, moet in de darm worden afgebroken met behulp van het spijsverteringsenzym lactase. In het geval van lactose-intolerantie is er niet genoeg lactase beschikbaar in het lichaam door ontbrekende of verminderde productie, waardoor de lactose niet kan worden verteerd of slechts gedeeltelijk kan worden verteerd. Dit enzymtekort kan dan leiden tot symptomen zoals diarree, een opgeblazen gevoel, buikpijn of misselijkheid. De meerderheid van de wereldbevolking kan na de kindertijd geen lactose volledig verteren. In Azië en Afrika heeft de meerderheid van de volwassen bevolking last van lactose-intolerantie (90% of meer), terwijl dit in Centraal-Europa ongeveer één op de 5 tot 10 mensen betreft. De mate van intolerantie en het tijdstip van aanvang na de geboorte kunnen echter sterk variëren. Lactose-intolerantie is geen ziekte, maar het kan de kwaliteit van leven beperken en moet daarom altijd worden meegenomen als onderdeel van een gezonde dieetverandering.

Uit uw genetische analyse is gebleken dat er geen genetische aanleg is voor lactose-intolerantie. U kunt lactose-bevattende voedingsmiddelen blijven opnemen in je dieet. Als u echter problemen opmerkt na het consumeren van lactose-bevattende voedingsmiddelen, raadpleeg dan uw arts.

Gluten

Gluten is een eiwit dat voorkomt in veel soorten granen, zoals tarwe, rogge, haver en gerst. In de afgelopen jaren is intolerantie voor dit eiwit steeds vaker voorgekomen en wordt dit coeliakie genoemd. Ongeveer elke 600-4000ste persoon in Duitsland heeft last van glutenintolerantie, maar bij kinderen wordt geschat dat dit bij elke 100-400ste persoon voorkomt. Bij glutenintolerantie is er sprake van een overreactie van het immuunsysteem, wat leidt tot een chronische ontsteking van de dunne darm. Buikpijn, diarree, braken, verlies van eetlust en gebrek aan gewichtstoename zijn veelvoorkomende symptomen bij kinderen, die zich kunnen voordoen vanaf ongeveer 3-4 maanden na de eerste voeding met voedsel dat gluten bevat (bijvoorbeeld papmengsels). Afhankelijk van het dieet worden de symptomen meestal voor het eerst opgemerkt tussen de 6 maanden en 2 jaar oud.

De mechanismen waardoor coeliakie zich ontwikkelt, zijn nog niet volledig begrepen. Het is echter zeker dat er een genetische aanleg is die deels bijdraagt aan de ontwikkeling ervan. Meer dan 99% van alle patiënten met coeliakie heeft een specifieke genetische constellatie in het HLA-DQ-gen. Echter, deze genetische constellatie komt ook voor bij meer dan 25% van gezonde individuen, dus de aanwezigheid van deze genetische constellatie voorspelt niet noodzakelijk het begin van coeliakie. Niettemin is de kennis van de aanwezigheid van de genetische voorwaarde nuttig om het eigen dieetplan te optimaliseren.



Uw genetische analyse heeft aangetoond dat er een genetische aanleg is voor glutenintolerantie. Dit betekent echter niet dat u daadwerkelijk glutenintolerantie heeft of dat dit zal optreden. Desalniettemin raden we u als voorzorgsmaatregel aan om voedingsmiddelen die gluten bevatten te vermijden als onderdeel van uw dieetverandering en om uw arts te raadplegen.



Laten we beginnen! - 4 weken plan

Op de volgende pagina's vind u uw voedingsplannen voor de komende 4 weken. Lees de volgende instructies zorgvuldig door voordat u begint:

Elk van de vier volgende plannen is uw persoonlijke voedingsplan voor een hele week. Na overleg met uw MetaCheck-consultant dient u zich precies aan deze richtlijnen te houden en eventuele bijzonderheden (zoals diabetes, zwangerschap of onzekerheden) met hen te bespreken.

Voor succesvol, snel gewichtsverlies is het noodzakelijk dat u alleen de drie maaltijden eet die in de dieetplannen staan vermeld en volledig tussendoortjes vermijdt.

In uw plannen vind u algemene voedselnamen zoals "groenten", "fruit" of "vlees/vis/zeevruchten." Om een zo gevarieerd mogelijk dieet te bereiken, kunt u dagelijks variëren in uw keuzes. Raadpleeg de lijst met "Voedselkeuze voor uw wekelijkse voedingsplannen" om te zien welke voedingsmiddelen u kunt kiezen.

Als alternatief kunt u tot twee maaltijden per dag vervangen door een portie MetaShake.

Let op dat de gramspecificaties betrekking hebben op de respectievelijke "volledige" eenheid en dienovereenkomstig te worden aangepast afhankelijk van de hoeveelheid. Voorbeeld: 1 kopje magere kwark is gelijk aan 250 g en 0,5 kopje magere kwark is gelijk aan 125 g.

U kunt de maaltijden naar wens kruiden met peper, kruiden, knoflook, gember, azijn of iets dergelijks. Groentebouillon kan ook worden gebruikt om de ingrediënten te koken. Zout moet alleen in kleine hoeveelheden worden gebruikt.

De vermelde voedingsmiddelen kunnen ook worden uitgewisseld, zolang de macronutriënt-energie een vergelijkbare samenstelling heeft. Vraag uw MetaCheck-consultant om advies als je hulp nodig hebt.

Belangrijk!

Uit uw resultaat blijkt dat u geen genetische aanleg hebt voor lactose-intolerantie. Als u toch voedingsmiddelen met lactose wilt vermijden, kunt u zuivelproducten vervangen door veganistische alternatieven zoals sojayoghurt, etc., of gebruik zuivelproducten die commercieel verkrijgbaar zijn en als "lactosevrij" zijn gelabeld. Halfharde kazen zoals Appenzeller, oude Gouda, Emmental en Edam worden als "lactosevrij" beschouwd omdat tijdens het lange rijpingsproces de lactose in de melk bijna volledig wordt omgezet in melkzuur.

Uit uw resultaat blijkt dat u een genetische aanleg hebt voor glutenintolerantie. Om gluteninname te vermijden, kunt u commercieel verkrijgbare glutenvrije vervangers voor brood en pasta gebruiken. Veel voedingsmiddelen bevatten van nature geen gluten. In plaats van pasta kunt u bijvoorbeeld rijst of polenta gebruiken. Ingrediënten die gluten bevatten, moeten worden vermeld in de ingrediëntenlijst van verpakte voedingsmiddelen. Bij het kiezen van geschikte voedingsmiddelen kan het daarom handig zijn om naar de ingrediëntenlijst te kijken.



Voedselkeuze voor uw wekelijkse voedingsplannen.

We raden aan om gedurende de komende 4 weken zoveel mogelijk verschillende voedingsmiddelen uit de onderstaande lijst in uw maaltijden op te nemen om ervoor te zorgen dat je een gevarieerd dieet hebt.

Groenten: artisjok, aubergine, bloemkool, broccoli, witlof, Chinese kool, ijsbergsla, andijvie, venkel, groene kool, komkommer, gember, koolrabi, sla, pompoen, mangold, wortelen, paprika's, pastinaak, prei, radijs, rabarber, spruiten, rode biet, rode kool, rucola, zuurkool, bieslook, selderij, taugé, asperges, spinazie, tomaten, topinamboer, kool, savooienkool, courgette, ui

Peulvruchten: witte bonen, kikkererwten, linzen, kidneybonen, sojabonen



Plantaardig eiwit: (Gerookte) tofu, seitan, gedroogde producten gemaakt van erwten- of soja-eiwit, lupino gemaakt van lupinemeel, tempeh

Fruit: ananas, appel, sinaasappel, abrikoos, banaan, peer, bramen, aardbei, granaatappel, grapefruit, rozenbottel, bosbes, framboos, vlierbes, honingmeloen, rode bessen (rood en zwart), kaki, cactusvrucht, kersen (zure en zoet), kiwi, limoen, lychee, mandarijnen, mango, meloen, mirabellen, pruimen, nectarines, papaya, passievrucht, perzik, pruimen, veenbessen, kweepeer, duindoornbessen, kruisbes, watermeloen, druiven, citroen

Rauwe groenten: witloof, Chinese kool, ijsbergsla, andijvie, veldsla, venkel, augurken, komkommer, koolrabi, sla, wortelen, peper, radicchio, radijs, rabarber, rode kool, rucola, selderij, taugé, asperges, spinazie, tomaten, witte kool, ui

Voorbeelden van implementatie in het dagelijks leven.

Maaltijd: Lunch, Ingrediënten: Plantaardige eiwitten, peulvruchten, groenten, als bijgerecht proteïnebrood.

	<p>Chili Sin Carne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomaten, gekookt • Sojagranulaat, geweld • Bonen • Maïs • Paprika • Wortel • Chili • Kruiden: Groentebouillon, paprikapoeder, paprikapoeder, koriander
	<p>Groentenbowl met geroosterde tofu en wittebonenpuree</p> <ul style="list-style-type: none"> • geroosterde tofu • Kikkererwten • Broccoli • Wortel • Courgette • Sinaasappel • Radijs • Wittebonenpuree • Kruiden: Citroensap, een beetje zout, peper, peterselie, dille
	<p>Linzensoep met gegrilde gerookte tofu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uien, gember, knoflook • Tomaten, ingekookt • Water • Rode linzen • Wortels • Peterselie • Kruiden: Groentebouillon, peper, chili • Gerookte tofu, gegrild



Voedingsplan

Jouw startgewicht:

Jouw vetpercentage:

Jouw spierpercentage:

Het voor jou geoptimaliseerde voedingsplan voor week 1:

maaltijd	hvd.	eenheid	ingrediënt
Ontbijt oder MetaShake	1	snee (50 g)	proteïne brood
	1	stuk (maat S)	kippenei
	100	gram	magere cottage cheese (<10% droge stof)
	2	handvol (60 g)	rauwe groenten
Lunch oder MetaShake	100	gram	Plantaardig eiwit
	4	handvol (60 g)	groenten
	1	stuk of handvol (130 g)	fruit
Diner oder MetaShake	1	beker (250 gr)	magere kwark
	1	stuk of handvol (130 g)	fruit
	1	beker (250 gr)	magere kwark
	10	snee (50 g)	proteïne brood
		gram	groentespread

Jouw gewicht
na week 1:Jouw vetpercentage
na week 1:Jouw spierpercentage
na week 1:

Het voor jou geoptimaliseerde voedingsplan voor week 2:

maaltijd	hvd.	eenheid	ingrediënt
Ontbijt oder MetaShake	2	snee (50 g)	proteïne brood
	100	gram	magere cottage cheese (<10% droge stof)
	2	handvol (60 g)	rauwe groenten
Lunch oder MetaShake	150	gram	Plantaardig eiwit
	4	handvol (60 g)	groenten
	1	beker (250 gr)	magere kwark
	0.5	stuk of handvol (130 g)	fruit
Diner oder MetaShake	1	snee (50 g)	proteïne brood
	10	gram	groentespread
	10	gram	zaden of pitten
	1	stuk of handvol (130 g)	fruit
	200	gram	soja yoghurt naturel

Jouw gewicht
na week 2:Jouw vetpercentage
na week 2:Jouw spierpercentage
na week 2:



Het voor jou geoptimaliseerde voedingsschema voor week 3:

maaltijd	hvd.	eenheid	ingrediënt
Ontbijt oder MetaShake	2	eetlepel	havermout of suikervrij muesli
	1	stuk of handvol (130 g)	fruit
	1	beker (250 gr)	magere kwark
Lunch oder MetaShake	100	gram	Plantaardig eiwit
	50	gram	peulvruchten
	4	handvol (60 g)	groenten
	0.5	snee (50 g)	proteïne brood
Diner oder MetaShake	2	handvol (60 g)	rauwe groenten
	200	gram	soja yoghurt naturel
	2	snee (50 g)	proteïne brood
	20	gram	groentespread

Jouw gewicht
na week 3:

Jouw vetpercentage
na week 3:

Jouw spierpercentage
na week 3:

Het voor jou geoptimaliseerde voedingsschema voor week 4:

maaltijd	hvd.	eenheid	ingrediënt
Ontbijt oder MetaShake	5	eetlepel	havermout of suikervrij muesli
	1	stuk of handvol (130 g)	fruit
	200	gram	soja yoghurt naturel
	1	snee (50 g)	proteïne brood
	10	gram	groentespread
Lunch oder MetaShake	150	gram	Plantaardig eiwit
	4	handvol (60 g)	groenten
	30	gram	quinoa
Diner oder MetaShake	1	grote kop (250 ml)	groentebouillon
	2	handvol (60 g)	groenten
	1	snee (50 g)	proteïne brood
	0.5	beker (250 gr)	magere kwark
	0.5	stuk of handvol (130 g)	fruit

Jouw gewicht
na week 4:

Jouw vetpercentage
na week 4:

Jouw spierpercentage
na week 4:

Dranken

Dranken zijn noodzakelijk voor onze gezondheid, fitheid en prestaties. We zouden ongeveer 2 liter vloeistof per dag moeten drinken. Dranken dienen om onze dorst te lessen en het waterbalans in ons lichaam in balans te brengen. Ze zijn ook een cruciale factor bij het afvallen, omdat ze verborgen calorieën kunnen bevatten. De volgende dranken zijn ideaal voor gewichtsverlies:

- water
- ongezoete fruit- en kruidenthee
- vruchten- en groentesappen verdund met water (3 delen water : 1 deel sap)



Goed om te weten:

Wat vaak wordt onderschat bij het afvallen of bij een verandering in het dieet zijn de effecten van alcoholgebruik op het gewicht. Alcohol bevat zeer veel calorieën en heeft een negatieve invloed op fysiologische processen in ons lichaam. Het vermindert onze prestaties en concentratievermogen, wat kan leiden tot een verhoogd risico op letsel, evenals vertraagde regeneratie, en het heeft een uitdrogend effect. Als laatste, maar niet minder belangrijk, remt alcohol de afbraak van vet en de opbouw van spieren, waardoor het de opbouw van vet en de afbraak van spieren kan bevorderen.

Populaire dranken met hun suiker- en caloriegehalte:

Dranken	Pure suiker	Suikerklontje	Calorieën
Water	0	0	0
Thee zonder suiker	0	0	0
Koffie zonder suiker en zonder melk	0	0	0
Koffie met een beetje melk zonder suiker	0,4	0,1	4,1
Groentesappen	2,5	0,8	33,9
Fruitsappen	13,5	4,5	61,6
Frisdranken	10,0	3,3	41,6
IJsthee	10,0	3,3	41,6
Koolzuurhoudende	10,9	3,6	47,1
Mousserende wijn	5,1	1,7	82,9
Wijn	2,6	0,9	73,1
Bier	0,2	0,1	42,3



Meta-type specifieke voedingslijst

Gebaseerd op jouw meta-type **Alfa** vind je in de volgende tabellen verschillende voedingsmiddelen. De kleurcodering geeft aan in welke mate ze kunnen bijdragen aan gewichtsverlies.



Heel geschikt ■
 Geschikt ■
 Weinig geschikt ■

Granen (producten) en pseudogranen	
Beslagen	
Bladerdeeg, klaar om te bakken	
Flammkuchen	
Pannenkoeken (droog product)	
Pizzadeeg, klaar om te bakken	
Gebakken goederen	
Beschoot, zonder ei	
Beschoot, volkoren, zonder ei	
Brood, volkoren (alle granen)	
Broodjes	
Broodjes, volkoren	
Paneermeel	
Paneermeel, volkoren	
Casino brood	
Casino brood, volkoren	
Croissant	
Knäckebröd	
Knäckebröd, volkoren	
Meergranenbrood	
Pretzel-/broodjes	
Roggebrood, zuurdesem	
Stokbrood	
Turks brood	
Turks brood, volkoren	
Witbrood	
Zwart brood (volkoren)/ pompernikkel	
Bindmiddelen en maïzena	
Aardappelzetmeel	
Agaragar	
Arrowroot zetmeel	
Gelatine (blad), wit	
Guargom	
Inuline	
Johannesbroodpitmeel	
Maïszetmeel	
Pectine	
Rijstzetmeel	
Sago (Tapioka parels)	
Tarwezetmeel	
Xanthan	
Ontbijtgranen en anderen	
Granen	
6-granenvlokken	
Boekweitgraanvlokken	
Gierstvlokken	
Havermout	
Havermout, instantvlokken (oplosbaar)	
Quinoavlokken	
Roggevlokken	
Tarwevlokken	
Anderen	
Amarant, gepoft, ongezoet	
Chia pudding, gemaakt met magere melk	
Cornflakes, zonder toegevoegde suiker	
Cruesli/granola, met toegevoegde suiker	

Muesli met donkere chocolade	
Muesli met gedroogd fruit, zonder toegevoegde suiker	
Muesli met noten, geen toegevoegde suiker	
Ontbijtgranen, met toegevoegde suiker	
Ontbijtkoekje, met toegevoegde suiker	
Ontbijtreep (mueslireep), met toegevoegde suiker	
Overnight oats, met melk (1,5% vet)	
Porridge, droog product, geen toegevoegde suiker	
Quinoa, gepofte, ongezoet	
Smoothie bowl, met fruit en magere kwark	
Granen, meel, gemalen producten (mit gluten)	
Gerst, graan	
Parelgort	
Haver, graan	
Haverzemelen	
Rogge, graan	
Spelt, graan	
Grünkern (halfrijpe spelt)	
Spelt zemelen	
Tarwe, graan	
Bulgur	
Couscous	
Mals tarwe ("tarwetijs")	
Tarwegries	
Tarwekiemen	
Tarwezemelen	
Bloem (alle glutenbevattende granen)	
Bloem, type 405	
Bloem, type 550	
Bloem, type 1050	
Bloem, volkoren	
Oergranen	
Eenkorn, graan	
Emmertarwe	
Kamut, graan	
Triticale, graan	
Meel, volkoren (van oergranen)	
(Pseudo-) granen, meel, gemalen producten (glutenvrij)	
Amarant, graan	
Boekweit, graan	
Gierst, graan	
Maïs, graan	
Maïs, griesmeel (polenta)	
Maïs, popcorn (puur)	
Maïs, popcorn, gezoet (bioscooppopcorn)	
Meel, volle granen (glutenrijke granen)	
Quinoa, graan	
Rijst, Basmati rijst	
Rijst, bruine rijst (voorgekookt)	
Rijst, wilde rijst	



Pasta	
Glasnoedels	
Instantnoedels (droog product)	
Konjac noodles	
Kriitharaki (Griekse rijstnoedels)	
Pasta, Met Ei	
Pasta, zonder ei	
Pasta, zonder ei, volkoren	
Peulvruchtennoedels (gemaakt van linzen enz.)	
Rijstnoedels	
Melk en zuivelproducten, kaas en eieren	
Eieren	
1 kippenei (totale inhoud), klasse M	
1 eidooier, klasse M	
1 eiwit, klasse M	
Vervanging van eieren, veganistisch	
Aquafaba (eiwit van kikkererwtwater)	
Eiersubstituut (met maïszetmeel, droog product)	
Kala Namak (zout met natuurlijke smaak)	
Sojameel, vol vet	
Sojameel, vetarm	
Kaas	
Verse kazen	
Roomkaas preparaten	
3% vet absoluut, licht	
17% vet absoluut, balans	
25% vet absoluut	
Cottage cheese (korrelige roomkaas), absoluut 3,9% vet	
Magere kwark, <10% vet in droge stof (0,2% absoluut)	
20% vet in droge stof (halfvol)	
40% vet in droge stof, (vol)	
Fruitykwark, 0,2% vet absoluut	
Fruitykwark, 3,5% vet absoluut	
Mascarpone, 80% vet in droge stof	
Mozzarella, buffelmelk	
Mozzarella, koemelk	
Mozzarella, koemelk, vetarm	
Ricotta, 45% vet in droge stof	
Schichtkäse, 10% vet in droge stof	
Zachte kazen	
Brie, 50+	
Camembert, 45+	
Camembert, 30+	
Feta (schapenmelk), 45+	
Feta (schapenmelk), licht, 9% vet absoluut	
Gorgonzola, 50+	
Herderkaas (koemelk), 45+	
Herderkaas (koemelk), licht, 12% vet absoluut	
Limburger, 40+	
Romadur, 30+	
Roquefort, 52+	
Saint Albray, 62+	
Smeltkaas, 45+	
Smeltkaasplakken	
Half harde en harde kazen	
Appenzeller, 50+	
Bergkaas, 45+	
Boterkaas, 60+	
Boterkaas, 30+	
Cheddar (Chester), 50+	
Edam, 45+	
Edam, 30+	
Emmentaler, 45+	
Goudse kaas, 48+ (29% vet absoluut)	
Goudse kaas, 30+ (Absoluut 18% vet)	
Gruyère / Gruyère, 45+	
Leerdammer, 45+	
Manchego, 50+	
Parmezaanse kaas, 37+	

Pecorino, 40+	
Provolone, 45+	
Tilsiter, 45+	
Tilsiter, 30+	
Zuremelkkaas	
Harzer Käse (Mainzerkäse)	
Bauernhandkäse (Korbkäse)	
Plantaardige kaasvervangers, veganistisch	
Kaas, gemaakt van noten	
Kaas gemaakt van kokosvet en zetmeel	
Melk	
Geitenmelk	
Koemelk, consumptiemelk, 3,5% vet (volle melk)	
Koemelk, consumptiemelk, 1,5% vet (halfvolle melk)	
Koemelk, consumptiemelk, magere, 0,1% vet	
Schapemelk	
Plantaardige drinks ("Plantaardige Melk"), veganistisch	
Amandeldrank, ongezoet	
Cashewnoten drank, ongezoet	
Haverdrank, ongezoet	
Hennepdrank, ongezoet	
Hazelnootdrank, ongezoet	
Kokosnotendrank, ongezoet	
Lupinedrank, ongezoet	
Macadamiadrink, ongezoet	
Rijstdrank, ongezoet	
Sojadrank, ongezoet	
Sojadrank, banaan, gezoet	
Sojadrank, licht, gezoet	
Sojadrank, chocolade, gezoet	
Sojadrank, vanille, gezoet	
Speltdrank, ongezoet	
Quinoa-rijstdrank, ongezoet	
Zuivelproducten	
Cacaodrank gemaakt van magere melk	
Crème fraîche, 30% vet	
Crème dubbel, 42% vet	
Crème légère, 15% vet	
Dikke zure melk, 3,5% vet	
Fruityoghurt, 0,1% vet	
Fruityoghurt, 3,5% vet	
Karnemelk, maximaal 1% vet	
Karnemelk, fruit	
Kefir, vetarm, 1,5% vet	
Koffiemelk, 7,5% vet	
Room, zuur, 10% vet	
Room (slagroom), 30% vet	
Kooroom, 15% vet	
Blue Band Kookroom finesse light, 7% vet	
Banketbakkersroom, 35% vet	
Slagroom, spuitbus, 30% vet	
Schmand, 24% vet	
Sour Cream, 11% vet	
Wei, 0,1% vet	
Yoghurt, 0,1% vet	
Yoghurt, 1,5% vet	
Yoghurt, 3,5% vet	
Yoghurt, 10% vet (bijv. Griekse yoghurt)	
Plantaardige zuivelvervangers, veganistisch	
Plantaardige kookroom	
Amandel kookroom	
Coconut Cook Cream Cuisine	
Crema Vega op basis van soja	
Kokosmelk, blik	
Rijst kookroom	
Soja kookroom	
Soja kookroom Cuisine Light	



Plantaardige yoghurt		Béchamelsaus	
Kokosyoghurt, gezoet		Bernaisesaus	
Lupinyoghurt, gezoet		Bouillon, instant poeder, zonder smaakversterker	
Sojayoghurt, gezoet		Champignonsaus (jagersaus)	
Sojayoghurt, ongezoet		Chutney	
Sojayoghurt, vanille		Cocktailsaus	
Soja-kokosyoghurt, zonder suiker		Dressing Thousand Islands, in de fles	
Soja-amandelyoghurt, zonder suiker		Duitse groene saus	
Plantaardige kwark		Guacamole	
Kwark, gemaakt van sojabonen, gezoet		Hamburger saus	
Kwark, van sojabonen, ongezoet		Hollandaisesaus	
Zijdetofoe, zachte tofoe		Hotdogsauce	
Plantaardig broodbeleg		Hummus	
Reuzel, plantaardig, appel-ui		Jus, droog product	
Roomkaas op basis van soja, kruiden		Ketchup	
Roomkaas op basis van soja, tomaat		Knoflooksaus	
Spread, kerrie linzen		Olijventapenade	
Spread, tomatenbasilicum		Pepersaus (zigeunersaus)	
Smeerbare vetten en oliën		Pesto	
Oliën voor koude gerechten		Pindasaus (satésaus)	
Avocado-olie, koudgeperst		Roomsaus	
Chia-olie, koud geperst		Saladedressing, azijn en olie, in de fles	
Druivenpitolie, koud geperst		Saladedressing, azijn en olie, zelfgemaakt	
Hennepolie, koud geperst		Saladedressing, droog product	
Koolzaadolie, koudgeperst		Saladesaus met yoghurt, in de fles	
Lijnolie, koud geperst		Saladesaus Sylt-stijl, in de fles	
Pompoenpittenolie, koudgeperst		Salsa	
Sesamolie, donker, geroosterd, koud geperst		Teriyakisaus	
Tarwekiemolie, koud geperst		Tomatensaus, Arrabiata	
Walnotenolie, koudgeperst		Tomatensaus, bolognese	
Oliën voor warme gerechten		Tomatensaus, klaar om te eten, in pot	
(bijvoorbeeld voor het bakken van groenten)		Tsatziki	
Albaöl (raapzaadolie met botersmaak)		Kruiden	
Distelolie, geraffineerd		Gedroogde kruiden (bijv. oregano, basilicum, enz.)	
Groentecrème (bijv. Blueband iedere dag vloeibaar)		Gember	
Koolzaadolie, geraffineerd		Kaneel	
Maïsolie, geraffineerd		Kardemom	
Olijfolie, inheems		Karwij	
Pinda-olie, geraffineerd		kerriepoeder	
Sesamolie, licht, niet geroosterd, ongeraffineerd		Komijn	
Oliën voor warme gerechten		Koriander	
(voor hoge temperaturen, bijv. scherp aanbraden van vlees)		Kruidentmengsels met additieven (suiker, vet enz.)	
Ganzenvet		Kurkuma	
Ghee (geklaarde boter)		Nootmuskaat	
Kokosolie, koudgeperst		Paprika	
Reuzel		Peper	
Rode palmolie, ongeraffineerd en koudgeperst		Pepers	
Rundvet (grazend dier)		Chilipasta (Harissa)	
Zonnebloemolie, geraffineerd		Specerijen, puur, zonder toevoegingen	
Smeerbare vetten		Kruiderijen	
Aioli		Azijn	
Alsan (kruiden "boter"), veganistisch		Balsamico azijn	
Boter (zoetzure room)		Currypasta, groen	
Margarine		Currypasta, rood	
Margarine, half vet		Gistvlokken	
Mayonaise, 80% vet		Mierikwortel met room	
Mayonaise, légère 4,8% vet		Miso (Japanse kruidenpasta)	
Remoulade, 60%		Mosterd	
Salademayonaise, 50% vet		Mosterd, zoet	
Ui reuzel		Oestersaus (Oestersaus)	
Yoghurd dressing, 25% vet		Oestersaus, vegetarisch	
Specerijen, dips, sauzen en kruiden		Sambal Oelek	
Dips & Sauzen (kant-en-klaar)		Sesampasta (Tahin)	
Aioli		Sojasaus	
Ajvar (paprikasaus)		Tabasco	
Aziatische saus, zoetzuur		Tomatenpuree	
Barbecuesaus		Vissaus	
		Vloeibaar smaakverfijner (bijv. Maggi)	
		Wasabi	
		Worcestersaus	



Groenten en groentenproducten	
Aardappelen, met schil	Yellow
Aardappelen, chips	Red
Aardappel, in pot	Red
Aardappelvlokken (puree, droog product)	Red
Frieten, klaar om te eten, gezouten	Red
Aardpeer/topinamboer	Green
Artisjok	Green
Artisjokken, in pot, bewaard in olie	Red
Asperges	Green
Asperges, in pot	Yellow
Aubergine	Green
Bamboescheuten, in pot	Yellow
Bataat/zoete aardappel	Yellow
Bloemkool	Green
Boerenkool (bruinkool)	Green
Boerenkool, in pot	Yellow
Bonen, groen	Green
Bonen, groen, in blik	Green
Broccoli	Green
Champignons	Green
Boterzwammen	Green
Boterzwammen, in pot	Yellow
Cantharellen	Green
Cantharellen, in pot	Yellow
Champignons	Green
Champignons, in pot	Yellow
Eekhoortjesbrood	Green
Moriel	Green
Moriel, gedroogd	Green
Oesterzwam	Green
Porcini, gedroogd	Green
Truffel	Green
Chinese kool	Green
Chinese kool (Kimchi), in pot, gefermenteerd	Green
Courgette	Green
Courgette, friet, gefrituurd	Red
Diepvriesgroenten, zonder toevoegingen	Green
Erwten, groen	Green
Gember	Green
Gember, in pot	Yellow
Kastanjes	Yellow
Knoflook	Green
Knolselderij	Green
Knolselder, in pot	Yellow
Komkommers	Green
Sandwichkomkommers, in pot	Yellow
Zoute dillekomkommers, in pot	Yellow
Koolraap	Green
Koolrabi	Green
Lente-ui	Green
Mierikswortel, wortel	Green
Pastinaak	Yellow
Pastinaak, friet, gefrituurd	Red
Pepervruchten	Green
Paprikavruchten, in pot, bewaard in olie	Red
Peterseliewortel	Green
Pompoen	Yellow
Prei	Green
Rabarber	Green
Radijs	Green
Rammenas	Green
Rode biet	Green
Rode biet, gekookt, vacuüm verpakt	Yellow
Rode biet, friet, gefrituurd	Red
Rode biet, in pot	Yellow
Rode kool	Green
Rode kool, in pot	Yellow
Romanesco	Green
Salade	Green
Andijvie	Green
Ijsbergsla	Green

Radicchio	Green
Rucola	Green
Sla	Green
Veldsla	Green
Witlof	Green
Savooienkool	Green
Schorseneren	Green
Selderij	Green
Snijbiet	Green
Spinazie	Green
Babyspinazie	Green
Romige spinazie, bevroren	Yellow
Spitskool	Green
Spruitjes	Green
Suikererwt	Green
Suikermaïs (fles)	Yellow
Popcorn, gezoet (Kinopopcorn)	Red
Suikermaïs, gedroogd (maïswafels)	Red
Suikermaïs, in blik	Yellow
Taugé	Green
Taugé, pot	Yellow
Tomaten	Green
Tomaten, bewaard in olie	Red
Tomaten, gedroogd (zachte tomaten)	Yellow
Tomaten, gepureerd, in blik	Green
Tomatenketchup, gezoet	Red
Tomatenpuree, gezouten	Green
Ui	Green
Venkel	Green
Witte kool	Green
Kool (zuurkool), in pot, gefermenteerd	Green
Wortelen	Yellow
Wortelen in blik	Red
Zoete aardappel, friet, gefrituurd	Red
Verse kruiden	
Basilicum, vers	Green
Bieslook, vers	Green
Dille, vers	Green
Koriander, vers	Green
Mint, vers	Green
Peterselie, vers	Green
Tuinkers, vers	Green
Waterkers, vers	Green



Fruit en fruitproducten	
z. s. = zonder toegevoegde suiker/ m. s. = met toegevoegde suiker	
Aalbessen, rode	
Aalbessen, witte	
Aalbessen, zwarte	
Aardbei	
Aardbeien, gevriesdroogd	
Abrikozen	
Abrikozen, gedroogd (z. s., niet-gezwaveld)	
Abrikozen, in blik, gezoet	
Ananas	
Ananas, gedroogd (z. s., niet-gezwaveld)	
Ananas, in blik, gezoet	
Appel, ongeschild	
Appel, gedroogd (z. s., niet-gezwaveld)	
Appel, gedroogd, in ringen (zwavelhoudend)	
Appelmoes, in een pot, z. s.	
Avocado	
Guacamole, in pot	
Banaan	
Banaan, gedroogd (z. s., niet zwavelig)	
Bananenchips (met suiker en vet, gezwaveld)	
Bloedsinaasappel	
Bosbessen (bosbessen)	
Bosbessen, gevriesdroogd	
Braam	
Citroen	
Citroensap, vers geperst	
Dadels, gedroogd (z. s., niet-gezwaveld)	
Druiven	
Blanke rozijnen, gedroogd (z. s., niet gezwaveld)	
Krenten, gedroogd (z. s., niet gezwaveld)	
Rozijnen, gedroogd (z. s., niet gezwaveld)	
Duindoornbessen	
Frambozen	
Frambozen, gevriesdroogd	
Galia meloen	
Goji-bes, gedroogd (zonder Z., zonder zwavel)	
Granaatappel	
Grapefruit	
Grapefruit	
Honingmeloen	
Kaki	
Kersen, zoet	
Kersen, zuur	
Kersen, op siroop	
Kiwi	
Kruisbessen	
Kweepeer	
Limoen	
Lychee	
Lychee, in blik	
Mandarijnen	
Mandarijnen, in blik, gezoet	
Mango	
Mango, gedroogd (z. s., niet gezwaveld)	
Mango, in blik, gezoet	
Mirabelle	
Mirabellen, in blik, gezoet	
Moerbei, gedroogd (z. s., niet gezwaveld)	
Nectarines	
Olijf, groen, gemarineerd	
Olijf, zwart, gemarineerd in Griekse stijl	
Papaya	
Passievrucht	
Peer	
Peer, in blik, gezoet	
Perenmoes, in pot, z. s.	
Perzik	
Perzik, gedroogd (z. s., niet gezwaveld)	
Perzik, in blik, gezoet	
Physalis	

Pomelo	
Pruimen	
Gedroogde pruimen, gedroogd (z. s., niet gezwaveld)	
Rode bosbessen	
Sinaasappel	
Veenbessen, gedroogd, gezoet	
Vijg	
Vijgen, gedroogd (z. s., niet gezwaveld)	
Vlierbessen, zwart	
Watermeloen	
Peulvruchten, pitten, zaden en noten	
Peulvruchten	
Bonen, wit, gedroogd	
Bonen, wit, in blik	
Erwten, gedroogd	
Erwten, in blik	
Kidneybonen, gedroogd	
Kidneybonen, in blik	
Kikkererwten, gedroogd	
Kikkererwten, in blik	
Linzen, gedroogd	
Linzen, in blik	
Sojabonen, gedroogd	
Sojabonen, in blik	
Noten	
Aardamandel (nootvervanger)	
Amandelen	
Cashew noten	
Hazelnoot	
Kastanje, marron	
Kokosmelk (om te koken)	
Kokosnoot, rijp	
Kokosmoes, 100%	
Macadamia noten	
Notenmous (100% noten)	
Paranoot	
Pecannoot	
Pinda, niet geroosterd	
Pinda, geroosterd	
Pindakaas, 100%	
Studentenhaver	
Walnoot	
Zaden en pitten	
Chia zaden	
Hennepzaden, geschild	
Lijnzaad	
Maanzaad	
Pijnboompitten	
Pistaches	
Pompoenpitten	
Psyllium	
Sesamzaadjes, wit, ongeschild	
Gomasio	
Sesamzaadjes, zwart, ongeschild	
Zonnebloempitten	
Vlees en gevogelte	
Vleesvervangers	
Quorn	
Seitan	
Sojabrokken/Sojagranulaat	
Tempeh	
Tofu	
Gerookt tofu	
Tofu met amandelen	
Vegetarische braadworst	
Zijdetofoe/zachte tofoe	
Vegetarische leverworst	
Vegetarische Salami	
Vegetarische schnitzel	



Vlees- en vleeswaren	
Bierschinken	Red
bloedworst	Red
Boterhamworst	Red
Boterhamworst, kip, mager	Green
Braadworst (varkensworst)	Red
Cervelatworst	Red
Gehakt, half-om-half (maximaal 30% vet)	Yellow
Gelderse rookworst	Red
Ham, gezouten en gekookt	Green
Ham, gezouten en gerookt	Green
Jaagdworst	Red
Knakworst (Wiener, etc.)	Red
Leverkaas	Red
Leverworst	Red
Mortadella	Red
Salami	Red
Gevogelte	
Eend, borst met huid	Red
Eend, bout	Red
Gans, borst, met huid	Red
Goose, bout met huid	Red
Kalkoen, kalkoense hen, met huid	Red
Kalkoen, borst, zonder vel	Green
Kalkoen, bout, zonder huid	Green
Kip, gebraden kip, heel	Red
Kip, bout met vel	Red
Kip, hart	Green
Kip, lever	Red
Kip, soepkip	Red
Kipfilet, met vel	Green
Kipfilet, zonder vel	Green
Schapen- en lamsvlees	
Lam, bout	Red
Lam, filet	Green
Lam, gehakt	Red
Lam, karbonade	Red
Lam, rug	Green
Lam, schnitzel	Green
Kalfsvlees	
Kalfsvlees, filet	Green
Kalfsvlees, karbonade	Green
Kalfsvlees, schnitzel (niet gepaneerd)	Green
Kalfsvlees, Wiener Schnitzel (gepaneerd, niet gefrituurd)	Red
Rundvlees	
Rundvlees, bout	Green
Rundvlees, filet	Green
Rundvlees, gehakt (maximaal 20% vet)	Green
Rundvlees, in blik	Red
Rundvlees, lever	Red
Rundvlees, spiervlees zonder vet	Green
Rundvlees, tartaar (maximaal 7% vet)	Green
Rundvlees, tong	Red
Varkensvlees	
Spek	Red
Varkensvlees, buik	Red
Varkensvlees, filet	Green
Varkensvlees, gehakt (maximaal 30% vet)	Red
Varkensvlees, gerookt varkensvlees, mager	Green
Varkensvlees, hamblokjes (mager)	Yellow
Varkensvlees, Karbonade	Green
Varkensvlees, Mett	Red
Varkensvlees, nek	Red
Varkensvlees, schnitzel	Green
Varkensvlees, spiervlees (zonder vet)	Green
Ander vlees	
Geitenvlees	Yellow
Konijn	Yellow
Paardenvlees	Green

Wild	
Haas	Green
Hertenvlees	Green
Reewild	Green
Wilde zwijn	Yellow
Vis en visproducten	
Baars (baars), vers	Green
Bot, vers	Green
Forel (bruine forel), vers	Green
Garnalen (voedselkrab), vers	Green
Heek, vers	Green
Heilbot, vers	Green
Kabeljauw, vers	Green
Karper, vers	Green
Kaviaar, echt (Russisch), pot	Yellow
Kaviaar, vervanger (Duits), pot	Green
Koolvis, vers	Green
Koolvis, gerookt	Green
Zalm, in olie, in blik	Red
Krabben, vers	Green
Kreeft, vers	Green
Oesters, vers	Green
Panharing, in pot	Red
Rivierkreeften, vers	Green
Roodbaars, vers	Green
Scampi, vers	Green
Schol, vers	Green
Snoek, vers	Green
Snoekbaars, vers	Green
Tong, vers	Green
Tonijn, vers (Echte Bonito)	Green
Tonijn, in eigen nat, in blik	Green
Tonijn, in olie, in blik	Red
Zeepaling, gerookt	Green
Inktvissen	
Calamares, vers	Green
Octopus (Pulpo), vers	Green
Sepia, vers	Green
Koudwatervis, rijk aan vet (rijk aan omega-3)	
Ansjovis, vers	Yellow
Ansjovis, in olie, in blik	Yellow
Haring, vers	Yellow
Haring, filet (matjesfilet)	Yellow
Haring, filet, in roomsaus	Red
Haring, gemarineerd (Bismarck-haring)	Yellow
Haring, in gelei	Yellow
Haringfilet, in tomatensaus, in blik	Red
Makreel, vers	Yellow
Makreel, gerookt	Red
Paling, rivierpaling, vers	Red
Paling, gerookt	Red
Sardine, vers	Yellow
Sardines, in olie, in blik	Yellow
Tonijn (Thunnus), vers	Yellow
Zalm, vers	Yellow
Zalm, gerookt	Red
Snoepjes, koekjes en zoetstoffen	
Zoute snacks	
Chips, gefrituurd	Red
Kaasstengels	Red
Nachos/tortillachips	Red
Pinda flips	Red
Pretzel sticks /pretzels	Red
Soepstengels	Red



IJs		Fanta	
Fruitijs (bijv. Perenijs)	Yellow	Gefermenteerde frisdranken (bijv. Bionade)	Yellow
Melkijs	Yellow	IJsthee	Yellow
Roomijs	Red	IJsthee, caloriearm	Yellow
Sorbet	Red	Moutbier (0,04 - 0,6%)	Red
Waterijs	Yellow	Sprite	Red
Zoete smeersels		Vruchtensappen en smoothies	
Chocoladepasta	Red	Ananassap, puur sap	Red
Fruitgelei, alle soorten	Red	Appelsap, vers geperst	Red
Jam, allerlei soorten	Red	Bananensap, puur sap	Red
Peren- en appelstroop, zonder toegevoegde suiker	Yellow	Bietensap (rode biet), puur sap	Green
Zoet gebak (kant-en-klaar)		Bloedsinaasappelsap, vers geperst	Red
Appelstrudel/appelflappen	Red	Druivensap, puur sap	Red
Cake, kwark olie deeg	Red	Duindoornsap, vers geperst	Green
Fruitcake, gistdeeg	Yellow	Grapefruitsap, vers geperst	Red
Koekjes	Red	Sap met mineraalwater, 3 (water): 1 (sap)	Yellow
Slagroomtaart	Red	Sinaasappelsap, vers geperst	Red
Taart, roerdeeg	Red	Tomatensap, puur sap	Green
Vruchtentaart	Red	Vlierbessensiroop	Red
Wafels	Red	Wortelsap, puur sap	Green
Toetjes (kant-en-klaar)		Warme dranken	
Götterspeise	Yellow	Cacao, gezoet	Red
Griesmeelpap	Red	Cappuccino (zonder suiker)	Yellow
Pudding, chocolade	Red	Koffie (zonder melk en suiker)	Green
Pudding, vanille	Red	Koffie (met wat melk en geen suiker)	Yellow
Rijstepap	Red	Koffiesurrogaten	Yellow
Rote Grütze	Red	Granenkoffie	Green
Tiramisu	Red	Moutkoffie	Green
Zoetstoffen		Peekoffie	Green
Agave nectar	Red	Latte macchiato (zonder suiker)	Red
Ahornsiroop	Yellow	Thee (zonder suiker)	Green
Appel-/perendiksap	Red	maaltijdvervanger	
Dadelstroop	Yellow	MetaShake, typ alfa	Green
Erythritol (Xucker light), calorievrij	Yellow	MetaShake, typ beta	Red
Honing	Yellow	MetaShake, typ gamma	Red
Kokosbloesem suiker	Yellow	MetaShake, typ delta	Red
Rijststroop	Yellow	smoothies	
Stevia (100%)	Yellow	Fruit smoothie, vers gepureerd	Yellow
Suiker, bruin (hele rietsuiker)	Red	Groene smoothie, vers gepureerd	Green
Suiker, wit (tafelsuiker)	Red	Overige drankjes	
Suikerstroop	Red	Bier, alcoholvrij	Yellow
Xylitol (Xucker), 40% minder calorieën dan suiker	Yellow	Brottrunk	Green
Yacon siroop	Yellow	Kombucha (gefermenteerde thee)	Yellow
Zoetwaren		Schuimwijn, alcoholvrij	Yellow
Chocolade, met noten	Red		
Chocolade, pure chocolade (> 90% cacaogehalte)	Red		
Chocolade, volle melk	Red		
Chocolade, wit	Red		
Drop	Red		
Harde snoepjes	Red		
Marsepein	Red		
Vruchtengom	Red		
Witte nougat (Turkse honing)	Red		
Dranken			
Alcoholische dranken			
Bier (5%)	Red		
Brandewijn (32%)	Red		
Cider (5%)	Red		
Kölsch-bier (5%)	Red		
Pilsener Lager (5%)	Red		
Schuimwijn (11-12%)	Red		
Wijn, rood (10-12%)	Red		
Wijn, wit (10-12%)	Red		
Witte tafelwijn (9-10%)	Red		
Frisdranken / frisdranken			
Cola	Red		
Cola, zonder suiker (light)	Yellow		
Energy drink	Red		

De CoGAP®Voedings Portal

De Voedings Portal van CoGAP® (<http://healthy-eating.cogap.eu>) biedt je de mogelijkheid om recepten te ontvangen alsmede dieet- en voedingsprogramma's die aangepast zijn aan de caloriebehoefte volgens jouw meta-type. Deze houden niet alleen rekening met de meta-types, maar ook met andere persoonlijke kenmerken zoals geslacht, leeftijd, lengte, gewicht en lichamelijke activiteiten.



Gepersonaliseerde receptsuggesties

Gepersonaliseerde voedingsuggesties



BMI-calculator Sport- en Voedingstips

The dashboard is divided into three main sections:

- Navigation:** Dashboard, Downloads, FAQ, Shop, Settings, Logout.
- Dashboard (Left):** Includes icons for 'That's me', 'Food plan', 'Food list', 'Shopping list', 'Training plan', 'Tips', 'Bodystats', 'Achievements', and 'Water tracker'.
- Abendessen auswählen (Middle):** A grid of recipe cards with images and titles, such as 'Hegeren Omelette', 'Hegeren Borscht', and 'Lentilensoppe'.
- Über mich (Right):** A summary of user data including 'Dein Meta-Typ: Delta', 'Dein Sport-Typ: Ausdauer', and 'Dein Tag: Kalorienbedarf zum Abnehmen: 1900 kcal'. It also features a donut chart and a table of trends.

Metriek	Waarde
Jo-Jo Effect	Normal
Sättigungsgefühl	Schwächer
Muskelmasseverlust	Normal
Hungergefühl	Stärker
Viszerales Fettgewebe	Normal



Sportsectie

Effectieve verbranding van calorieën!



Velen streven ernaar om hun spieren door sportoefeningen op te bouwen. De basis voor een succesvol trainingsschema voor de spieropbouw is de samenstelling van je eigen spiervezels. Er zijn in principe twee soorten spiervezels: rode spiervezels (langzame samentrekking) en witte spiervezels (snelle samentrekking). De samenstelling van de spiervezel is hoofdzakelijk genetisch bepaald en is daarom van persoon tot persoon verschillend. Dus als je weet hoe jouw spiervezels zijn samengesteld, kun je jouw trainingsschema perfect aanpassen om spiermassa op te bouwen.



Naast effectieve spieropbouw heeft iedere vorm van bewegen een positief effect op je fitheid, gezondheid en welzijn. Door het toegenomen energieverbruik stimuleer je je gewichtsverlies. Echter, jouw genetische aanleg heeft effect op welke activiteiten bijdragen aan jouw streven om meer calorieën te verbranden. Terwijl de duurversie E (zoals "Endurance") wordt gekenmerkt door een hoog calorieverbruik tijdens duurtrainingen, laat de (snel)krachtversie S (zoals "Snelheid" of "Snelheid-Kracht") een aanzienlijk hoger calorieverbruik zien bij zowel snelheid- als spierkrachtversterkende trainingvormen.

In een succesvol gewichtsverliesplan is het belangrijk om regelmatig door middel van een diepgaande lichaamsanalyse naar de ontwikkeling van het lichaam te kijken. Deze uitgebreide analyse omvat een meting van de individuele relevante delen van het lichaam zoals lichaamswater (TBW), vetvrije massa (FFM), magere massa (LBM), vetmassa (FM), lichaamscelmasse (BCM) en extracellulaire massa (ECM).



Jouw sport-type

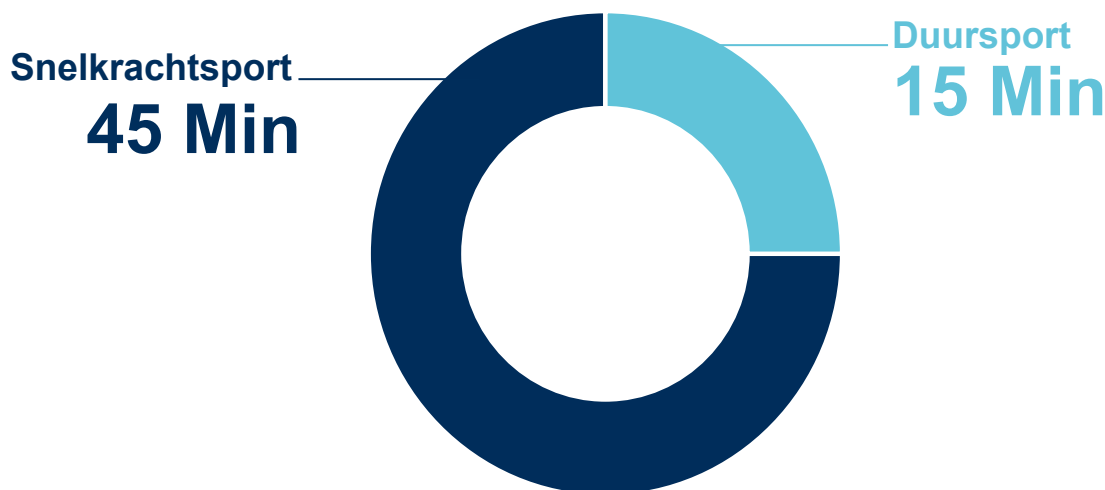
Factor	Effect	Snelkrachtsport	Duursport
Oefening	Snelkrachtspo rt	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #004a7c;"></div>	

Jij hebt het **Sport-type S**. Dit betekent dat je een effectiever en daardoor hoger calorieverbruik hebt bij alle snelkrachtsporten (zoals gewichtstraining op apparaten, aerobics, body pumping, tennis of intervaltraining) dan bij duursporten.

Haal het meeste uit je genetische aanleg en geef je prioriteit aan sporten die je kracht en snelheid op de proef stellen. Voor een trainingsschema van 60 minuten adviseren wij een verdeling van duursporten tot snelheids- en krachtsporten zoals weergegeven in het onderstaande diagram.

Toch is iedere vorm van regelmatig bewegen geschikt om je basale metabolisme op de lange termijn te verbeteren. Als duurtrainingen je beter afgaan, dan is het raadzamer dit soort trainingen meer in je trainingsschema op te nemen dan helemaal niet te sporten.

Zorg er daarnaast voor dat de training bij je omstandigheden past en niet tot gezondheidsproblemen leidt, zoals gewrichtsproblemen als gevolg van te zware belasting. Daarom wordt je trainingsschema ontwikkeld in samenspraak met je trainer en afgestemd op jouw persoonlijke behoeften, wensen en doelen.



Meer individuele aanbevelingen

Voor jouw sport-type S (Snelheid) zijn zowel krachttraining als aerobics, body pump en buik/dijbeen oefeningen geschikt. Maar ook handbal, basketbal, tennis en vechtsporten zoals judo zijn geschikt. Bij deze sporten gaat het zowel om kracht als snelheid. Krachttraining op apparaten kan als volgt worden vormgegeven:

Trainingsmethode

Focus op spiertraining en spierbelastende oefeningen

Spiertraining

Hypertrofie, Maximaal en Snelheid-Kracht (afhankelijk van de fase 8 – 12 herhalingen)

Aanvullend en vooral geschikt

Intervalmethode op cardioapparatuur (spierbelasting)

Trainingsfrequentie

Minstens twee keer per week



Regeneratie

Terwijl trainers en atleten veel nadenken over het ontwerpen van een perfect trainingsplan zodat het lichaam zo snel mogelijk positief verandert, worden de regeneratiemaatregelen helaas vaak verwaarloosd. Het is echter tijdens deze regeneratiefase dat de gewenste anabole processen plaatsvinden. Een slimme sporter zal daarom evenveel aandacht besteden aan geschikte regeneratiemaatregelen als aan de training zelf. Als de verhouding tussen belasting (training) en hersteltijd (rust) tussen sessies juist is, kan het supercompensatie-effect (het lichaam bouwt een energiebuffer op om beter te kunnen presteren) optimaal worden benut. Als de verhouding niet klopt, als er te vaak wordt getraind en mogelijk ook te hard gedurende een langere periode, kan er overtraining optreden met overbelasting van pezen, fascia en gewrichten. Hier spelen oxidatieve stress in de individuele cellen en inflammatoire reacties een bijzondere rol en kunnen een aanzienlijke negatieve invloed hebben op het herstel na zware trainingssessies. De spieren groeien niet, ze stagneren en de eigen prestaties kunnen niet meer worden verbeterd.

Uw individuele genetische evaluatie heeft aangetoond dat uw herstelvermogen bovengemiddeld is. Om ervoor te zorgen dat u voldoende herstelt, raden we aan om uw verschillende spiergroepen driemaal per week te trainen voor optimale spiergroei. Houd hier rekening mee bij het opstellen van een trainingsplan, zodat u langdurige spierblessures kunt voorkomen.





Jouw Sport-type en EMS-training

Door middel van elektrospierstimulatie (EMS-training) kun je op een effectieve manier al je lichaamsspieren trainen. Je kunt voor deze EMS-training tevens verschillende parameters instellen. Je kunt bijvoorbeeld de frequentie, de contractietijd en gebruiksduur aan je persoonlijke sporttype aanpassen, zodat je op optimale wijze calorieën verbruikt.



In overeenstemming met jouw **sport-type Speed** adviseren wij jou om met de hulp van je trainer de parameters van de EMS-training zoals aangegeven aan te passen, zodat deze aansluiten bij jouw genetische aanleg en jij op een effectieve manier calorieën kunt verbranden:

Trainingsmethode	EMS-Training
Trainingsfrequentie	Een keer per week (of met minstens 4 dagen ertussen)
Trainingsduur	12 – 15 min gevolgd door een rustperiode
Intensiteit	hoog
Aanvullende training	1 – 2 keer per week krachttraining

Verder passend cursusaanbod

Als je geïnteresseerd bent om een cursus te volgen, kijk dan op de volgende lijst. Hierop staat een ruime keuze aan cursussen vermeld die goed bij jouw sporttype passen.

Wij wensen jou heel veel plezier en veel succes!

Cardio cursussen

Body Combat, Box Workout, Business Box, Capoeira Fit, Climbing Hour Cycling, Cross Over Cycling, Energy Cycling, Fatburner Intervall, Fatburner Intervall Cycling, FitBo, RPM

Gezondheids cursussen

Dynamic Pilates, Dynamic Yoga, Flexi X-press, FlexiFit

50+ cursussen

Pilates, Rug & Flexifit, RugFit, Stretch & Relax

Versterkingscursussen

Buik X-Press, BodyFit, BTB (Billen, Dijen, Buik), H.I.T., Hot Iron, Hot Iron 2, Iron Back, Iron Cross, IronFit, Total Body Conditioning, XCO X-Press, XCOFit

Overige cursussen

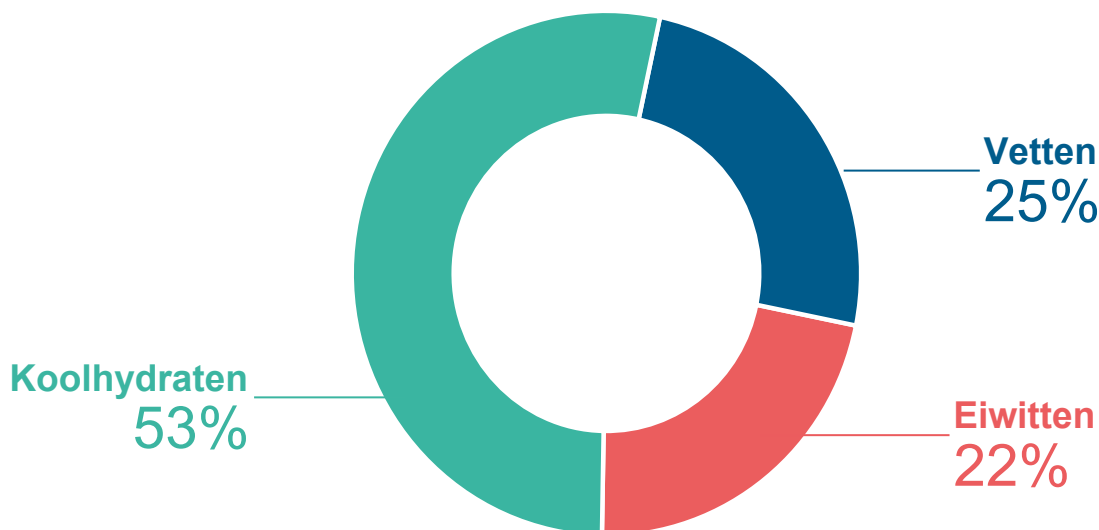
Aerobics, Aqua Fitness, Barbell training, Belly intensive, Body Workout, BodyAttack, BodyPump, BOP, Bosu-Cardio, Bosu-Workout, Cycle, Dance Moves, Fit 40+, Fitmix, Flexibar, Hilltraining, Hip Hop, Kinesis Gym, Latin Moves, LMI, Muscle Power, Pilardio, Spine, Step workout, TBC, Zumba Fitness



Wat gebeurt er nu?

Fase 2: Langetermijn stabilisatiefase

Deze verdeling is aan uw individuele expressiesterkte aangepast en is bedoeld voor de gewichtsstabilisatie op lange termijn na de gewichtsverliesfase. Om zeker te zijn van een uitgebalanceerd dieet, dien je je voor de langere termijn te houden aan de verdeling van de macronutriënten zoals die door ons aangegeven is. Met deze verdeling kun je na de eerste vier weken op een duurzame en gezonde manier doorgaan met afvallen, maar je kunt deze ook gebruiken om je streefgewicht te behouden.



MetaCheck en Social Media

Deel je succes via Social Media en maak gebruik van de mogelijkheid om je ervaringen en ideeën met andere MetaCheckers uit te wisselen! Bezoek onze social media kanalen en kijk alvast uit naar allerlei boeiende informatie over voeding, meta-type receptideeën en interessante sporttips!

Volg ons via:



www.facebook.com/MetaCheck



www.instagram.com/cogapmetacheck



www.pinterest.de/cogapmetacheck



COGAP

CoGAP GmbH
Center of Genetic Analysis and Prognosis

Lungengasse 48–50
50676 Cologne
Germany

T: +49 221 630 607 010

F: +49 221 630 607 012

info@cogap.de

www.cogap.de