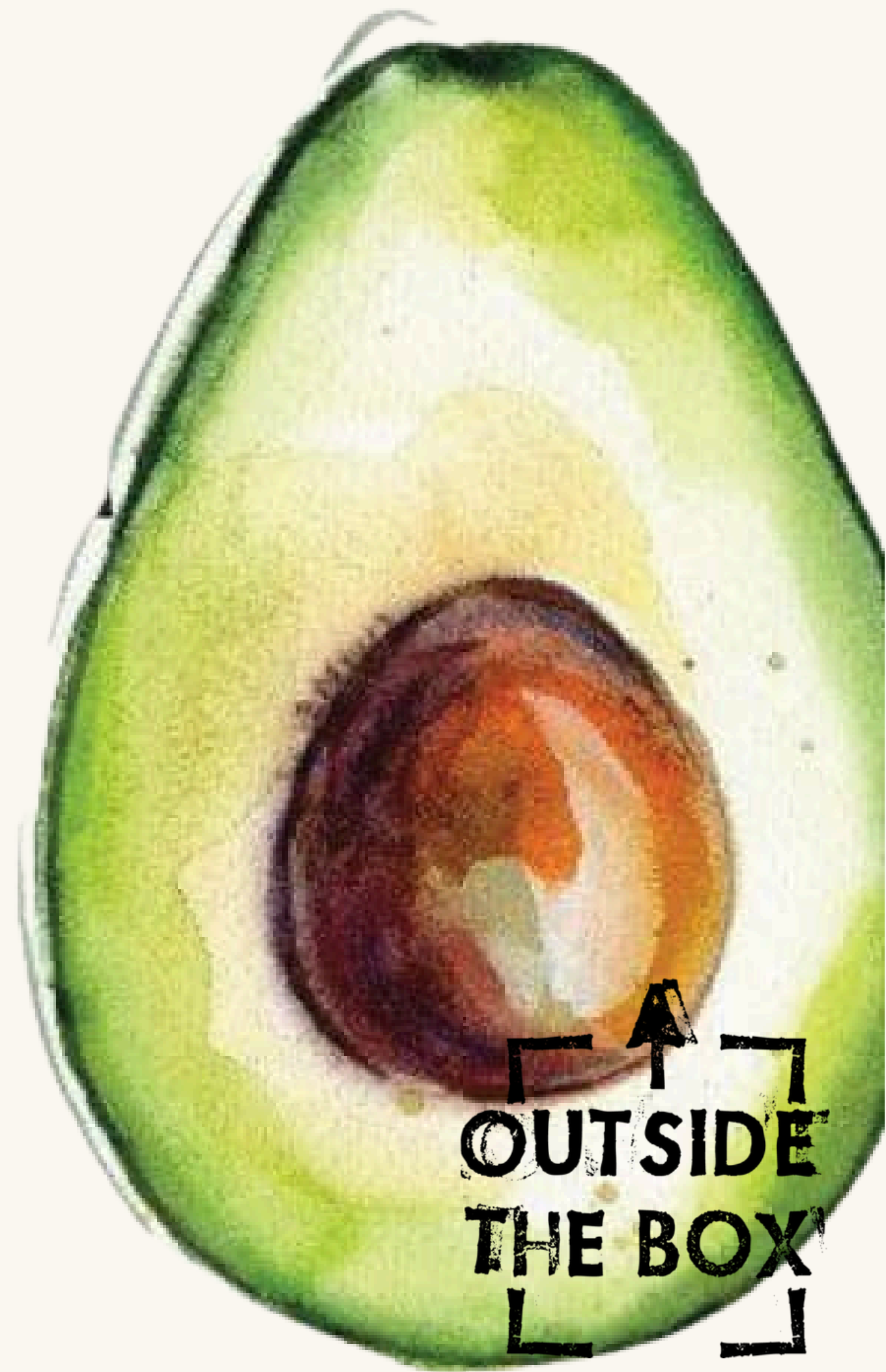


FOOD BY THE BOX

# Calorieën tellen – Zonder gedoe. Met overzicht.

MINI GUIDE



# CALORIEËN TELLEN

## Introductie

### De mindset

Calorieën tellen hoeft niet ingewikkeld te zijn. Veel mensen maken het moeilijker dan nodig.

### De sleutel tot succes

Met simpele systemen wordt het makkelijk en vol te houden

Het doel is niet perfectie, maar inzicht

Kleine stappen leiden tot grote resultaten

# FOOD BY THE BOX





CALORIEËN TELLEN

FOOD BY THE BOX

## Waarom calorieën tellen?

Meten = Weten

Inzicht in je voeding geeft je de controle om bewuste keuzes te maken en voorspelbare resultaten te behalen.

De voordelen

Je weet precies wat je eet

Je krijgt controle over je progressie

Je maakt bewustere keuzes

Afvallen wordt voorspelbaar

Geen verrassingen meer op de weegschaal

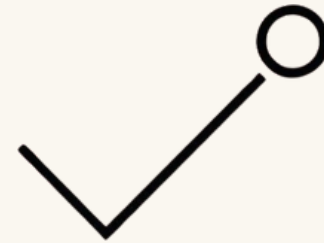
## CALORIEËN TELLEN

### De basis



#### Alles telt

Alles wat je eet en drinkt telt mee. Vergeet ook dranken, sauzen en snacks niet. Bewustzijn begint bij volledig loggen.



#### Schattingen zijn oké

Consistentie is belangrijker dan perfectie. Schat als je moet, maar doe het elke dag op dezelfde manier. Zo blijf je betrouwbaar tracken.

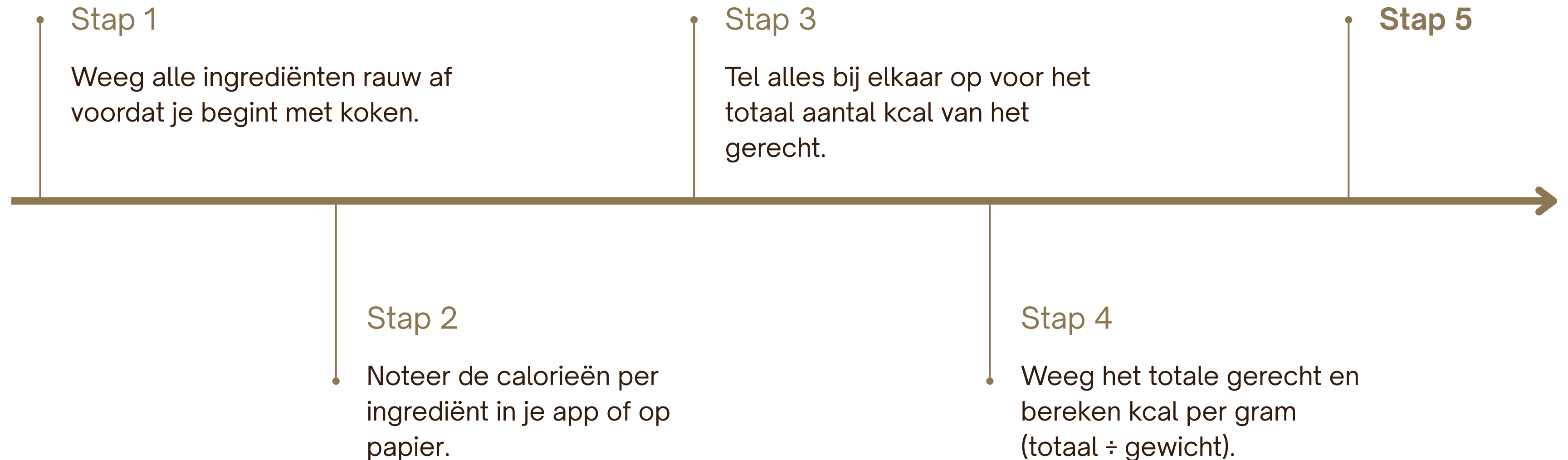
## FOOD BY THE BOX



#### Gebruik 1 app

Kies één app en blijf daarbij. MyFitnessPal of Yazio zijn goede opties. Eén systeem zorgt voor overzicht en routine.

# Eénpansgerecht berekenen



## CALORIEËN TELLEN

## FOOD BY THE BOX

# Voorbeeldberekening

1

Totaal gerecht: 1200 kcal  
Totaal gewicht: 1000 gram

2

Berekening per gram:  
 $1200 \div 1000 = 1,2$  kcal per gram

3

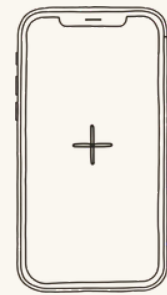
Jouw portie: 400 gram  
 $400 \times 1,2 = 480$  kcal

### *Conclusie*

*Met deze simpele formule weet je precies hoeveel calorieën jouw portie bevat.*

## SLIM TRACKEN

### Gerechten opslaan – Gamechanger



Maak het 1x goed

Maak je maaltijd één keer goed aan in je app. Voeg alle ingrediënten nauwkeurig toe met de juiste hoeveelheden.



Sla op als recept

Sla je maaltijd op als 'recept' of 'maaltijd'. Voorbeelden: Pasta kip, Rijst + groente + tofu, Buddha bowl, Overnight oats.



1 klik en klaar

Volgende keer selecteer je simpelweg je opgeslagen recept. Geen gedoe meer met ingrediënten invoeren!

# CALORIEËN TELLEN

## FOOD BY THE BOX

### Slim tracken in het dagelijks leven

Maak het jezelf makkelijk

Met deze slimme gewoontes wordt tracken een fluitje van een cent. Geen gedoe, gewoon overzicht.

#### Praktische tips

Scan barcodes waar mogelijk

Gebruik standaard porties

Eet vaker dezelfde maaltijden

Prep vooruit

Minder keuzes = makkelijker volhouden

## CALORIEËN TELLEN

### Veelgemaakte fouten

1

Niet alles loggen – saus, olie en tussendoortjes vergeten.

2

Te perfectionistisch zijn – waardoor je snel opgeeft als het niet "perfect" gaat.

3

Elke dag compleet anders eten of stoppen omdat het "te veel werk" lijkt.

*Belangrijke tip*

*Consistentie is belangrijker dan perfectie – kleine fouten zijn geen reden om te stoppen.*

## REALITEIT CHECK

# Realiteit Check

"Je hoeft niet 100% nauwkeurig te zijn."

"Maar je moet wel consistent zijn."

Perfectie is niet het doel – inzicht en volhouden wel. Zolang je eerlijk blijft loggen en een routine opbouwt, zul je resultaten zien. Kleine afwijkingen maken niet uit, zolang je patroon stabiel blijft.

## FOOD BY THE BOX



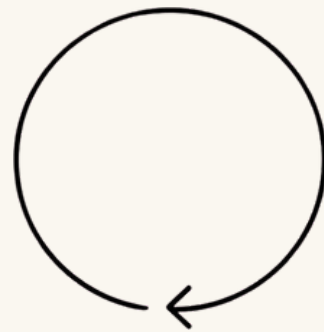
## SAMENVATTING

# Afsluiter



Houd het simpel

Maak je tracking niet ingewikkelder dan nodig. Kies één app, gebruik vaste maaltijden en scan barcodes waar mogelijk.



Maak het herhaalbaar

Sla je favoriete maaltijden op, eet vaker dezelfde gerechten en prep vooruit. Zo kost het je steeds minder moeite.



Blijf consistent

Perfectie is niet het doel, consistentie wel. Houd vol en het resultaat komt vanzelf.

FOOD BY THE BOX

# Food By The Box

**BLIJF BEWUST, BLIJF STERK**

Doe mee aan de 8 Weken  
Challenge!

Je hebt nu alle tools in handen.  
Maak slimme keuzes, geniet bewust.