

Quick Start

Calorieën Tellen 2.0

Sneller, Simpel, Leuker

Erik Hans & Anneke

EERST EVEN DIT...

Anneke en ik vertrouwen niet op vage TikTok-trucs, maar voornamelijk op **wetenschappelijk onderzoek.**

Klinkt saai? Geen zorgen, wij vertalen het voor je naar gewoon Nederlands.

Ben je geïnteresseerd in het onderzoek in kwestie?

Klik op het nummer tussen de haakjes → [4] ← en het opent in je browser.

Zie de laatste pagina van dit boek voor meer informatie over onderzoeken.

START HIER IN 3 MINUTEN

Wil je meteen beginnen?

1. Kies je manier

AI = snel en makkelijk

Ga naar hoofdstuk: "Calorieën tellen met je slimme buddy"

App = nauwkeuriger en klassiek

Ga naar hoofdstuk: "Calorieën Tellen op de Klassieke Manier. Jazeker!"

2. Bereken je startpunt

AI = Gebruik Prompt 1 om je onderhoud en afvaldoel te berekenen.

App = Gebruik één van de genoemde apps om je startpunt te bepalen.

3. Log vandaag één normale dag

Niet perfect. Gewoon eerlijk.

Doel vandaag:

Niet perfect tellen, maar stoppen met gokken.

Daarna kun je rustig verder lezen waarom dit werkt.

Hij viel 12 kilo af door **Oreo's te eten**

Klinkt als clickbait, toch? Dat is het zeker niet.

Mark Haub, een professor aan Kansas State University, wilde een simpele vraag testen:

Kun je afvallen én je gezondheid verbeteren terwijl je vooral junkfood eet – zolang je calorie-inname maar laag blijft?

Hij begon op 96 kilo en met 33,4% lichaamsvet [1].

Twee maanden lang at hij 1.800 calorieën per dag – maar het grootste deel daarvan kwam uit koekjes.

(Oké, hij nam ook wat eiwitshakes en groenten – hij was niet helemaal gek.)

Twee maanden later?

- 12 kilo kwijt
- LDL (slecht cholesterol) met 20% omlaag
- HDL (goed cholesterol) met 20% omhoog

Tof verhaal, toch?! Maar... is het alleen een leuk verhaal?

Tijd om naar de wetenschap te kijken.

KORT GEZEGD:

Afvallen draait niet om 'perfecte' of 'gezonde' voeding. Het draait eerst om een calorietekort.

Koolhydraten VS Vet

Strijd

Koolhydraten maken je dik. Nee, vet maakt je dik. Komt het bekend voor?

Hier is de realiteit: **Als de calorieën gelijk zijn, maakt het geen moer uit.**

- Meta-analyses [1, 2, 3].
- Reviews [4, 5, 6, 7].
- Individuele studies [8, 9, 10, 11, 12].

Allemaal lieten ze hetzelfde zien:

Het maakt niet uit of je nu een koolhydraatarm/vetrijk dieet volgt of een koolhydraatrijk/vetarm dieet, de resultaten zijn vrijwel gelijk.

Kies dus het dieet dat je het beste kunt volhouden. Maar wat is dat?

In één studie was de naleving van het mediterrane dieet het hoogst bij mensen wier normale eetpatroon het meest leek op dat dieet [13].

Een ander onderzoek keek naar vier soorten diëten – en ook daar bleek:

Mensen hielden het het best vol als het dieet leek op hun vertrouwde macronutriëntenverdeling [14].

Let op: Als je standaarddieet vooral bestaat uit ultra-bewerkte troep, dan geldt dit natuurlijk niet. Dan is het tijd voor een stevige reset.

 **KORT GEZEGD:**

Niet koolhydraatarm of vetarm wint – maar het dieet dat jij het langst volhoudt.

Calorieën Tellen: Jouw Cheat Code voor **Vetverlies**

Maaltijdschema's zijn populair omdat ze simpel zijn — gewoon eten wat er op het lijstje staat.

Maar de prijs? Geen enkele flexibiliteit. En voor de meeste mensen werkt zo'n rigide aanpak averechts. Dan is er calorieën tellen.

Dat bevrijdt je van dieetregels en geeft je controle terug.

- Bewustwording
- Verantwoording
- Geen gedachteloze happen meer

En het belangrijkste: het werkt!

- Systematische reviews [[1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)].
- Gerandomiseerde onderzoeken met controlegroep [[6](#), [7](#), [8](#), [9](#)].
- Observationale onderzoeken [[10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#)].

Allemaal laten ze zien dat zelfmonitoring, zoals het loggen van eten, vetverlies stimuleert.

Waarom?

Elke hap wordt zichtbaar. Daardoor neem je makkelijker verantwoordelijkheid voor je keuzes, zonder vast te zitten aan een saai dieet.

 **KORT GEZEGD:**

Metten → begrijpen → rustiger bijsturen

Wat kies jij? Klassiek & simpel of slimme buddy

Kies jij voor een slimme buddy of de klassieke app?

Slimme buddy (optie 1): Calorieën tellen met ChatGPT voelt minder als administratie en meer als een praatje met een slimme buddy.

Type wat je hebt gegeten en vraag hoeveel calorieën er inzitten. Het stelt je vragen als het niet weet welk product je bedoelt.

Toch kunnen ze ook dingen verkeerd schatten of verzinnen. Kortom: gebruik Gebruik AI als hulpmiddel, niet als waarheid.

Kies je voor je slimme buddy ChatGPT? [Klik dan hier voor de simpele Chat GPT mini-handleiding.](#)

Calorieteller app (optie 2): Natuurlijk kun je ook nog de gouwe ouwe calorieëntellerapp gebruiken.

Ik raad altijd de volgende aan omdat hij zo lekker simpel is en de belangrijkste functies gewoon gratis zijn.



Calorieën- en voedingstracker (Virtuagym)

Je kunt 'm vinden in de Play of Apple store. De app kan ook barcodes scannen, wat tellen nog makkelijker maakt.

Wil je hulp met instellen of gebruiken? [Klik dan hier voor een korte en simpele handleiding.](#)

No-nonsense tips voor nauwkeurigheid

- Gebruik de tara-knop op je keukenweegschaal. Bord erop → op nul zetten → eten erbij. Scheelt gedoe en maakt rekenen veel makkelijker.
- Weeg je eten in grammen. “1 kop” of “1 bord” is puur gokken.
- “1 stuk brood” of “1 banaan” kan wel weer.
- Weeg voedingsmiddelen gescheiden af. Aardappel ≠ gehaktbal ≠ wortels.
- Kijk goed of de calorieën per 100 gram of per portie staan. Let op: ‘per portie’ is vaak marketing. Check altijd per 100 g.
- Check of je app-entry klopt. Niet elke vermelding in MyFitnessPal, Yazio of FatSecret is betrouwbaar. Vergelijk bij twijfel met het etiket.
- Weeg bereid voedsel af, niet de rauwe versie ervan.
- Vergeet kruimels... maar negeer nooit de caloriebommen (mayo, pindakaas, olie dressing).
- Vergeet drinken niet. Sap, melk in koffie, frisdrank, alcohol, smoothies... vloeibare calorieën sluipen er sneaky in.
- Afwegen nu niet mogelijk? Schat later in. Maar onthoud: de meeste mensen onderschatten hun calorie-inname flink.
- Uit eten? Geen stress. Schat het gewoon of doe fotoherkenning. Maar doe niet alsof het een eetwedstrijd is.
- Maak het niet neurotisch. Maak het leerzaam. Calorieën tellen is geen strafkamp. Het is een tijdelijk meetlint om te leren waar je calorieën écht zitten.

HOE NU VERDER?

Je weet nu waar je calorieën écht zitten.

Dat is een sterke eerste stap.

Maar inzicht alleen is niet altijd genoeg.

Want de echte uitdaging komt op drukke dagen, bij etentjes, weegschaalstress, snaaimomenten en momenten waarop je denkt: "nu is het toch al verpest."

Wil je minder gokken wat je daarna moet doen?

Dan is Slimmer Slanker de logische volgende stap.

Slimmer Slanker is het 6-weekse stappenplan waarmee je calorie-inzicht omzet in een aanpak voor je echte leven:

- wat je doet als de weegschaal schommelt
- hoe je ruimte maakt voor etentjes zonder compensatiedrama
- hoe je bijstuurt zonder paniek
- hoe je doorgaat na één uitglijder
- hoe je minder vaak wilskracht nodig hebt

Omdat Calorieën Tellen 2.0 één van de eerste bouwstenen is, wordt je eerdere aankoop verrekend.

[Bekijk Slimmer Slanker](#)

Hoe weet je dat dit klopt?

Iedereen roept tegenwoordig “de wetenschap zegt dit”... maar niet alle onderzoeken zijn even sterk.

Hieronder staan de soorten onderzoek van sterk (boven) naar zwak (onder).

In deze gids gebruik ik vooral systematische reviews, meta-analyses en RCT's — oftewel de sterkste soorten bewijs die er bestaan.

Meta-Analyse

Een mega-onderzoek dat alle cijfers van losse studies samenvoegt.

Systematische review

Een compleet overzicht volgens vaste regels, zonder cherry-picking.

RCT (Randomized Controlled Trial)

Mensen willekeurig in groepen, eerlijk vergeleken.

Cohort- en case-control studies

Onderzoekers volgen mensen en vergelijken groepen.

Case studies

Een uitgebreid verslag van één of enkele patiënten.

Review

Een expert die bestaande onderzoeken samenvat, maar kan dingen overslaan.

Observatieonderzoek

Onderzoekers kijken alleen wat mensen doen en trekken conclusies.

Anekdoten / ervaring

“Het werkte voor mij.”

