

Calorieën – Wat zijn dat precies?

Calorieën; hoogstwaarschijnlijk heb je er al vaak van gehoord, maar weet je niet precies wat het is. Een *calorie* is een eenheid voor energie en wordt afgekort met kcal (kilocalorie). Ieder mens heeft dagelijks calorieën nodig, omdat we ze de hele dag door verbranden. Denk maar eens aan de reclame van Crystal clear: met het pakken van het drankje worden er al een paar *calorieën* verbrandt, wanneer je je hoofd draait heb je weer een paar calorieën verbrandt en ga zo maar door.

Waarom worden mensen vaak dik door teveel *calorieën*?

Er zijn mensen die denken dat gezond eten niet dik maakt, helaas is hier niks van waar. Als je verhouding eiwit, koolhydraten en (onverzadigde) vetten kloppen, je de juiste vitamines neemt, weinig snoept dan is het niet vanzelfsprekend dat je ook daadwerkelijk afslankt. Het juiste aantal *calorieën* dat je eet – het aantal calorieën die je verbrandt – je onderhoudspercentage is een belangrijk onderdeel in het proces. Wil je weten hoeveel jij dagelijks nodig hebt? Bekijk onze [calorie-teller](#).

Verspreid je calorie-inname over de dag

Over het algemeen eten mensen in Nederland gemiddeld 3 keer: 's ochtends , 's middags en 's avonds. Voor de meeste mensen is het lastig om met slechts 3 maaltijden op gewicht te blijven, laat staan af te vallen. Doordat er teveel uren tussen zitten gaat je metabolisme (spijsvertering) achteruit waardoor je vreetbuien krijgt, dat wil je natuurlijk niet hebben! Het is verstandig om minimaal 5 à 6 maaltijden op een dag te nemen. Op deze manier gaat je lichaam niet in een zogezegde “spaarstand” en zal je metabolisme flink omhoog

gaan.

*Bereken precies hoeveel calorieën je **per dag** nodig hebt!*

[Energiebehoefte berekenen](#)

Deze handige tool rekt voor je uit hoeveel calorieën je per dag nodig hebt. Het calorieën wordt gemeten op basis van jouw dagelijkse activiteiten. Ben je bijvoorbeeld iemand die een paar keer per week sport, vul dan “actief sporten / 1-3 keer per week” in.