



Jouw DNA.
Jouw Dieet.

MetaCheck

Gen Dieet

Analyseresultaat

A decorative graphic in the bottom right corner consisting of a large light blue circle, a smaller solid blue circle inside it, and a third circle with white diagonal hatching that overlaps the bottom left of the large circle.

COGAP



Let op:

Jouw CoGAP MetaCheck® is een computerondersteunde analyse van je genetisch metabolisme die uitsluitend gebaseerd is op jouw genetisch monster. Andere bevindingen die jou al bekend zijn, zijn niet inbegrepen. Het vervangt dus geen medisch advies. Neem voor een dergelijk advies contact op met een hiertoe speciaal opgeleide arts of een voedingsdeskundige, ook voor de opname van eerdere bevindingen.

Er worden alleen metabolische genen geanalyseerd. De onderzochte genen vertonen uiteenlopende varianten die zijn toegewezen aan individuele meta-types. Hieruit zijn echter geen conclusies te trekken over verwantschapsrelaties, noch kunnen er uitspraken worden gedaan over mogelijke ziekterisico's. Het aangeleverde monster wordt na de analyse vernietigd!

Bij het opstellen van een individueel dieetplan is het belangrijk om aandacht te schenken aan het doel van het dieet en rekening te houden met persoonlijke kenmerken (bijv. geslacht, leeftijd, gewicht, gezondheidstoestand enz).



Inhoudsopgave

Samenvatting	2
Introductie	6
Voedingsdeel	10
Dit ben ik!	11
Koolhydraten	12
Eiwitten	14
Vetten	16
Aan de slag! 4-Weken-Plan	19
MetaShake®	22
Meta-type specifieke voedingslijst	25
Sportsectie	33
Jouw sport-type	35
Meer individuele aanbevelingen	36
Jouw Sport-type en EMS-training	38
Aanvullende oefeningen voor jouw sport-type	39
Spieropbouw	40



Resultaten



Een korte samenvatting van jouw resultaten

Energiebron	Effect	Expressiesterkte
Koolhydraten	positief	
Eiwitten	negatief	
Vetten	negatief	

Factor	Effect	Snelkrachtsport	Duursport
Oefening	Snelkrachtsport		

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



Meta-type Gamma

Het meta-type Gamma kenmerkt zich door het feit dat het koolhydraathoudende voedingswaren heel goed verwerkt en je deze in geringere mate in lichaamsvet omzet. In een dieet waarbij je snel wilt afvallen, dien je de hoeveelheid eiwitrijke en vette voedingswaren te verminderen, omdat je die in sterke mate in de vorm van lichaamsvet opneemt.

Het optimale dieetplan voor jouw meta-type vind je op pagina 19.



Sport-type S

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.

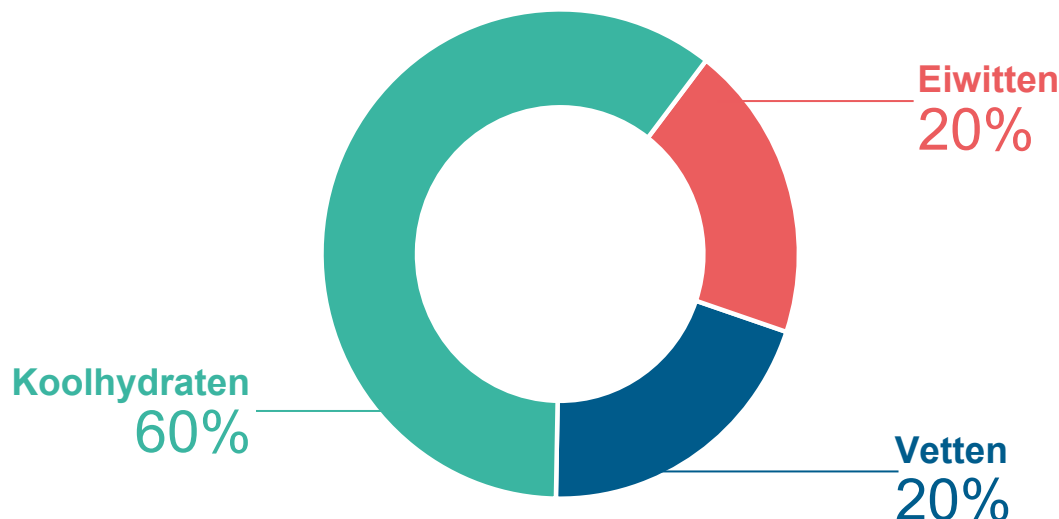
Meer informatie over jouw sport-type vind je op pagina 33.



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 energiebehoeften in de vorm van macronutriënten aan te passen. We hebben een voedingsplan voor je opgesteld, zodat je meteen aan de slag kunt. Zie pagina 19.

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.



Gebruik s.v.p. deze verdeling voor het CoGAP voedingsportal.



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 geen verhoogde neiging tot jojo'en.

Daarom zou jij je kunnen richten op een gewichtsafname tot 1 kg per week. Om je gewicht op een duurzame manier te verminderen, adviseren wij jou om je dieet te veranderen, zodat het op de 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 geen verhoogde neiging om tijdens een dieet spiermassa te verliezen.

Daarom adviseren wij jou om niet alleen rekening te houden met je meta-type dieet, maar ook te sporten, zodat je het algemene verlies aan spiermassa tegen kunt gaan. De sportvariant die er in de MetaCheck analyse voor jou is uitgekomen, kan je daarbij helpen.



Een hongerig gevoel

Het menselijk lichaam ontwikkelt een gevoel van honger, zodat we voldoende toevoer van energie en alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen krijgen. Het hongerige 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 hongerig 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 geen neiging tot visceraal vetweefsel.

Wanneer je echter gewicht wilt verliezen, adviseren we je om een meta-type dieet te volgen en op gematigd niveau te lichamelijk te bewegen op een wijze die bij jouw sporttype past, zodat jouw stofwisseling actief blijft en je op langere termijn vet vermindert.



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.



Fysieke versus fysiologische calorische waarde

Dat er verschillende metabolisme-typen onder de bevolking voorkomen, houdt tevens in dat ieder mens zijn voeding op een andere manier verwerkt. Dat betekent bijvoorbeeld dat de ene persoon meer calorieën opneemt door koolhydraatrijk voedsel zoals pasta, aardappelen of brood te eten, terwijl een ander meer calorieën opneemt door eiwitrijk voedsel zoals vlees of melkproducten. De calorische inhoud van een specifiek voedingsmiddel noemen we ook wel de fysieke calorische waarde. Deze staat vermeld in de voedingswaardetabel op de voedselverpakking. Maar door de uiteenlopende manieren waarop verschillende lichamen voedsel verwerken, neemt niet iedereen precies die hoeveelheid calorieën op. De feitelijke hoeveelheid energie die je opneemt, noemen we de fysiologische calorische waarde. De fysiologische calorische waarde kun je niet één op één gelijkstellen aan de fysieke calorische waarde, en deze verschilt van persoon tot persoon en van meta-type tot meta-type.

Testprocedure van de MetaCheck

Met jouw MetaCheck kun je jouw persoonlijke meta-type identificeren en kun je jouw voedings- en trainingsgedrag aan je genen aanpassen. Om dat te bereiken wordt een beetje genetisch materiaal (DNA) uit je wangslimhuid genomen en in het laboratorium gezuiverd. Daarna wordt jouw DNA in het laboratorium onderzocht, waarbij gebruik gemaakt wordt van de modernste sequencing technologieën. CoGAP® maakt gebruik van een wetenschappelijke onderzoeksdatabase die speciaal voor dit doel is ontwikkeld. Deze onderzoeksdatabase wordt voortdurend geüpdated om de informatie over jouw meta-type die uit deze data wordt verkregen te evalueren en analyseren. Omdat jouw gehele genoom (je complete DNA) geen invloed heeft op jouw metabolisme, onderzoekt CoGAP® alleen de genen (DNA-secties) die relevant zijn voor de bepaling van jouw meta-type. Deze genen omvatten de genen:



- 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 wetenschappelijke basis van de MetaCheck

De beoordeling van de genen in het kader van jouw MetaCheck is gebaseerd op huidig wetenschappelijk onderzoek. Niet ieder mogelijk onderzoeksresultaat is in beschouwing genomen. Alleen de resultaten die voldoen aan de volgende kwaliteitscriteria:

- herhaalbaarheid van de onderzoeksresultaten (repliceerbaarheid)
- voldoende aantal onderzoeksdeelnemers (aantal personen)
- zinvolheid (significantie)
- gevalideerde onderzoeksmethoden

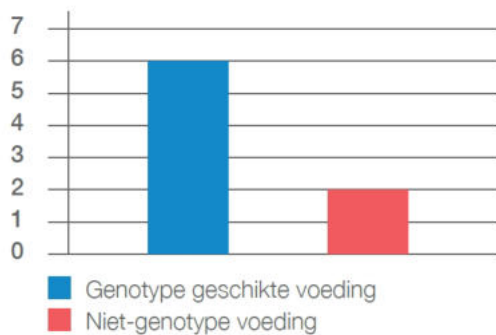
Het resultaat van jouw MetaCheck is een simpele en begrijpelijke weergave van jouw meta-type. Natuurlijk zul je alleen door de uitvoering van de MetaCheck geen gewicht kwijtraken, de bepaling van je meta-type geeft je wel goede handvatten om het optimale dieet voor jou te kiezen. Om een leven lang slank en gezond te blijven dien je te letten op een dieet dat voortdurend op jouw meta-type is afgestemd. Het optimale dieet voor jou hangt niet alleen af van jouw meta-type, maar is ook afhankelijk van andere factoren (allergieën, specifieke dieetdoelen, de mate van gezondheid enz.). Wanneer er in jouw dieet met zulke factoren rekening gehouden dient te worden, adviseren we je om een arts of voedingsdeskundige naar keuze te consulteren om een speciaal dieet samen te stellen.

De MetaCheck heeft zichzelf bewezen!

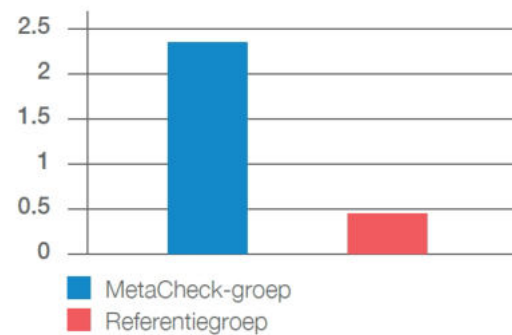
Retrospectief onderzoek in de Verenigde Staten toont aan dat je met een op genen gebaseerd dieet, dat aansluit bij de genetische kenmerken van de persoon die naar advies zoekt, betere resultaten op het gebied van gewichtsverlies kunt bereiken dan met een dieet dat deze fysiologische kenmerken buiten 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



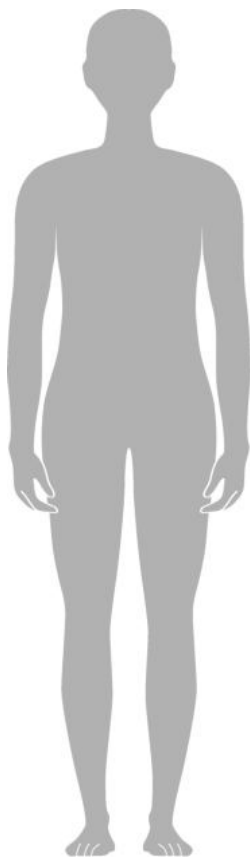


Voedingsdeel

Val effectief en duurzaam af!



Dit ben ik!

Meta-type: **Gamma**Sport-type: **S**Gewicht: **78 kg**Lengte: **167 cm**Leeftijd: **31**Geslacht: **man**BMI: **28**

Koolhydraten

54 %



Eiwitten

23 %



Vetten

23 %



Jouw dagelijkse totale energiebehoefte bij lichte lichamelijke activiteiten:
2637 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.](#)

Aantal maaltijden:

Voor het meta-type Gamma adviseren wij de voedingsinname over de dag te spreiden. Je kunt beter 3 tot 5 keer per dag een kleinere hoeveelheid eten dan een paar keer per dag een grote maaltijd.

Je verschillende neigingen:

Jojo-effect

geen sterkere neiging

Verzadiging

een zwakkere verzadiging

Verlies van spiermassa

tijdens het dieet

geen sterkere neiging

Honger

sterker gevoel

Visceraal vetweefsel

geen sterkere neiging



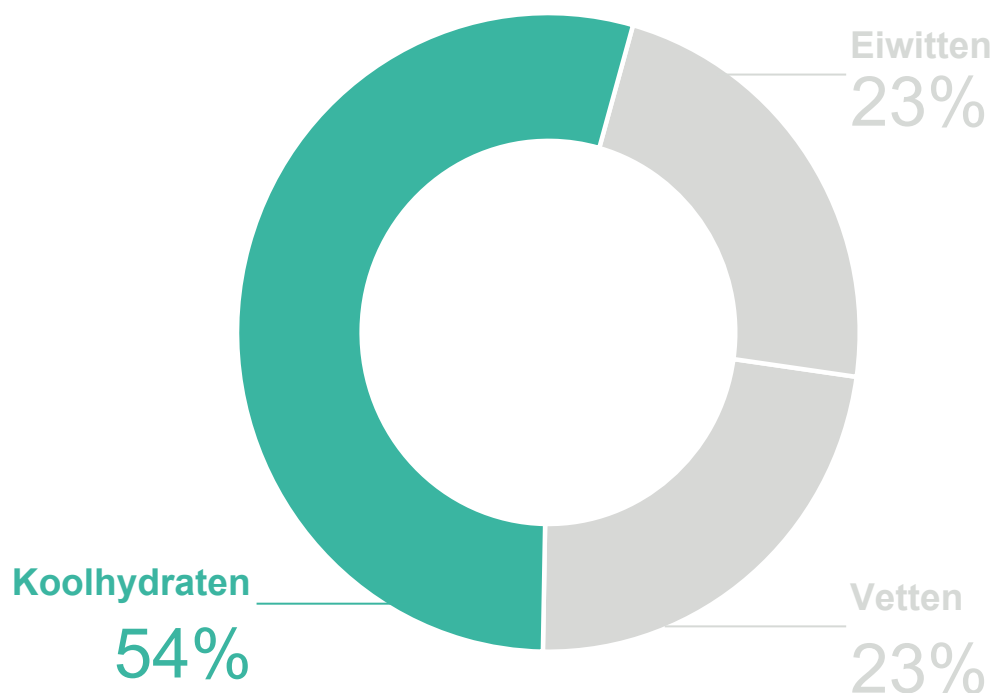
Koolhydraten

Energiebron	Effect	Expressiesterkte
Koolhydraten	positief	

Heb je het meta-type Gamma, dan zet je koolhydraathoudende voeding beter om dan de gemiddelde populatie. Dat betekent dat jouw lichaam deze voedingsmiddelen langzamer in de vorm van vetweefsel opslaat. Daarom is een vermindering van de hoeveelheid koolhydraten (aardappelen, pasta, rijst, suiker, witte bloem) in jouw dieet nauwelijks nodig.

Let op! Om gewicht te verliezen dien je niet alleen het aandeel aan koolhydraten in je voeding aan te passen, maar ook de hoeveelheid koolhydraten. Echter, langer vasten is niet raadzaam, omdat dit niet alleen kan leiden tot het eerder genoemde jojo-effect, maar door de werking van je metabolisme ook tot hongeraanvallen kan leiden.

Omdat je koolhydraten goed omzet, heb je baat bij gemiddeld meer koolhydraten dan de aanbevolen hoeveelheid. Daarom adviseren wij je om je energie te halen uit de volgende hoeveelheid koolhydraathoudende 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.



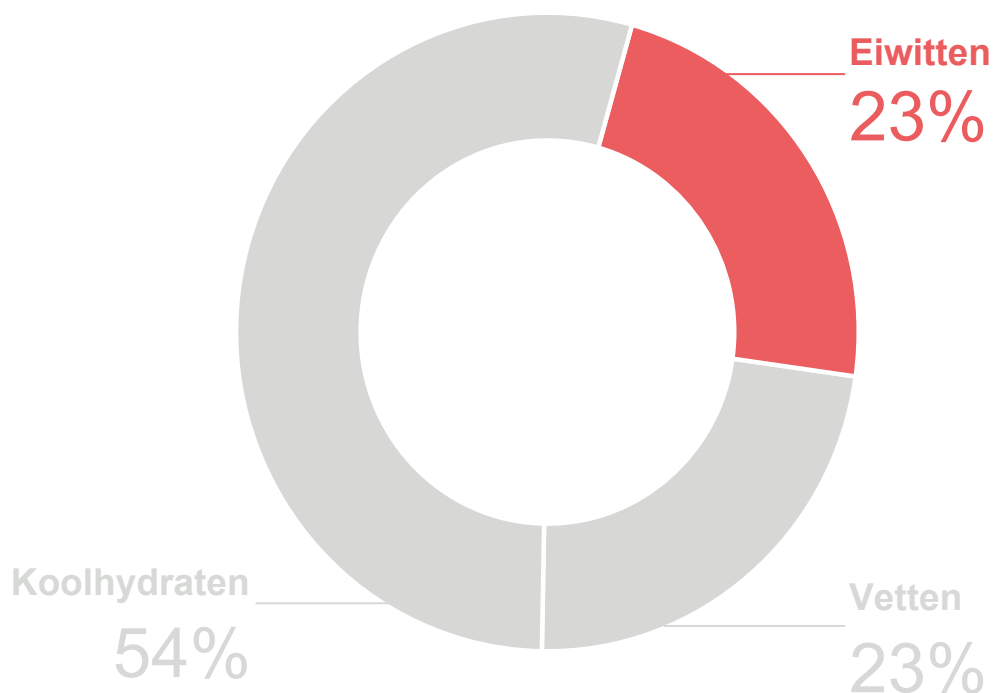
Eiwitten

Energiebron	Effect	-	Expressiesterkte	+
Eiwitten	negatief			

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

Let op! Als je gewicht wilt verliezen, dan dien je eerst de totale hoeveelheid voeding te verminderen, voordat je de hoeveelheid eiwitten navenant aanpast. Maar ondanks jouw genetische aanleg moet je eiwitten zeker niet volledig gaan uitbannen, omdat een hieruit voortvloeiend eiwitgebrek ernstige gevolgen kan hebben voor het verlies van belangrijke celbestanddelen en spiermassa.

Omdat jij eiwitten minder efficiënt omzet, heb je baat bij een gematigde reductie van de eiwitinname tot onder het aanbevolen niveau. 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

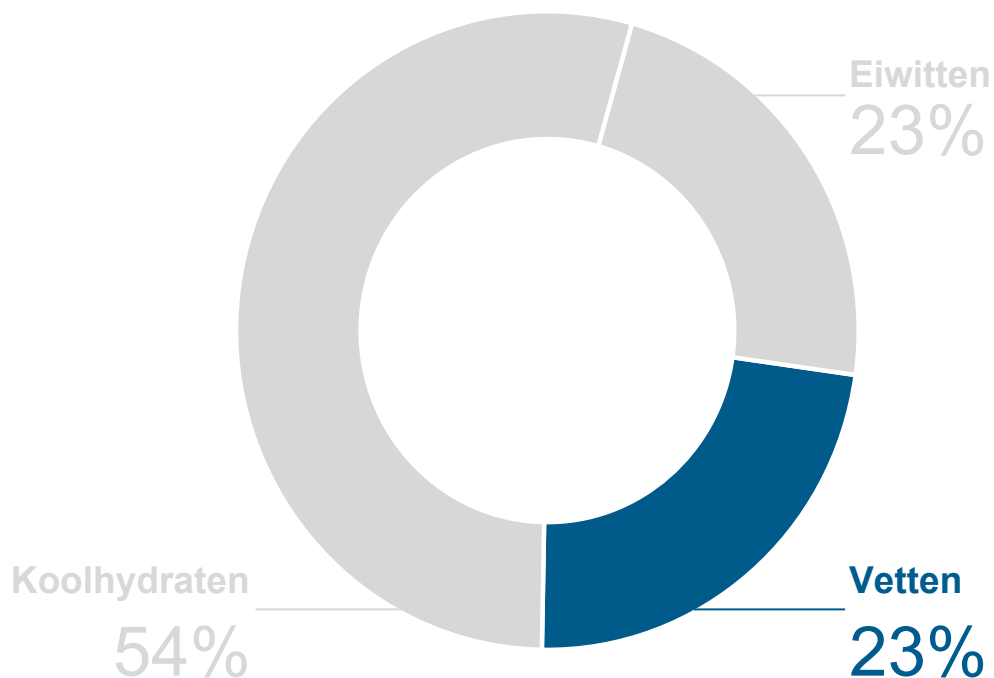
Energiebron	Effect	-	Expressiesterkte	+
Vetten	negatief			

Heb je het meta-typa Gamma, dan zet je lichaam vet minder goed om. Dat betekent dat je lichaam in vergelijking tot de gemiddelde populatie vet sneller in de vorm van lichaamsvet opslaat. Je moet er daarom voor zorgen dat je de hoeveelheid vette voedingswaren in je dieet vermindert.

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 je energie te halen uit de volgende hoeveelheid vethoudende voedingsmiddelen:





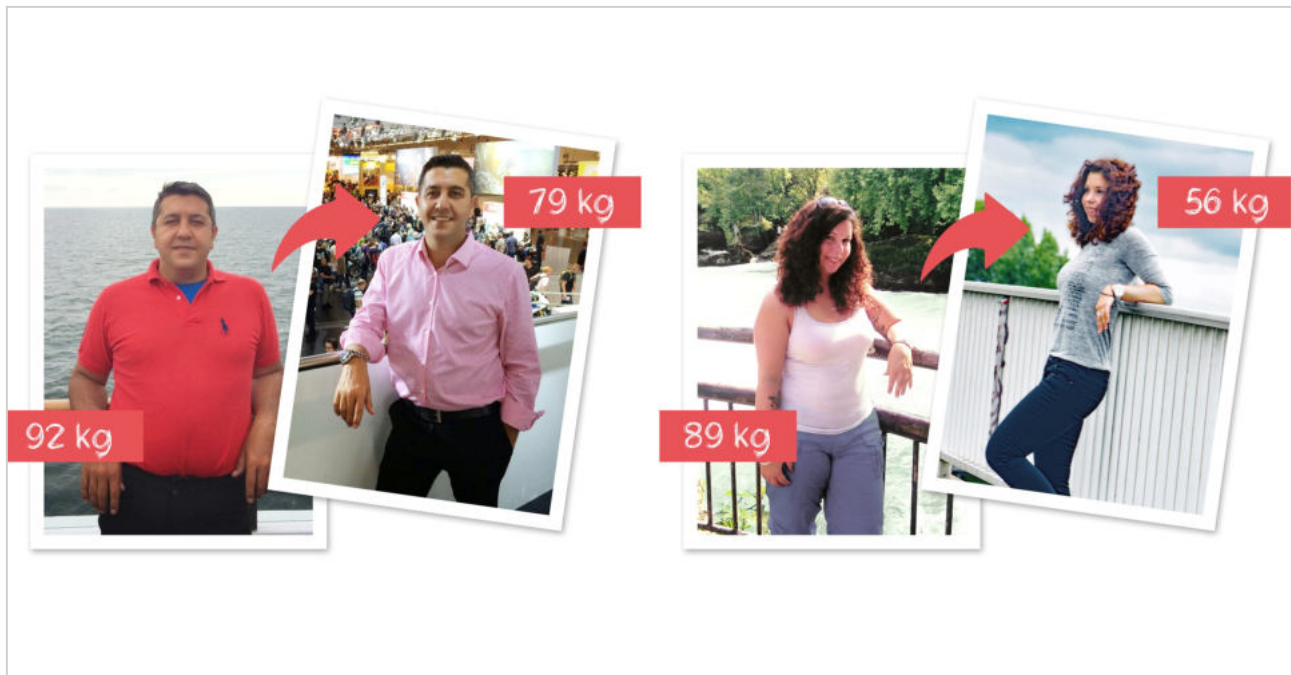
Wat zijn vetten?

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.



Afvallen met de MetaCheck betaalt zich terug!



13 kg lichter in 3 maanden met MetaCheck

Farid heeft al heel wat diëten gevolgd, maar door het dagelijkse werk in zijn restaurant kan hij niet zoveel tijd investeren in ingewikkelde, moeilijk uit te voeren diëten. Tot een vriend van hem vertelde over de genetische analyse van de stofwisseling MetaCheck. Door middel van het gen-dieet weet hij nu precies welk eten het beste is voor zijn metabolisme. Met gevolg dat Farid met de MetaCheck in 3 maanden tijd 13 kilo afviel. Hij voelt zich nu in het dagelijks leven een stuk actiever en fitter.

Meer dan 30 kilo afvallen met het gen-dieet

Alexandra zag op tv iets over het gendieet MetaCheck passeren. Dankzij dat toeval was ze in staat haar dieet te veranderen. Sindsdien heeft ze haar voeding aangepast aan haar individuele metabolische type. Het individuele gendieet bepaalt tevens de type sporten waarbij je op de meest effectieve manier calorieën kunt verbranden. Dankzij de MetaCheck wist ze maar liefst 33 kg (!) kwijt te raken en ging ze van maat 44-46 naar een maatje 32-34.

We horen graag over jullie positieve ervaringen met het gen-dieet MetaCheck.
Verras ons met jullie persoonlijke succesverhaal!

Hoe waren jullie eerdere ervaringen met de MetaCheck? Hoe reageerden mensen om je heen op jouw succesvolle gewichtsverlies? Motiveer anderen en deel jouw positieve verandering met een foto van voor en na de Metaheck.

Stuur je succesverhaal met de MetaCheck naar: meine_erfahrung@cogap.de

We ontvangen graag jouw persoonlijke ervaring met het gen-dieet MetaCheck!

Aan de slag! 4-Weken-Plan

Het MetaCheck 4-Weken-Plan is de ideale introductie tot een snel gewichtsverliesprogramma, waarmee je binnen een maand tot wel 5 kg kunt afvallen. Elk van de volgende vier schema's is jouw persoonlijke voedingsplan voor de hele week. Nadat je jouw MetaCheck-consultant hebt geconsulteerd, houd je je aan deze richtlijnen en bespreek je specifieke zaken (zoals diabetes, zwangerschap of onzekerheden) met ze. Voor een succesvol en snel gewichtsverlies is het noodzakelijk dat je slechts drie maaltijden per dag eet zoals vermeld in je dieetplan en je niet tussendoor gaat snacken.

Uitleg over het voedingsschema

Je kunt een maaltijd op smaak brengen met o.a. peper, kruiden, knoflook, gember, azijn en soortgelijke zaken. Je kunt ook groentebouillon gebruiken om de ingrediënten in te koken. Wees spaarzaam met het gebruik van zout. Drink daarnaast dagelijks ten minste twee liter vocht (water of ongezoete thee).

Een portie komt overeen met een handvol. Dat betekent voor vlees of vis ter grootte van je handpalm. Maar je kunt ook tot twee maaltijden per dag vervangen met telkens een portie MetaShake®. Let erop dat het aantal grammen alleen maar betrekking heeft op een 'volle' eenheid en je dat aantal aan moet passen naargelang de hoeveelheid.

Bijvoorbeeld: 1 beker magere kwark komt overeen met 250 gram en 0,5 beker magere kwark met 125 gram.

Voedingskeuze voor je wekelijks voedingplan

Brood: Zwart brood, volkoren

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

Magere vleeswaren: kipfilet, corned beef, ham, vegetarische vleeswaren

Mager vlees of magere vis: konijn, hert, kip (kipfilet), rundvlees (kalfsbout, steak, kalfschnitzel), mager varkensvlees (filet, varkensschnitzel), forel, garnalen, kabeljauw, roodbaars, schol, snoekbaars, **vegetarisch alternatief:** sojavlees, (gerookte) tofu

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



Voedingsplan

Jouw startgewicht:

Jouw vetpercentage:

Jouw spierpercentage:

Het voor jou geoptimaliseerde voedingsschema voor week 1:

maaltijd	hvd.	eenheid	ingrediënt
Ontbijt of MetaShake	5	eetlepel	havermout of suikervrij muesli
	2	stuk of handvol	fruit
	1	glas	melk (1,5% vet)
Lunch of MetaShake	2	handvol	pasta
	2	handvol	groenten
	1	portie	magere vis of mager vlees
Diner of MetaShake	2	snee (plak)	brood
	4	handvol	rauwe groenten
	2	theelepel	plantaardige olie
	1	eetlepel	azijn of citroensap
	1	stuk of handvol	fruit
	2	eetlepel	magere platte kaas (<10% droge stof)

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

Het voor jou geoptimaliseerde voedingsschema voor week 2:

maaltijd	hvd.	eenheid	ingrediënt
Ontbijt of MetaShake	2	snee (plak)	brood
	2	stuk of handvol	fruit
	1	snee (plak)	magere vleeswaren
	1	kleine kop (150 gr)	gewone yoghurt (1,5% vet)
	2	theelepel	honing
Lunch of MetaShake	0,5	kleine kop (125 gr)	rijst
	6	handvol	groenten
	1	portie	magere vis of mager vlees
Diner of MetaShake	2	snee (plak)	brood
	4	handvol	rauwe groenten
	1	snee (plak)	magere kaas
	2	stuk of handvol	fruit

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 of MetaShake	5	eetlepel	havermout of suikervrij muesli
	2	stuk of handvol	fruit
	1	kleine kop (150 gr)	gewone yoghurt (1,5% vet)
	1	theelepel	honing
Lunch of MetaShake	1	handvol	pasta
	4	handvol	groenten
	1	portie	magere vis of mager vlees
	1	stuk of handvol	fruit
Diner of MetaShake	3	snee (plak)	brood
	4	handvol	rauwe groenten
	1	theelepel	plantaardige olie
	1	eetlepel	azijn of citroensap
	5	eetlepel	magere platte kaas (<10% droge stof)

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 of MetaShake	3	snee (plak)	brood
	1	stuk of handvol	fruit
	2	snee (plak)	magere vleeswaren
Lunch of MetaShake	3	stukken	aardappelen
	4	handvol	groenten
	1	portie	magere vis of mager vlees
	2	stuk of handvol	fruit
Diner of MetaShake	1	grote kop (250 ml)	groentebouillon
	2	handvol	groenten
	3	snee (plak)	brood
	3	eetlepel	magere roomkaas (17-20% droge stof)

Jouw gewicht
na week 4:Jouw vetpercentage
na week 4:Jouw spierpercentage
na week 4:



MetaShake®



De revolutionaire maaltijdvervanger

MetaShake® is geoptimaliseerd voor het meta-type en is een unieke maaltijdvervanger die rekening houdt met jouw individuele genetische aanleg. Met MetaShake® is het een stuk gemakkelijker om gewicht te verliezen, zelfs als je een druk schema hebt en een hectisch bestaan leidt! Vooral in stressvolle situaties is dit een prima alternatief voor je meta-type maaltijden.

Wat maakt de MetaShake® uniek?

MetaShake®, met echte vanille, bevat geen toevoegingen en is ook lactosevrij, glutenvrij en geschikt voor een vegetarische dieet. Door zijn hoge vezelgehalte geeft de shake je een langdurig verzadigd gevoel en een natuurlijke spijsvertering. De shake bevat tevens alle noodzakelijke vitaminen, mineralen en voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft voor een uitgebalanceerd en aan je meta-type aangepast dieet.





Hoe kan ik de MetaShake® het beste gebruiken?

Om af te vallen kun je twee maaltijden per dag vervangen door een gepersonaliseerde MetaShake®, bijvoorbeeld het ontbijt en diner. Om op gewicht te blijven, kun je iedere dag een maaltijd vervangen.

Een shake maak je in een handomdraai. Meng een zakje van 60 gram poeder met 200 ml water en mix het goed door elkaar in een shaker. Je shake is klaar voor gebruik. Geniet er maar lang van!

ontbijt



lunch



diner





MetaShake® recepten

Mint Melonilla

Een licht en verfrissend MetaShake recept, perfect voor een warme zomerdag. De mintblaadjes geven een extra frisse boost.

Ingrediënten:

1 zakje MetaShake®
300 ml water
100 gr honingmeloen
10 muntblaadjes



Wild Berry Vanilla



Of je nu aardbeien, frambozen of bosbessen gebruikt, alle bessensoorten zijn ware vitamine C-bommen en beschermen ons lichaam tegen ziektes. Hoewel ze zoet zijn en koolhydraten bevatten, zijn ze dankzij de vele vezels zelfs geschikt voor diabetici.

En dankzij de vele antioxidanten in het fruit werkt deze shake ook bloeddrukverlagend.

We willen dit kaloriearme superfood niet missen in onze MetaShake smoothies, dus hebben we hier een supersnel recept voor je.

Ingrediënten:

1 zakje MetaShake®
300 ml water
50 g ingevroren bessen

Meer heerlijke recepten vind je op www.metashake.de

Meta-type specifieke voedingslijst

Gebaseerd op jouw meta-type **Gamma** 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	
Beschuit, zonder ei	
Beschuit, 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	
Gierstvloken	
Havermout	
Havermout, instantvloken (oplosbaar)	
Quinoavlokken	
Roggevloken	
Tarwevloken	
Anderen	
Amarant, gepoft, ongezoet	
Chia pudding, gemaakt met magere melk	
Cornflakes, zonder toegevoegde suiker	
Cruetli/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 ("tarwetijst")	
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 (bioscoop popcorn)	
Meel, volle granen (glutenvrije granen)	
Quinoa, graan	
Rijst, Basmati rijst	
Rijst, bruine rijst (voorgekookt)	
Rijst, wilde rijst	



NL6GS

Jouw DNA. Jouw dieet.

Pasta	
Glasnoedels	
Instantnoedels (droog product)	
Konjac noodles	
Kritharaki (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, light	
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)	
Fruitzwark, 0,2% vet absoluut	
Fruitzwark, 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)	
Plantarische 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	
Plantarische drinks ("Plantarische Melk"), veganistisch	
Amandeldrank, ongezoet	
Cashewnoten drank, ongezoet	
Haverdrank, ongezoet	
Hennepdrank, ongezoet	
Hazelnootdrank, ongezoet	
Kokosnotendrank, ongezoet	
Lupinedrank, ongezoet	
Macadamia drank, ongezoet	
Rijstdrank, ongezoet	
Sojadrink, ongezoet	
Sojadrink, banaan, gezoet	
Sojadrink, licht, gezoet	
Sojadrink, chocolade, gezoet	
Sojadrink, vanille, gezoet	
Speldrank, 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)	
Plantarische zuivelvervangers, veganistisch	
Plantarische kookroom	
Amandel kookroom	
Coconut Cook Cream Cuisine	
Crème Vega op basis van soja	
Kokosmelk, blik	
Rijst kookroom	
Soja kookroom	
Soja kookroom Cuisine Light	



NL6GS



Jouw DNA. Jouw dieet.

Plantaardige yoghurt	
Kokosyoghurt, gezoet	
Lupinyoghurt, gezoet	
Sojayoghurt, gezoet	
Sojayoghurt, ongezoet	
Sojayoghurt, vanille	
Soja-kokosyoghurt, zonder suiker	
Soja-amandelyoghurt, zonder suiker	
Plantaardige kwark	
Kwark, gemaakt van sojabonen, gezoet	
Kwark, van sojabonen, ongezoet	
Zijdetofoe, zachte tofoe	
Plantaardig broodbeleg	
Reuzel, plantaardig, appel-ui	
Roomkaas op basis van soja, kruiden	
Roomkaas op basis van soja, tomaat	
Spread, kerrie linzen	
Spread, tomatenbasilicum	
Smeerbare vetten en oliën	
Oliën voor koude gerechten	
Avocado-olie, koudgeperst	
Chia-olie, koud geperst	
Druivenpitolie, koud geperst	
Hennepolie, koud geperst	
Koolzaadolie, koudgeperst	
Lijnolie, koud geperst	
Pompoenpittenolie, koudgeperst	
Sesamolie, donker, geroosterd, koud geperst	
Tarwekiemolie, koud geperst	
Walnotenolie, koudgeperst	
Oliën voor warme gerechten	
(bijvoorbeeld voor het bakken van groenten)	
Albaöl (raapzaadolie met botersmaak)	
Distelolie, geraffineerd	
Groentecrème (bijv. Blueband iedere dag vloeibaar)	
Koolzaadolie, geraffineerd	
Maïsolie, geraffineerd	
Olijfolie, inheems	
Pinda-olie, geraffineerd	
Sesamolie, licht, niet geroosterd, ongeraffineerd	
Oliën voor warme gerechten	
(voor hoge temperaturen, bijv. scherp aanbraden van vlees)	
Ganzenvet	
Ghee (gekleurde boter)	
Kokosolie, koudgeperst	
Reuzel	
Rode palmolie, ongeraffineerd en koudgeperst	
Rundvet (grazend dier)	
Zonnebloemolie, geraffineerd	
Smeerbare vetten	
Aioli	
Alsan (kruiden "boter"), veganistisch	
Boter (zoetzure room)	
Margarine	
Margarine, half vet	
Mayonaise, 80% vet	
Mayonaise, légère 4,8% vet	
Remoulade, 60%	
Salademayonaise, 50% vet	
Ui reuzel	
Yoghurd dressing, 25% vet	
Specerijen, dips, sauzen en kruiden	
Dips & Sauzen (kant-en-klaar)	
Aioli	
Ajvar (paprikasaus)	
Aziatische saus, zoetzuur	
Barbecuesaus	

Béchamelsaus	
Bernaisesaus	
Bouillon, instant poeder, zonder smaakversterker	
Champignonsaus (jagersaus)	
Chutney	
Cocktailsaus	
Dressing Thousand Islands, in de fles	
Duitse groene saus	
Guacamole	
Hamburger saus	
Hollandaisesaus	
Hotdogsauce	
Hummus	
Jus, droog product	
Ketchup	
Knoflooksaus	
Olijventapenade	
Pepersaus (zigeunersaus)	
Pesto	
Pindasaus (satésaus)	
Roomsaus	
Saladedressing, azijn en olie, in de fles	
Saladedressing, azijn en olie, zelfgemaakt	
Saladedressing, droog product	
Saladesaus met yoghurt, in de fles	
Saladesaus Sylt-stijl, in de fles	
Salsa	
Teriyakisau	
Tomatensaus, Arrabiata	
Tomatensaus, bolognese	
Tomatensaus, klaar om te eten, in pot	
Tsatsiki	
Kruiden	
Gedroogde kruiden (bijv. oregano, basilicum, enz.)	
Gember	
Kaneel	
Kardemom	
Karwij	
kerriepoeder	
Komijn	
Koriander	
Kruidentmengsels met additieven (suiker, vet enz.)	
Kurkuma	
Nootmuskaat	
Paprika	
Peper	
Pepers	
Chilipasta (Harissa)	
Specerijen, puur, zonder toevoegingen	
Kruiderijen	
Azijn	
Balsamico azijn	
Currypasta, groen	
Currypasta, rood	
Gistvlokken	
Mierikswortel met room	
Miso (Japanse kruidenpasta)	
Mosterd	
Mosterd, zoet	
Oestersaus (Oestersaus)	
Oestersaus, vegetarisch	
Sambal Oelek	
Sesampasta (Tahin)	
Sojasaus	
Tabasco	
Tomatenpuree	
Vissaus	
Vloeibaar smaakverfijner (bijv. Maggi)	
Wasabi	
Worcestersaus	



NL6GS

Jouw DNA. Jouw dieet.

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

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



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	



NL6GS

Jouw DNA. Jouw dieet.

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

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



NL6GS



Jouw DNA. Jouw dieet.

IJs	
Fruitijs (bijv. Perenijs)	
Melkijs	
Roomijs	
Sorbet	
Waterijs	
Zoete smeersels	
Chocoladepasta	
Fruitgelei, alle soorten	
Jam, allerlei soorten	
Peren- en appelstroop, zonder toegevoegde suiker	
Zoet gebak (kant-en-klaar)	
Appelstrudel/appelflappen	
Cake, kwark olie deeg	
Fruitcake, gistdeeg	
Koekjes	
Slagroomtaart	
Taart, roerdeeg	
Vruchtentaart	
Wafels	
Toetjes (kant-en-klaar)	
Götterspeise	
Griesmeelpap	
Pudding, chocolade	
Pudding, vanille	
Rijstepap	
Rote Grütze	
Tiramisu	
Zoetstoffen	
Agave nectar	
Ahornsiroop	
Appel-/perendiksap	
Dadelstroop	
Erythritol (Xucker light), calorievrij	
Honing	
Kokosbloesem suiker	
Rijststroop	
Stevia (100%)	
Suiker, bruin (hele rietsuiker)	
Suiker, wit (tafelsuiker)	
Suikerstroop	
Xylitol (Xucker), 40% minder calorieën dan suiker	
Yacon siroop	
Zoetwaren	
Chocolade, met noten	
Chocolade, pure chocolade (> 90% cacao gehalte)	
Chocolade, volle melk	
Chocolade, wit	
Drop	
Harde snoepjes	
Marsepein	
Vruchtengom	
Witte nougat (Turkse honing)	
Dranken	
Alcoholische dranken	
Bier (5%)	
Brandewijn (32%)	
Cider (5%)	
Kölsch-bier (5%)	
Pilsener Lager (5%)	
Schuimwijn (11-12%)	
Wijn, rood (10-12%)	
Wijn, wit (10-12%)	
Witte tafelwijn (9-10%)	
Frisdranken / frisdranken	
Cola	
Cola, zonder suiker (light)	
Energy drink	

Fanta	
Gefermenteerde frisdranken (bijv. Bionade)	
IJsthee	
IJsthee, caloriearm	
Moutbier (0,04 - 0,6%)	
Sprite	
Vruchtensappen en smoothies	
Ananassap, puur sap	
Appelsap, vers geperst	
Bananensap, puur sap	
Bietensap (rode biet), puur sap	
Bloedsinaasappelsap, vers geperst	
Druivensap, puur sap	
Duindoornsap, vers geperst	
Grapefruitsap, vers geperst	
Sap met mineraalwater, 3 (water): 1 (sap)	
Sinaasappelsap, vers geperst	
Tomatensap, puur sap	
Vlierbessensiroop	
Wortelsap, puur sap	
Warme dranken	
Cacao, gezoet	
Cappuccino (zonder suiker)	
Koffie (zonder melk en suiker)	
Koffie (met wat melk en geen suiker)	
Koffiesurrogaten	
Granenkoffie	
Moutkoffie	
Peekoffie	
Latte macchiato (zonder suiker)	
Thee (zonder suiker)	
maaltijdvervanger	
MetaShake, typ alfa	
MetaShake, typ beta	
MetaShake, typ gamma	
MetaShake, typ delta	
smoothies	
Fruit smoothie, vers gepureerd	
Groene smoothie, vers gepureerd	
Overige drankjes	
Bier, alcoholvrij	
Brottrunk	
Kombucha (gefermenteerde thee)	
Schuimwijn, alcoholvrij	



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

Gewicht (kg): 52,6 54,9 57,3 59,6 61,9 64,3 66,6 68,9 71,3 73,6 75,9 78,3 80,6 82,9 85,3 87,6 89,9 92,3 94,6 96,9 99,3 101,6 103,9 106,3 108,6 110,9 113,3 115,6 117,9 120,3 122,6 124,9 127,3 129,6 131,9 134,3 136,6 138,9 141,3 143,6 145,9 148,3 150,6 152,9 155,3 157,6 159,9 162,3 164,6 166,9 169,3 171,6 173,9 176,3 178,6 180,9 183,3 185,6 187,9 190,3 192,6 194,9 197,3 199,6 201,9 204,3 206,6 208,9 211,3 213,6 215,9 218,3 220,6 222,9 225,3 227,6 229,9 232,3 234,6 236,9 239,3 241,6 243,9 246,3 248,6 250,9 253,3 255,6 257,9 260,3 262,6 264,9 267,3 269,6 271,9 274,3 276,6 278,9 281,3 283,6 285,9 288,3 290,6 292,9 295,3 297,6 299,9 302,3 304,6 306,9 309,3 311,6 313,9 316,3 318,6 320,9 323,3 325,6 327,9 330,3 332,6 334,9 337,3 339,6 341,9 344,3 346,6 348,9 351,3 353,6 355,9 358,3 360,6 362,9 365,3 367,6 369,9 372,3 374,6 376,9 379,3 381,6 383,9 386,3 388,6 390,9 393,3 395,6 397,9 400,3 402,6 404,9 407,3 409,6 411,9 414,3 416,6 418,9 421,3 423,6 425,9 428,3 430,6 432,9 435,3 437,6 439,9 442,3 444,6 446,9 449,3 451,6 453,9 456,3 458,6 460,9 463,3 465,6 467,9 470,3 472,6 474,9 477,3 479,6 481,9 484,3 486,6 488,9 491,3 493,6 495,9 498,3 500,6 502,9 505,3 507,6 509,9 512,3 514,6 516,9 519,3 521,6 523,9 526,3 528,6 530,9 533,3 535,6 537,9 540,3 542,6 544,9 547,3 549,6 551,9 554,3 556,6 558,9 561,3 563,6 565,9 568,3 570,6 572,9 575,3 577,6 579,9 582,3 584,6 586,9 589,3 591,6 593,9 596,3 598,6 600,9 603,3 605,6 607,9 610,3 612,6 614,9 617,3 619,6 621,9 624,3 626,6 628,9 631,3 633,6 635,9 638,3 640,6 642,9 645,3 647,6 649,9 652,3 654,6 656,9 659,3 661,6 663,9 666,3 668,6 670,9 673,3 675,6 677,9 680,3 682,6 684,9 687,3 689,6 691,9 694,3 696,6 698,9 701,3 703,6 705,9 708,3 710,6 712,9 715,3 717,6 719,9 722,3 724,6 726,9 729,3 731,6 733,9 736,3 738,6 740,9 743,3 745,6 747,9 750,3 752,6 754,9 757,3 759,6 761,9 764,3 766,6 768,9 771,3 773,6 775,9 778,3 780,6 782,9 785,3 787,6 789,9 792,3 794,6 796,9 799,3 801,6 803,9 806,3 808,6 810,9 813,3 815,6 817,9 820,3 822,6 824,9 827,3 829,6 831,9 834,3 836,6 838,9 841,3 843,6 845,9 848,3 850,6 852,9 855,3 857,6 859,9 862,3 864,6 866,9 869,3 871,6 873,9 876,3 878,6 880,9 883,3 885,6 887,9 890,3 892,6 894,9 897,3 899,6 901,9 904,3 906,6 908,9 911,3 913,6 915,9 918,3 920,6 922,9 925,3 927,6 929,9 932,3 934,6 936,9 939,3 941,6 943,9 946,3 948,6 950,9 953,3 955,6 957,9 960,3 962,6 964,9 967,3 969,6 971,9 974,3 976,6 978,9 981,3 983,6 985,9 988,3 990,6 992,9 995,3 997,6 999,9 1002,3 1004,6 1006,9 1009,3 1011,6 1013,9 1016,3 1018,6 1020,9 1023,3 1025,6 1027,9 1030,3 1032,6 1034,9 1037,3 1039,6 1041,9 1044,3 1046,6 1048,9 1051,3 1053,6 1055,9 1058,3 1060,6 1062,9 1065,3 1067,6 1069,9 1072,3 1074,6 1076,9 1079,3 1081,6 1083,9 1086,3 1088,6 1090,9 1093,3 1095,6 1097,9 1100,3 1102,6 1104,9 1107,3 1109,6 1111,9 1114,3 1116,6 1118,9 1121,3 1123,6 1125,9 1128,3 1130,6 1132,9 1135,3 1137,6 1139,9 1142,3 1144,6 1146,9 1149,3 1151,6 1153,9 1156,3 1158,6 1160,9 1163,3 1165,6 1167,9 1170,3 1172,6 1174,9 1177,3 1179,6 1181,9 1184,3 1186,6 1188,9 1191,3 1193,6 1195,9 1198,3 1200,6 1202,9 1205,3 1207,6 1209,9 1212,3 1214,6 1216,9 1219,3 1221,6 1223,9 1225,3 1227,6 1229,9 1232,3 1234,6 1236,9 1239,3 1241,6 1243,9 1245,3 1247,6 1249,9 1252,3 1254,6 1256,9 1259,3 1261,6 1263,9 1265,3 1267,6 1269,9 1272,3 1274,6 1276,9 1279,3 1281,6 1283,9 1285,3 1287,6 1289,9 1292,3 1294,6 1296,9 1299,3 1301,6 1303,9 1305,3 1307,6 1309,9 1312,3 1314,6 1316,9 1319,3 1321,6 1323,9 1325,3 1327,6 1329,9 1332,3 1334,6 1336,9 1339,3 1341,6 1343,9 1345,3 1347,6 1349,9 1352,3 1354,6 1356,9 1359,3 1361,6 1363,9 1365,3 1367,6 1369,9 1372,3 1374,6 1376,9 1379,3 1381,6 1383,9 1385,3 1387,6 1389,9 1392,3 1394,6 1396,9 1399,3 1401,6 1403,9 1405,3 1407,6 1409,9 1412,3 1414,6 1416,9 1419,3 1421,6 1423,9 1425,3 1427,6 1429,9 1432,3 1434,6 1436,9 1439,3 1441,6 1443,9 1445,3 1447,6 1449,9 1452,3 1454,6 1456,9 1459,3 1461,6 1463,9 1465,3 1467,6 1469,9 1472,3 1474,6 1476,9 1479,3 1481,6 1483,9 1485,3 1487,6 1489,9 1492,3 1494,6 1496,9 1499,3 1501,6 1503,9 1505,3 1507,6 1509,9 1512,3 1514,6 1516,9 1519,3 1521,6 1523,9 1525,3 1527,6 1529,9 1532,3 1534,6 1536,9 1539,3 1541,6 1543,9 1545,3 1547,6 1549,9 1552,3 1554,6 1556,9 1559,3 1561,6 1563,9 1565,3 1567,6 1569,9 1572,3 1574,6 1576,9 1579,3 1581,6 1583,9 1585,3 1587,6 1589,9 1592,3 1594,6 1596,9 1599,3 1601,6 1603,9 1605,3 1607,6 1609,9 1612,3 1614,6 1616,9 1619,3 1621,6 1623,9 1625,3 1627,6 1629,9 1632,3 1634,6 1636,9 1639,3 1641,6 1643,9 1645,3 1647,6 1649,9 1652,3 1654,6 1656,9 1659,3 1661,6 1663,9 1665,3 1667,6 1669,9 1672,3 1674,6 1676,9 1679,3 1681,6 1683,9 1685,3 1687,6 1689,9 1692,3 1694,6 1696,9 1699,3 1701,6 1703,9 1705,3 1707,6 1709,9 1712,3 1714,6 1716,9 1719,3 1721,6 1723,9 1725,3 1727,6 1729,9 1732,3 1734,6 1736,9 1739,3 1741,6 1743,9 1745,3 1747,6 1749,9 1752,3 1754,6 1756,9 1759,3 1761,6 1763,9 1765,3 1767,6 1769,9 1772,3 1774,6 1776,9 1779,3 1781,6 1783,9 1785,3 1787,6 1789,9 1792,3 1794,6 1796,9 1799,3 1801,6 1803,9 1805,3 1807,6 1809,9 1812,3 1814,6 1816,9 1819,3 1821,6 1823,9 1825,3 1827,6 1829,9 1832,3 1834,6 1836,9 1839,3 1841,6 1843,9 1845,3 1847,6 1849,9 1852,3 1854,6 1856,9 1859,3 1861,6 1863,9 1865,3 1867,6 1869,9 1872,3 1874,6 1876,9 1879,3 1881,6 1883,9 1885,3 1887,6 1889,9 1892,3 1894,6 1896,9 1899,3 1901,6 1903,9 1905,3 1907,6 1909,9 1912,3 1914,6 1916,9 1919,3 1921,6 1923,9 1925,3 1927,6 1929,9 1932,3 1934,6 1936,9 1939,3 1941,6 1943,9 1945,3 1947,6 1949,9 1952,3 1954,6 1956,9 1959,3 1961,6 1963,9 1965,3 1967,6 1969,9 1972,3 1974,6 1976,9 1979,3 1981,6 1983,9 1985,3 1987,6 1989,9 1992,3 1994,6 1996,9 1999,3 2001,6 2003,9 2005,3 2007,6 2009,9 2012,3 2014,6 2016,9 2019,3 2021,6 2023,9 2025,3 2027,6 2029,9 2032,3 2034,6 2036,9 2039,3 2041,6 2043,9 2045,3 2047,6 2049,9 2052,3 2054,6 2056,9 2059,3 2061,6 2063,9 2065,3 2067,6 2069,9 2072,3 2074,6 2076,9 2079,3 2081,6 2083,9 2085,3 2087,6 2089,9 2092,3 2094,6 2096,9 2099,3 2101,6 2103,9 2105,3 2107,6 2109,9 2112,3 2114,6 2116,9 2119,3 2121,6 2123,9 2125,3 2127,6 2129,9 2132,3 2134,6 2136,9 2139,3 2141,6 2143,9 2145,3 2147,6 2149,9 2152,3 2154,6 2156,9 2159,3 2161,6 2163,9 2165,3 2167,6 2169,9 2172,3 2174,6 2176,9 2179,3 2181,6 2183,9 2185,3 2187,6 2189,9 2192,3 2194,6 2196,9 2199,3 2201,6 2203,9 2205,3 2207,6 2209,9 2212,3 2214,6 2216,9 2219,3 2221,6 2223,9 2225,3 2227,6 2229,9 2232,3 2234,6 2236,9 2239,3 2241,6 2243,9 2245,3 2247,6 2249,9 2252,3 2254,6 2256,9 2259,3 2261,6 2263,9 2265,3 2267,6 2269,9 2272,3 2274,6 2276,9 2279,3 2281,6 2283,9 2285,3 2287,6 2289,9 2292,3 2294,6 2296,9 2299,3 2301,6 2303,9 2305,3 2307,6 2309,9 2312,3 2314,6 2316,9 2319,3 2321,6 2323,9 2325,3 2327,6 2329,9 2332,3 2334,6 2336,9 2339,3 2341,6 2343,9 2345,3 2347,6 2349,9 2352,3 2354,6 2356,9 2359,3 2361,6 2363,9 2365,3 2367,6 2369,9 2372,3 2374,6 2376,9 2379,3 2381,6 2383,9 2385,3 2387,6 2389,9 2392,3 2394,6 2396,9 2399,3 2401,6 2403,9 2405,3 2407,6 2409,9 2412,3 2414,6 2416,9 2419,3 2421,6 2423,9 2425,3 2427,6 2429,9 2432,3 2434,6 2436,9 2439,3 2441,6 2443,9 2445,3 2447,6 2449,9 2452,3 2454,6 2456,9 2459,3 2461,6 2463,9 2465,3 2467,6 2469,9 2472,3 2474,6 2476,9 2479,3 2481,6 2483,9 2485,3 2487,6 2489,9 2492,3 2494,6 2496,9 2499,3 2501,6 2503,9 2505,3 2507,6 2509,9 2512,3 2514,6 2516,9 2519,3 2521,6 2523,9 2525,3 2527,6 2529,9 2532,3 2534,6 2536,9 2539,3 2541,6 2543,9 2545,3 2547,6 2549,9 2552,3 2554,6 2556,9 2559,3 2561,6 2563,9 2565,3 2567,6 2569,9 2572,3 2574,6 2576,9 2579,3 2581,6 2583,9 2585,3 2587,6 2589,9 2592,3 2594,6 2596,9 2599,3 2601,6 2603,9 2605,3 2607,6 2609,9 2612,3 2614,6 2616,9 2619,3 2621,6 2623,9 2625,3 2627,6 2629,9 2632,3 2634,6 2636,9 2639,3 2641,6 2643,9 2645,3 2647,6 2649,9 2652,3 2654,6 2656,9 2659,3 2661,6 2663,9 2665,3 2667,6 2669,9 2672,3 2674,6 2676,9 2679,3 2681,6 2683,9 2685,3 2687,6 2689,9 2692,3 2694,6 2696,9 2699,3 2701,6 2703,9 2705,3 2707,6 2709,9 2712,3 2714,6 2716,9 2719,3 2721,6 2723,9 2725,3 2727,6 2729,9 2732,3 2734,6 2736,9 2739,3 2741,6 2743,9 2745,3 2747,6 2749,9 2752,3 2754,6 2756,9 2759,3 2761,6 2763,9 2765,3 2767,6 2769,9 2772,3 2774,6 2776,9 2779,3 2781,6 2783,9 2785,3 2787,6 2789,9 2792,3 2794,6 2796,9 2799,3 2801,6 2803,9 2805,3 2807,6 2809,9 2812,3 2814,6 2816,9 2819,3 2821,6 2823,9 2825,3 2827,6 2829,9 2832,3 2834,6 2836,9 2839,3 2841,6 2843,9 2845,3 2847,6 2849,9 2852,3 2854,6 2856,9 2859,3 2861,6 2863,9 2865,3 2867,6 2869,9 2872,3 2874,6 2876,9 2879,3 2881,6 2883,9 2885,3 2887,6 2889,9 2892,3 2894,6 2896,9 2899,3 2901,6 2903,9 2905,3 2907,6 2909,9 2912,3 2914,6 2916,9 2919,3 2921,6 2923,9 2925,3 2927,6 2929,9 2932,3 2934,6 2936,9 2939,3 2941,6 2943,9 2945,3 2947,6 2949,9 2952,3 2954,6 2956,9 2959,3 2961,6 2963,9 2965,3 2967,6 2969,9 2972,3 2974,6 2976,9 2979,3 2981,6 2983,9 2985,3 2987,6 2989,9 2992,3 2994,6 2996,9 2999,3 3001,6 3003,9 3005,3 3007,6 3009,9 3012,3 3014,6 3016,9 3019,3 3021,6 3023,9 3025,3 3027,6 3029,9 3032,3 3034,6 3036,9 3039,3 3041,6 3043,9 3045,3 3047,6 3049,9 3052,3 3054,6 3056,9 3059,3 3061,6 3063,9 3065,3 3067,6 3069,9 3072,3 3074,6 3076,9 3079,3 3081,6 3083,9 3085,3 3087,6 3089,9 3092,3 3094,6 3096,9 3099,3 3101,6 3103,9 3105,3 3107,6 3109,9 3112,3 3114,6 3116,9 3119,3 3121,6 3123,9 3125,3 3127,6 3129,9 3132,3 3134,6 3136,9 3139,3 3141,6 3143,9 3145,3 3147,6 3149,9 3152,3 3154,6 3156,9 3159,3 3161,6 3163,9 3165,3 3167,6 3169,9 3172,3 3174,6 3176,9 3179,3 3181,6 3183,9 3185,3 3187,6 3189,9 3192,3 3194,6 3196,9 3199,3 3201,6 3203,9 3205,3 3207,6 3209,9 3212,3 3214,6 3216,9 3219,3 3221,6 3223,9 3225,3 3227,6 3229,9 3232,3 3234,6 3236,9 3239,3 3241,6 3243,9 3245,3 3247,6 3249,9 3252,3 3254,6 3256,9 3259,3 3261,6 3263,9 3265,3 3267,6 3269,9 3272,3 3274,6 3276,9 3279,3 3281,6 3283,9 3285,3 3287,6 3289,9 3292,3 3294,6 3296,9 3299,3 3301,6 3303,9 3305,3 3307,6 3309,9 3312,3 3314,6 3316,9 3319,3 3321,6 3323,9 3325,3 3327,6 3329,9 3332,3 3334,6 3336,9 3339,3 3341,6 3343,9 3345,3 3347,6 3349,9 3352,3 3354,6 3356,9 3359,3 3361,6 3363,9 3365,3 3367,6 3369,9 3372,3 3374,6 3376,9 3379,3 3381,6 3383,9 3385,3 3387,6 3389,9 3392,3 3394,6 3396,9 3399,3 3401,6 3403,9 3405,3 3407,6 3409,9 3412,3 3414,6 3416,9 3419,3 3421,6 3423,9 3425,3 3427,6 3429,9 3432,3 3434,6 3436,9 3439,3 3441,6 3443,9 3445,3 3447,6 3449,9 3452,3 3454,6 3456,9 3459,3 3461,6 3463,9 3465,3 3467,6 3469,9 3472,3 3474,6 3476,9 3479,3 3481,6 3483,9 3485,3 3487,6 3489,9 3492,3 3494,6 3496,9 3499,3 3501,6 3503,9 3505,3 3507,6 3509,9 3512,3 3514,6 3516,9 3519,3 3521,6 3523,9 3525,3 3527,6 3529,9 3532,3 3534,6 3536,9 3539,3 3541,6 3543,9 3545,3 3547,6 3549,9 3552,3 3554,6 3556,9 3559,3 3561,6 3563,9 3565,3 3567,6 3569,9 3572,3 3574,6 3576,9 3579,3 3581,6 3583,9 3585,3 3587,6 3589,9 3592,3 3594,6 3596,9 3599,3 3601,6 3603,9 3605,3 3607,6 3609,9 3612,3 3614,6 3616,9 3619,3 3621,6 3623,9 3625,3 3627,6 3629,9 3632,3 3634,6 3636,9 3639,3 3641,6 3643,9 3645,3 3647,6 3649,9 3652,3 3654,6 3656,9 3659,3 3661,6 3663,9 3665,3 3667,6 3669,9 3672,3 3674,6 3676,9 3679,3 3681,6 3683,9 3685,3 3687,6 3689,9 3692,3 3694,6 3696,9 3699,3 3701,6 3703,9 3705,3 3707,6 3709,9 3712,3 3714,6 3716,9 3719,3 3721,6 3723,9 3725,3 3727,6 3729,9 3732,3 3734,6 3736,9 3739,3 3741,6 3743,9 3745,3 3747,6 3749,9 3752,3 3754,6 3756,9 3759,3 3761,6 3763,9 3765,3 3767,6 3769,9 3772,3 3774,6 3776,9 3779,3 3781,6 3783,9 3785,3 3787,6 3789,9 3792,3 3794,6 3796,9 3799,3 3801,6 3803,9 3805,3 3807,6 3809,9 3812,3 3814,6 3816,9 3819,3 3821,6 3823,9 3825,3 3827,6 3829,9 3832,3 3834,6 3836,9 3839,3 3841,6 3843,9 3845,3 3847,6 3849,9 3852,3 3854,6 3856,9 3859,3 3861,6 3863,9 3865,3 3867,6 3869,9 3872,3 3874,6 3876,9 3879,3 3881,6 3883,9 3885,3 3887,6 3889,9 3892,3 3894,6 3896,9 3899,3 3901,6 3903,9 3905,3 3907,6 3909,9 3912,3 3914,6 3916,9 3919,3 3921,6 3923,9 3925,3 3927,6 3929,9 3932,3 3934,6 3936,9 3939,3 3941,6 3943,9 3945,3 3947,6 3949,9 3952,3 3954,6 3956,9 3959,3 3961,6 3963,9 3965,3 3967,6 3969,9 3972,3 3974,6 3976,9 3979,3 3981,6 3983,9 3985,



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 trainingsvormen.

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

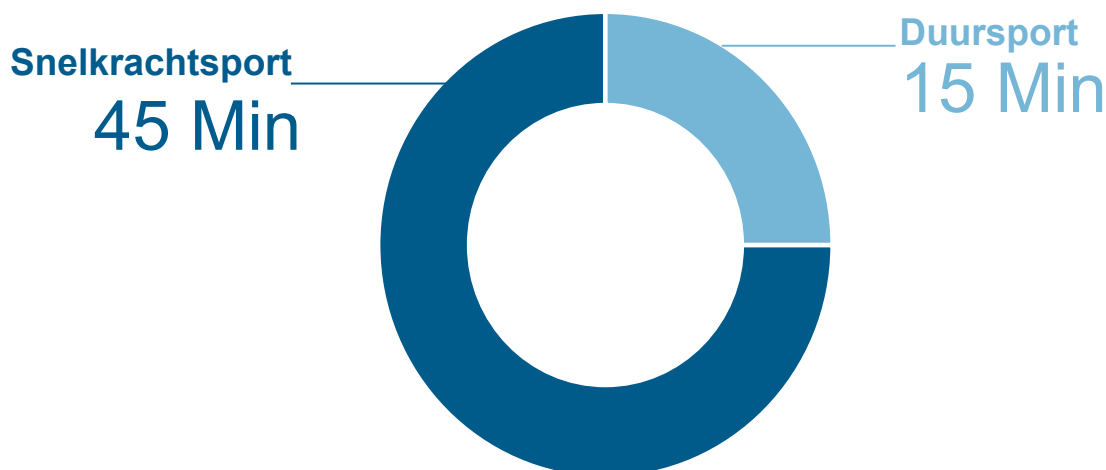
Factor	Effect	Snelkrachtsport	Duursport
Oefening	Snelkrachtsport		

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



Metashake® na de Workout

Van chocolade worden we blij. Niet alleen omdat het erg lekker is, maar ook vanwege het hoge gehalte serotonine en dopamine in de cacaopoeder. Maar dit stimulerend middel kan nog meer met je doen: cacao heeft niet alleen een positief effect op de elasticiteit van je bloedvaten, het verhoogt ook het stikstofoxidegehalte in je bloed. Als gevolg daarvan worden onze spieren na een inspannende training beter van voedingsstoffen voorzien en kan het lichaam beter herstellen.

We benutten deze gezonde eigenschappen en gebruiken voor onze MetaShake puur cacaopoeder zonder toegevoegde suikers in plaats van zoetigheden. We mixen er havervlokken onder, zodat we met deze langzame koolhydraten en vezels lange tijd een verzadigd gevoel houden. Kaneel voorkomt eveneens hongeraanvallen. Naast cacao en haver vormt ook kwark na een training een bron van eiwitten.

Dit vertaalt zich in een perfecte shake, waarmee je uitstekend herstelt en die je alle belangrijke voedingsstoffen geeft die je nodig hebt na een uitgebreide, aan jouw sporttype aangepaste, training.

Ingrediënten:

- 1 zakje MetaShake®
- 400 ml water
- 1 eetlepel cacaopoeder
- 1 eetlepel fijne havervlokken
- 50 gr magere kwark
- 1 theelepel kaneel





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





Geïnteresseerd in spieropbouw?



MetaCheck *Power*®

Deine Gene – Deine Muskeln



Wil je op effectieve wijze aan je spieropbouw en een stevig lichaam werken en fit worden? Dan is de MetaCheck Power® precies wat je zoekt! Met de genetische analyse van MetaCheck Power® leer je alles wat je nodig hebt voor een duurzame en effectieve spiertraining.

Maak gebruik van je genetisch potentieel en optimaliseer je persoonlijke fitness training!
Voor meer informatie kijk op www.metacheck-power.de

Het gen-dieet-boek

Herken je stofwisselingstype en val uiteindelijk af

We hebben het allemaal wel eens in ons leven meegemaakt: sommige mensen zijn slank ondanks een flinke eetlust, terwijl anderen zelfs met een dieet geen grammetje afvallen. De oplossing is net zo verbazingwekkend als eenvoudig. De steeds verdergaande kennis over de menselijke genetica heeft eindelijk het verband tussen genetische aanleg en gewichtsverlies ontrafeld. Dit boek legt het verband op een begrijpelijke manier uit en laat zien hoe je op effectieve wijze op basis van je genen kunt afvallen en een nieuw gewicht kunt bereiken en behouden.

Dr. Hossein Askari
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A]
ISBN 978-3-432-10542-0

Beschikbaar in de boekhandel of in de winkel van
www.cogap.de





#metatypalpha

#metatypbeta

#metacheck

#cogapmetacheck

#metatypdelta **#yourdnayourdiet**

#cogap **#metatypgamma**

#genediet

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



Instagram

www.instagram.com/cogapmetacheck



Pinterest

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