



DUQ Fitlife HANDBOEK VOOR GEBRUIKERS

Ontdek de mogelijkheden van DUQ Fitlife en leer de basis op voedingsgebied



Inleiding

Hoi! Leuk dat je DUQ Fitlife app gaat gebruiken. De app is een vitaliteitsplatform wat jou helpt met afvallen, aankomen, fitter worden, in beweging komen, een positieve mindset en een gezonder eetpatroon. Jouw coach kan binnen enkele minuten een volledig persoonlijk voedingsschema opstellen vanuit de coachomgeving, voor jou weergegeven in een mooie en handige app.

Je krijgt daarnaast toegang tot allerlei handige blogs en tips om je gedrag te veranderen. Je voedingsschema wordt samengesteld uit ruim 2000 recepten. Daarbij kan je coach o.a. rekening houden met macronutriënten, allergieën, voedingsvoorkeuren, gewenste variatie en maximale bereidingstijd. Calorieën tellen of zelf bedenken wat je moet eten, is niet meer nodig!

Jij kan daarnaast altijd 14 dagen vooruitkijken, maaltijden wijzigen of zelf samenstellen en eenvoudig boodschappen doen met het handige in-app boodschappenlijstje, of direct laten thuisbezorgen. Een hoop mogelijkheden dus!

Daarom is dit handboek geschreven – om jou wegwijs te maken in wat je met de app kunt doen. Daarnaast is het handig om een klein beetje kennis op het gebied van voeding te hebben. Dus daar gaan we mee beginnen.

Succes!

Inhoudsopgave

1. Voeding – de basis uitgelegd.....	5
1.1 Energiebalans	5
1.2 Calorieën, vetten, koolhydraten, eiwitten, wat moet ik ermee?.....	6
1.3 Koolhydraten	6
1.4 Eiwitten.....	7
1.5 Vetten.....	8
1.6 Vezels.....	8
2. Vandaag.....	9
2.1 Je daily check-in.....	9
2.2 Het laatste nieuws.....	10
2.3 Je dagoverzicht.....	10
3. Voeding.....	11
3.1 Verwijderen, veranderen of afvinken.....	11
3.2 Vooruitplannen of terugkijken	12
3.3 Zelf een maaltijd kiezen of kopiëren.....	12
3.4 Geplande en toegekende calorieën.....	14
3.5 Eén dag aanpassen in je voedingsschema.....	14
3.6 Partnerkoppeling.....	15
3.7 Boodschappenlijst.....	15
3.8 Boodschappen laten thuisbezorgen.....	16
4. De receptdetailpagina.....	17
4.1 Ingrediënten.....	17
4.2 Meerdere porties bereide.....	17
4.3 Bereidingswijze.....	18
4.4 Voedingswaarde.....	18
4.5 Recepten liken.....	18
4.6 Recepten vastzetten.....	18
4.7 Recepten wijzigen.....	19
4.8 Vergelijkbare recepten.....	19
4.9 Tags.....	19

5	Recepten	20
6	Profiel.....	21
6.1	Voortgang bijwerken.....	21
6.2	Mijn statistieken.....	21
6.3	Mijn coach.....	21
6.4	Persoonlijke gegevens.....	21
6.5	Voedingsinstellingen.....	22
6.6	Voortgang.....	22
6.7	Chat met je coach	22
6.8	Support.....	22
6.9	Mijn account.....	22
7	Veelgestelde vragen.....	23
7.1	Waarom verandert mijn gewicht niet?.....	23
7.2	Moet ik exact eten zoals staat aangegeven door de app?.....	23
7.3	Kan ik ook mealpreppen?.....	24
7.4	Hoe berekenen jullie mijn benodigde aantal calorieën?.....	24
7.5	Voldoen de recepten aan een gezond eetpatroon?.....	25
7.6	Op welk tijdstip eet ik de geplande maaltijden?.....	25
7.7	Waarom staan er geen dranken in het dagmenu?	25



1 Voeding – de basis uitgelegd

We hebben wat basisinformatie over voeding voor je samengevoegd en opgeschreven zodat je voldoende kennis hebt om goed van start te kunnen gaan met VYTAL en het bereiken van je doelstelling.

1.1 Energiebalans

We beginnen met de energiebalans. Eet niet meer dan je nodig hebt en je blijft op gewicht. Zo simpel is het. Dit heet energiebalans. Maar hoe houd je dit evenwicht in stand?

Eten en drinken geeft je de energie die je lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren en te bewegen. Je blijft op gewicht als er balans is tussen de hoeveelheid energie uit je eten en drinken en de hoeveelheid energie die je lichaam verbruikt.

Kort gezegd: wat je eet, moet je ook verbranden. Of je in energiebalans bent, heb je grotendeels zelf in de hand. Je bepaalt immers zelf hoeveel je eet en hoe actief je bent. Als je niet zo actief bent, gebruik je minder energie dan wanneer je wel actief bent. Heb je een zittend beroep, dan zal dit minder zijn dan bijvoorbeeld de energie die een topsporter nodig heeft.

Daarnaast is de hoeveelheid energie die iemand verbruikt ook afhankelijk van geslacht, lengte, leeftijd en gewicht. Met deze gegevens kan de individuele energiebehoefte worden berekend.

Hoe werkt die energiebalans dan precies?

Vergelijk je lichaam maar met een batterij. De batterij laadt op door voeding en loopt weer leeg als je die energie gebruikt. Wie veel in beweging is, verbruikt veel energie. Maar eet je meer dan je verbruikt, dan slaat je lichaam de niet-gebruikte energie op, in de vorm van vet. Je wordt dikker. Eet je minder dan je verbruikt, dan val je af.

Natuurlijk is dat niet alles. Het is ook erg belangrijk hoe je de energie die je binnenkrijgt invult. Op basis van je energiebehoefte wordt je voedingsschema opgesteld. Deze is dus persoonlijk. Als jouw doel afvallen is, wordt er een klein energietekort gecreëerd in je calorie-inname per dag. Als jouw doel aankomen is, wordt er een klein energieoverschot gecreëerd in je calorie-inname per dag. Zo kun je op een goede en gecontroleerde manier je doelstelling bereiken.

1.2 Calorieën, vetten, koolhydraten, eiwitten, wat moet ik ermee?

Een calorie is niet meer dan een eenheid voor het aangeven van energie (kcal. staat voor kilocalorie). Je lichaam heeft energie nodig om warm te blijven, te kunnen bewegen, te kunnen ademen en al je vitale organen te laten werken. De hoeveelheid die je lichaam nodig heeft is verschillend per persoon en afhankelijk van veel factoren zoals hierboven beschreven.

De voedingsstoffen in je voeding worden globaal verdeeld in twee groepen: de macronutriënten en micronutriënten (vitamines, mineralen en spooelementen). Voor gewichtsverandering richten we ons op de macronutriënten, wat de stoffen zijn die calorieën (energie) leveren aan je voeding. Bij het gezonder eten, ligt de focus meer op de micronutriënten. Er zijn drie macronutriënten: koolhydraten, vetten en eiwitten. Deze macronutriënten leveren calorieën maar dit is per macronutriënt verschillend.

- 1 gram koolhydraten levert 4 kcal
- 1 gram eiwit levert 4 kcal
- 1 gram vet levert 9 kcal

Eigenlijk is er nog een vierde: namelijk alcohol: 1 gram alcohol levert 7 kcal. Behalve een hele gezellige avond, is het verder nergens goed voor! Dus laat je je regelmatig gaan, dan is dit je eerste punt waar winst te behalen valt. Alcohol bevat bijna twee keer zoveel calorieën als suiker! Ook bevatten vezels calorieën, zo'n 2 kcal per gram.

1.3 Koolhydraten

Koolhydraten zijn de belangrijkste bron van brandstof voor ons lichaam en bijvoorbeeld nodig voor het goed laten functioneren van het centrale zenuwstelsel, de hersenen en het hart. Koolhydraten kunnen als reserve worden opgeslagen in de lever en spieren en later worden gebruikt als het lichaam ze nodig heeft voor energie. Koolhydraten bestaan uit suikermoleculen en zijn te vinden in graanproducten, aardappelen, rijst, maar ook fruit en peulvruchten bevatten veel koolhydraten.

Koolhydraten zijn de belangrijkste energieleveranciers tijdens inspanning en ook je hersenen functioneren voornamelijk op glucose (een simpele vorm van koolhydraten).

Helaas is je voorraad niet oneindig: in je spieren en lever zit een opslag voor ongeveer 1,5 uur intensief trainen. Train je langer dan 1,5 uur en vul je geen koolhydraten aan, dan kun je 'de man met de hamer' tegenkomen: je lichaam schakelt dan voornamelijk over op een vetverbranding, waar meer zuurstof voor nodig is. Dit betekent dat je niet meer maximaal kunt presteren. Je kunt het bijvoorbeeld herkennen van het gevoel dat je de pedalen niet meer rond krijgt op de fiets, of dat je je tijdens krachttraining opeens heel slap kunt voelen. Heb je gedurende de dag weinig gegeten en ga je intensief sporten, dan kan het zomaar zo zijn dat je dus amper vooruitkomt. Zorg dus altijd dat je 1,5 tot 2 uur van tevoren een goede (koolhydraatrijke) maaltijd binnenkrijgt.

1.4 Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam, het zorgt voor weefselherstel, het opbouwen en behouden van spiermassa en door middel van eiwitten kan ons lichaam belangrijke hormonen en enzymen aanmaken. Ons lichaam breekt de eiwitten uit voeding af in aminozuren.

Sommige aminozuren kan het lichaam ook zelf maken. Andere moeten uit je voeding komen. Deze aminozuren heten essentiële aminozuren.

Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zitten vooral in brood, graanproducten, peulvruchten, noten en paddenstoelen.

Volwassen personen hebben gemiddeld ongeveer 0,83 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Sommige groepen hebben wat meer nodig. Dat zijn vegetariërs, kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Ook mensen met bepaalde aandoeningen of wonden en kracht- en duursporters hebben meer nodig. Bij sporters zal dit gaan richting 1,2 tot 2 gram per kilo lichaamsgewicht per dag. Bij het samenstellen van je voedingsschema wordt er rekening mee gehouden dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt.

1.5 Vetten

Ondanks dat vetten (onterecht) het meest worden gezien als boosdoener voor overgewicht, zijn ze ontzettend belangrijk en heb je deze dagelijks nodig, ook als je probeert af te vallen. Vetten zorgen bijvoorbeeld voor het opnemen van bepaalde vitamines (A, D, E, en K) en het verzorgen van de celmembranen. Vetten kunnen we verdelen in drie soorten: verzadigde vetten, onverzadigde vetten en transvetzuren. Transvetzuren zijn de echte boosdoeners. Deze vind je in harde margarines, frituur-, bak- en braadvetten en in gebak, koek en snacks. Ze zorgen ervoor dat je meer risico loopt op hart- en vaatziekten. Verzadigde vetten hebben een slechte naam gekregen, maar alle producten waar vet in zit, bevatten altijd een combinatie van verzadigd en onverzadigd vet. Zolang je inname van verzadigd vet niet buiten proportie is, kan dit geen kwaad. Verzadigd vet zit veel in dierlijke producten, zoals volvette kaas, worst, vet vlees en volle zuivelproducten. Als laatste kennen we onverzadigde vetten. Deze zijn te vinden in avocado, noten, olijfolie en vis en verlagen juist het risico op hart- en vaatziekten.

1.6 Vezels

Er zijn bepaalde soorten koolhydraten die het lichaam niet kan verteren, namelijk vezels. Deze koolhydraten gaan intact door ons darmstelsel en dragen onder andere bij aan een goede spijsvertering en een verzadigd gevoel na het eten. Voedingsvezels zijn belangrijk voor de gezondheid en het is dus goed om vezelrijk te eten. Je kunt dan ook beter volkorenbrood en zilvervliesrijst eten, dan wit brood of witte rijst. Belangrijke bronnen van vezels zijn groente, fruit, aardappelen, volkorenbrood, ontbijtgranen, peulvruchten en noten.

Oké! Nu je iets meer weet van voeding, is het tijd om aan de slag te gaan. Stap voor stap zullen we de functionaliteiten van de app doorlopen, zodat je precies weet wat je allemaal met de app kunt doen.

2. Vandaag

Waarschijnlijk doorloop jij het registratieproces in vorm van een intake met je coach. Daarin worden je doelstelling, voorkeuren en energiebehoefte vastgelegd om goed te kunnen starten. Op basis hiervan wordt je voedings- en trainingsschema opgesteld. Wanneer je de app opent kom je automatisch in het 'Vandaag' overzicht terecht. Hier vind je een overzicht van alle geplande activiteiten en je voedingsschema voor vandaag.

2.1 Je daily check-in

Bovenaan de 'Vandaag' pagina krijg je de mogelijkheid om te klikken op de daily check-in knop. Wanneer je op deze knop drukt krijg je twee opties: een daily check-in toevoegen of je geschiedenis bekijken. Wanneer je drukt op 'daily check-in toevoegen' kun jij met slider aangeven hoe jij je vandaag voelt. Er zijn vijf opties: slecht, kan beter, oké, goed of geweldig. Wanneer je jouw keuze hebt gemaakt kom je in een overzicht met icons terecht. Je kunt hier maximaal vijf icons aanklikken die omschrijven waardoor je je goed of slecht voelt. Als voorbeeld: Komt dit door je voeding, zelfbeeld, ontspanning of je gewicht? Daarnaast kun je ook nog eigen notities toevoegen aan je daily check-in. Wanneer je de check-in afrond, komt deze te staan bij je geschiedenis pagina. Je kunt dit zien als een soort dagboek waarin je kort en overzichtelijk bijhoudt hoe het met je gaat en waarom. Jouw coach heeft toegang tot deze gegevens en jullie kunnen zo samen achterhalen waarom het werken aan je doelstelling wel of niet goed gaat en de coaching hierop afstemmen.



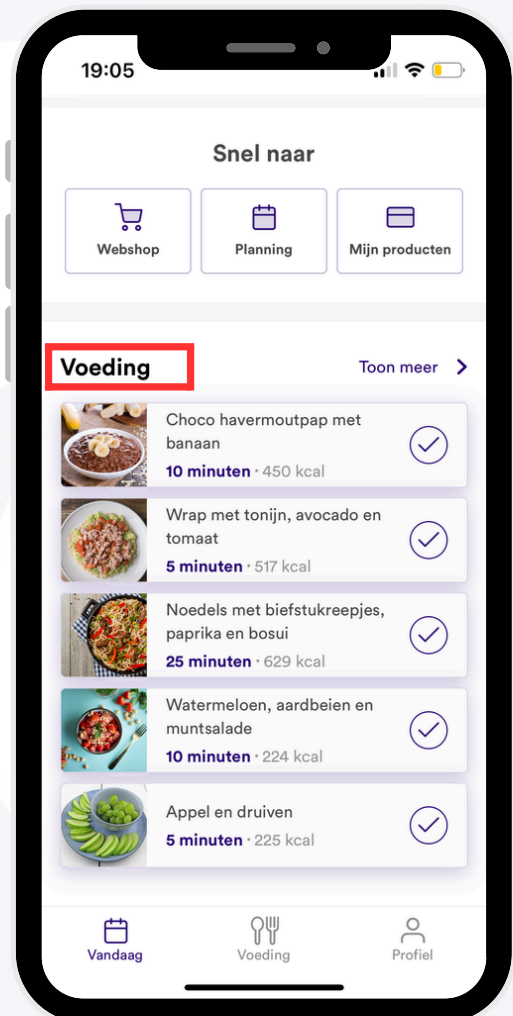
2.2 Het laatste nieuws

Bij het laatste nieuws vind je meerdere keren per week een nieuwe blog. Deze blogs gaan afwisselend over voeding, beweging en mindset

De laatst toegevoegde blogs vind je vooraan, maar door op 'toon meer' te klikken kun je 11 gemakkelijk sorteren om specifieke blogs te kunnen vinden over voeding, beweging of mindset. Ook kun je zoekwoorden gebruiken indien je naar een bepaald artikel op zoek bent. Bij het laatste nieuws komen ook updates over de app te staan. Zo weet jij precies wanneer er nieuwe ontwikkelingen zijn of wanneer jij de app moet updaten.

2.3 Je dagoverzicht

Onderaan de vandaag pagina staat een kort overzicht van voeding. Bij voeding vind je een compact overzicht van de geplande maaltijden voor vandaag. Er staat weergegeven welke maaltijden je op de planning hebt staan, hoeveel calorieën deze bevatten en wat de bereidingstijd is. Door op het vinkje te drukken, kun je gemakkelijk jouw maaltijden afvinken wanneer je ze gegeten hebt. Door op 'toon meer' te drukken kom je bij het uitgebreide voedingsoverzicht.



3 Voeding

Waarschijnlijk doorloop jij het registratieproces in vorm van een intake met je coach. Daarin worden je doelstelling, voorkeuren en energiebehoefte vastgelegd om goed aan de slag te kunnen gaan. Op basis hiervan wordt je voedingsschema opgesteld. In de grote cirkel zie je staan hoeveel calorieën jij die dag nog over hebt. Links van de cirkel zie je hoeveel calorieën je al hebt gegeten en rechts van de cirkel zie je het caloriedoel voor die dag.

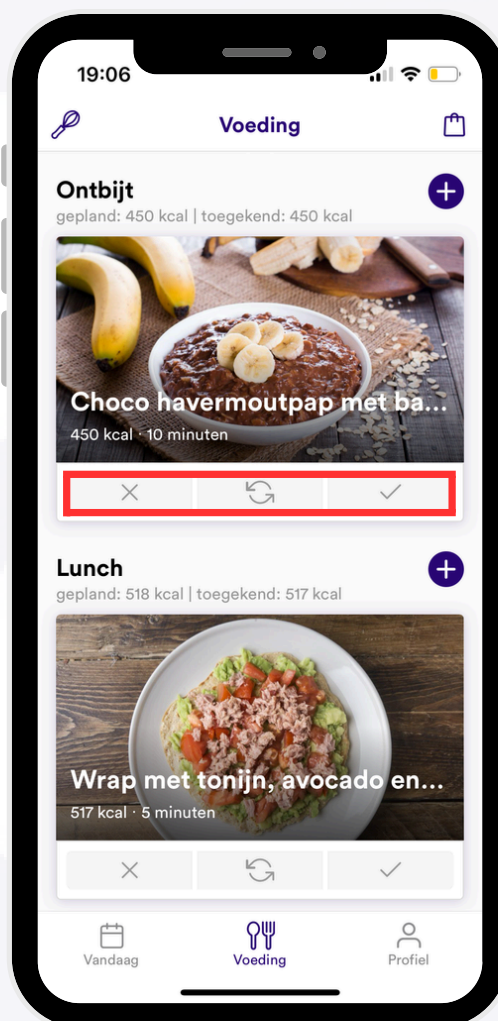
Onder de cirkel staan ook je doelen op macronutriënten niveau. Je ziet links het aantal grammen en rechts het doel in koolhydraten, eiwitten en vetten. Door op de getallen te klikken, veranderen de grammen naar percentages en kun je zien hoe de percentuele verdeling is tussen koolhydraten, eiwitten en vetten. Hierbij geldt ook dat rechts het energiepercentage koolhydraten, eiwitten en vetten is weergegeven en links de verhoudingen in percentages van de gegeten maaltijden. tekst toevoegen

3.1 Verwijderen, veranderen of afvinken

Er zijn maaltijden voor je uitgekozen op basis van de gegevens uit je registratieproces. Deze maaltijden zijn volledig afgestemd op jouw caloriebehoefte en macrobehoefte. Het kan echter natuurlijk voorkomen dat je liever iets anders eet dan de voorgestelde maaltijd. Je kunt deze eenvoudig veranderen door te drukken op de middelste knop.

Mocht je liever zelf een geschikte maaltijd zoeken of zelf een maaltijd samenstellen, verwijder dan de huidige maaltijd door op het kruisje te drukken. Het toevoegen van een nieuwe maaltijd kan via het plus icoon. Meer hierover in de alinea hieronder.

Heb je de maaltijd daadwerkelijk gegeten, vink deze dan af door op het vinkje te drukken. Bovenin je scherm zie je meteen wat dit voor effect heeft op je calorieën en macronutriënten.



3.2 Vooruitplannen of terugkijken

Op je dagschema zie je in het midden bovenin je scherm een kalender met de datum van vandaag staan. Door op deze kalenderte klikken kun je eenvoudig een dag selecteren om vooruit te kijken naar de maaltijden die gepland staan en deze wijzigen. Bovendien kun je tot 30 dagen terugkijken naar welke maaltijden je eerder gegeten hebt. Hiervoor kun je ook de pijltjestoetsen gebruiken die daarnaast staan weergegeven.

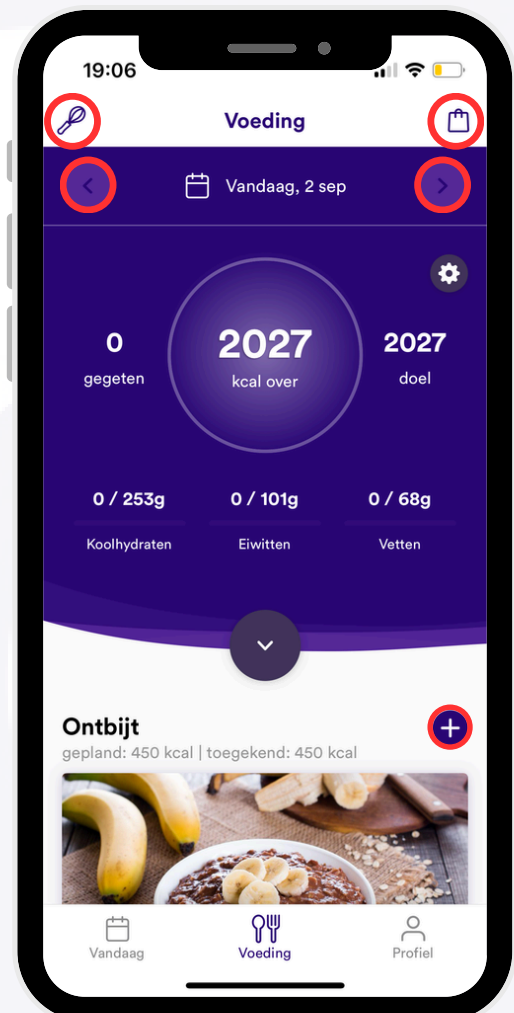
3.3 Zelf een maaltijd kiezen of kopiëren

Je kunt eenvoudig een andere maaltijd toevoegen door op het plus icoon te drukken rechts naast een maaltijd moment. Verwijder eerst de oude maaltijd, door op het kruisje te drukken. Je nieuwe maaltijd wordt overigens bij het toevoegen direct aangepast aan je caloriebehoefte voor dat eetmoment. Je hebt de volgende keuzes:

- VYTAL-recepten
- Mijn maaltijden • Ingrediënten
- Coach maaltijden
- Buiten de deur

VYTAL-recepten

VYTAL-recepten zijn de recepten uit onze eigen database. Op dit moment zijn er al meer dan 2000 en we blijven deze database uitbreiden. Na het drukken op deze knop kom je bij alle recepten van dat het geselecteerde eetmoment. Druk op een recept naar wens en scroll naar beneden waar je met de knop 'voeg toe aan dagschema' logischerwijs een maaltijd kunt toevoegen.



Mijn maaltijden

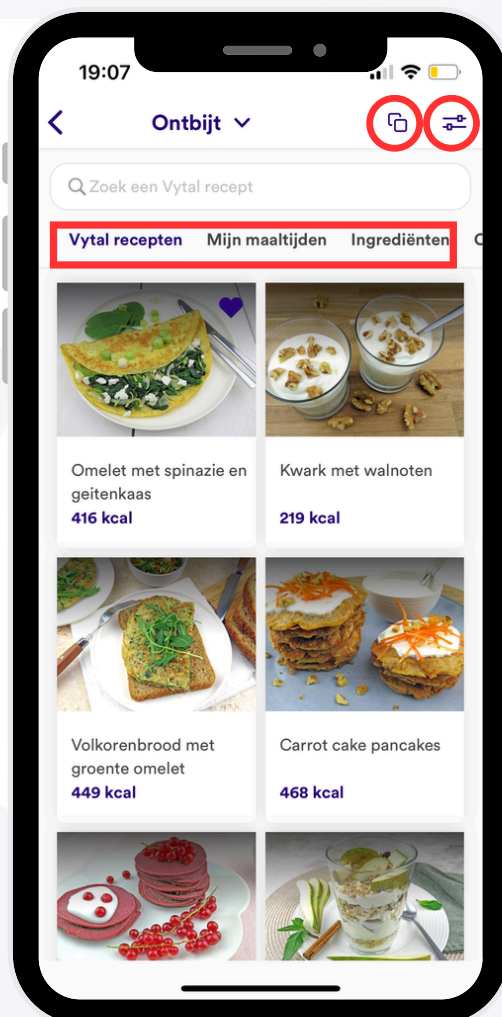
Je kunt eenvoudig eigen favoriete maaltijden samenstellen via mijn maaltijden. Druk op het plusje rechts bovenin en vul de naam van de maaltijd in, voeg eventueel een foto toe en druk vervolgens op het plusje naast 'voedingsproducten' om ingrediënten toe te voegen. Selecteer daar de ingrediënten die je nodig hebt. Je kunt multiselect gebruiken, dus achtereenvolgens meerdere ingrediënten selecteren en dan in één keer toevoegen. Wanneer je ingrediënten niet in de database staan, kun je via de barcodescanner (rechtsboven) jouw producten scannen en toevoegen. Ook kun je door het plusje rechtsboven zelf een ingrediënt handmatig toevoegen, als deze in onze database ontbreekt. Vul de naam van het ingrediënt in, voeg een foto toe en vul de calorieën en macronutriënten in. Druk op vervolgens op toevoegen. Vervolgens kun je de hoeveelheden van deze ingrediënten aanpassen. Als je de maaltijd vervolgens toevoegt aan je dagschema, wordt deze met naam en foto getoond. Je maaltijden worden automatisch opgeslagen onder 'mijn maaltijden', waar je ook weer maaltijden kan verwijderen of aanpassen door op de drie puntjes te klikken.

Ingrediënten

Je kunt eenvoudig losse ingrediënten toevoegen aan je dagschema. Denk aan een banaan, een handje noten of een eiwit shake. Je kunt in onze database zoeken naar het ingrediënt, of direct de voedingswaarden ophalen door de barcode van het product te scannen. Na toevoegen van een ingrediënt aan het dagschema, kun je deze openen en eventueel meerdere losse ingrediënten aanvullen

Coach maaltijden

Sommige coaches stellen ook eigen recepten in de app beschikbaar, of bieden kant en klare verse en gezonde maaltijden aan. Als jouw coach dit aanbiedt, kun je deze maaltijden hier vinden.



Buiten de deur

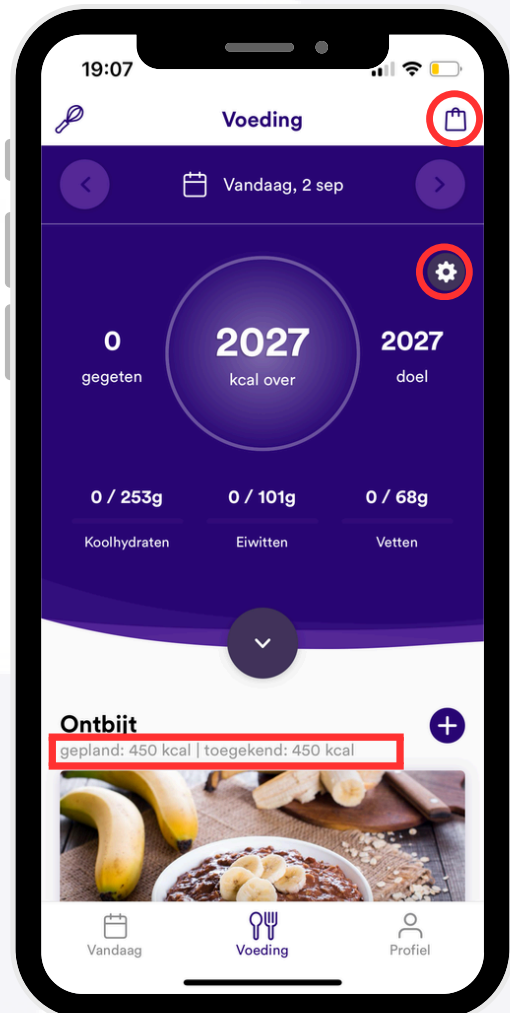
Eet je niet thuis, maar ga je bijvoorbeeld uit eten of heb je een zakelijke lunch, dan hebben we veel gekozen opties al klaarstaan. Het is natuurlijk lastig in te schatten of de vermelde voedingswaarden in de app helemaal overeenkomen met wat je daadwerkelijk gegeten hebt, maar het is in ieder geval een goede indicatie. Ook kun je maaltijden of dagen kopiëren. Rechts bovenin het scherm staat het 'kopieer' icoontje. Door op dit icoontje te klikken verschijnt een kalender. Selecteer bovenin je scherm met de kalender of pijltjes de dag waarnaar je een recept of maaltijd wil kopiëren. Kies het eetmoment en druk op de plus icoon. Selecteer de dag waarvan je een maaltijd wilt kopiëren en kies de maaltijd naar wens. Deze wordt vervolgens in je dagschema gezet.

3.4 Geplande en toegekende calorieën

Bij elke eetmoment worden geplande en toegekende calorieën weergegeven. Om de app goed te laten werken, wordt het aantal calorieën wat je per dag mag binnenkrijgen automatisch verdeeld over de eetmomenten. Dit zijn de 'geplande' calorieën. De VYTAL recepten die worden ingepland op je dagschema worden ook automatisch zo goed als mogelijk aangepast naar het aantal geplande calorieën van het betreffende eetmoment. Het daadwerkelijk aantal calorieën van het ingeplande recept wordt weergegeven onder 'toegekende' calorieën. Wil je een eigen samengestelde maaltijd inplannen, probeer dit dan overeen te laten komen met het geplande aantal calorieën.

3.5 Eén dag aanpassen in je voedingsschema

Wijkt een dag af van je normale maaltijdplanning en wil je dat wijzigen? Geen probleem, je kunt eenvoudig een enkele dag aanpassen. Selecteer via de kalender of pijltjes op je dagschema de dag die afwijkt, ga via het tandwielte naar 'dagschema wijzigen', stel je voorkeuren opnieuw in en sla de wijzigingen op.



3.6 Partnerkoppeling

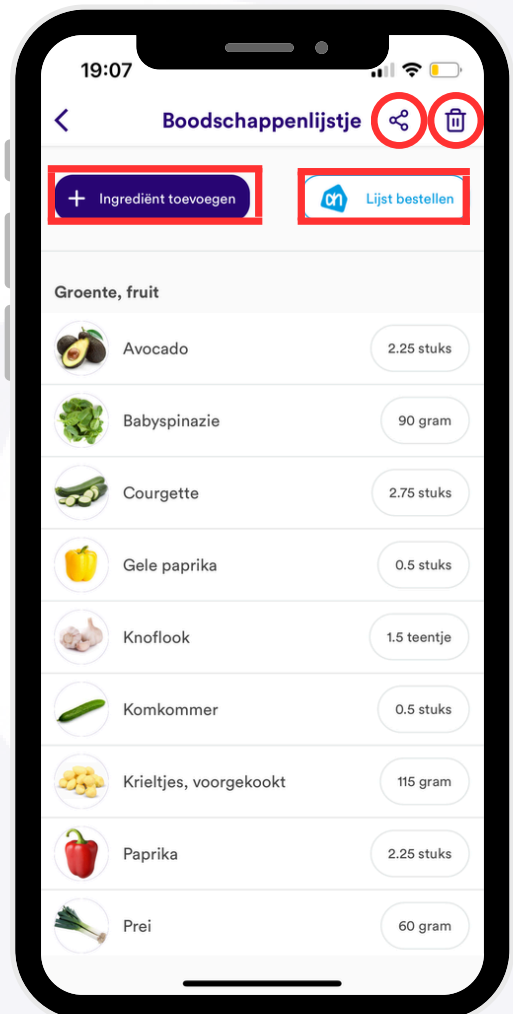
Als je als koppel de app gaat gebruiken, kun je ervoor kiezen om de partnerkoppeling in te laten schakelen door je coach. Met deze koppeling kun je instellen welke maaltijden jij en je partner gezamenlijk eten. Dit kan bijvoorbeeld het diner zijn, maar in principe kun je alle eetmomenten aan elkaar koppelen. Zo loopt het schema van jou en je partner gelijk en hoef je geen verschillende maaltijden in te kopen of te koken. Wanneer de partnerkoppeling voor een eetmoment is ingeschakeld, verschijnt er een icoontje met twee poppetjes naast het eetmoment. Zo weet je dat je voor deze eetmomenten gekoppeld bent aan je partner. Ook kun je voor jou en je partner een boodschappenlijst opstellen.

3.7 Boodschappenlijst

Nadat je je maaltijden voor de komende dagen hebt gecontroleerd en ingepland, kun je de ingrediënten uit deze maaltijden eenvoudig meenemen op je boodschappenlijst.

Open het boodschappenlijstje met de boodschappentas icoon rechts bovenin bij het dagschema. Kies voor welke dagen je boodschappen wil doen door de eerste en de laatste dag van de reeks te selecteren en de knop 'maak boodschappenlijstje' in te drukken. Wanneer je account is gekoppeld aan je partner, kun je ook de optie kiezen om een boodschappenlijst met partner te maken. Op deze manier geeft de boodschappenlijst de producten van jouw dagschema én de boodschappen van de gekoppelde maaltijden met jouw partner weer.

De ingrediënten zijn op supermarktcategorie ingedeeld en hebben daarbij een (voor veel supermarkten) logische volgorde. Druk op het ingrediënt om het af te strepen als je iets in je boodschappenkar/ mand legt.



Dit ingrediënt wordt dan doorgestreept onderaan je lijst geplaatst. Ook kun je nog een extra ingrediënt toevoegen door op de gelijknamige knop te drukken en een ingrediënt uit te kiezen via de zoekfunctie.

Wanneer je het boodschappenlijstje wil delen, kun je dit doen door op het icoontje rechtsboven te klikken. Je kunt het boodschappenlijstje vervolgens delen via Whatsapp of e-mail of bijvoorbeeld opslaan in notities.

Klaar met boodschappen doen? Druk op de prullenbak rechts bovenin en je lijstje wordt verwijderd. Daarna kun je weer nieuwe dagen selecteren en een nieuw lijstje maken.

3.8 Boodschappen laten thuisbezorgen

Via de knop 'Deze lijst bestellen' zet je direct de ingrediënten van je boodschappenlijstje door naar de Albert Heijn omgeving. Daar worden automatisch verantwoorde producten gekoppeld aan deze ingrediënten.

Let op: controleer de lijst in de Albert Heijn omgeving altijd goed voordat je gaat bestellen. Waarschijnlijk heb je al een hoop producten in huis zoals kruiden, olie en rijst.

Verwijder deze van de lijst voordat je daadwerkelijk gaat bestellen. Daarnaast kun je ook eventueel huidige gekozen producten vervangen door alternatieve producten van jouw favoriete merk.

4. De receptdetailpagina

Als je op een recept drukt, kom je op de receptdetailpagina. Op deze pagina vind je alle informatie die je nodig hebt om je recept te bereiden.

4.1 Ingrediënten

Bij de ingrediënten staat overzichtelijk weergegeven welke ingrediënten nodig zijn om het betreffende recept te bereiden.

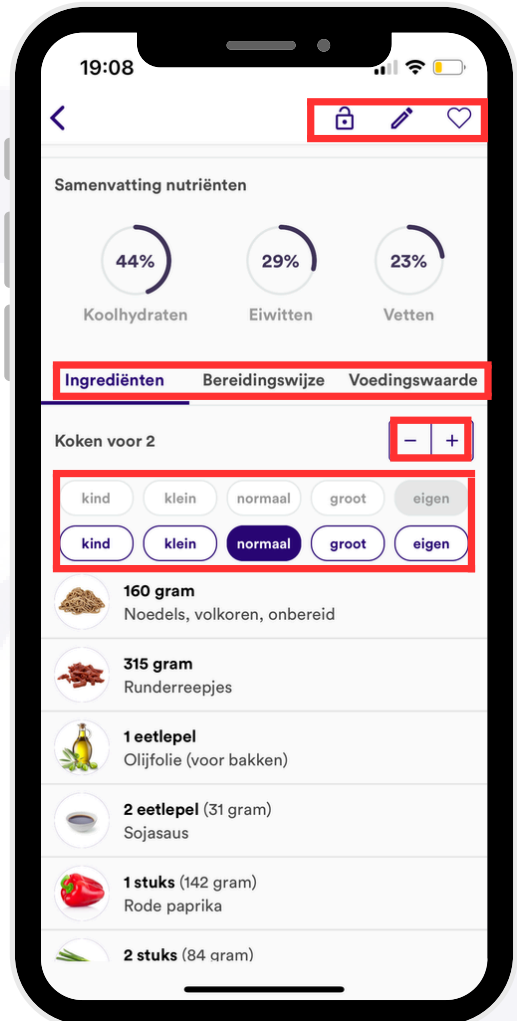
4.2 Meerdere porties bereiden

Je kunt eenvoudig meerdere porties selecteren door op de plus knop te drukken. Als je dat gedaan hebt, ontvouwt er een menu met opties voor maaltijdgroottes. Zo kun je het bereiden van het recept volledig afstemmen op je thuissituatie.

Voor de eerste portie wordt er altijd een 'eigen' portie geselecteerd, die volledig is afgestemd op jouw caloriebehoefte. De overige porties zijn afgeleid van het originele recept en zijn als volgt opgebouwd:

- Kind – calorieën en ingrediënten originele recept * 0,5
- Klein – calorieën en ingrediënten originele recept * 0,75
- Normaal – calorieën en ingrediënten originele recept * 1
- Groot – calorieën en ingrediënten originele recept * 1,25

Zo kook je nooit teveel of te weinig! De afronding van de porties is op basis van het aantal gram van een ingrediënt en wordt voor het gebruiksgemak afgerond naar logische eenheden. Niemand zit natuurlijk te wachten op 1,64 snee brood! Daarom komt het regelmatig voor dat bij het selecteren van meerdere porties de aantallen niet exact verdubbeld worden, omdat het aantal gram leidend is.



4.3 Bereidingswijze

Bij de bereidingswijze wordt stap voor stap uitgelegd hoe je het recept kan bereiden. Dit is zo eenvoudig mogelijk geschreven, zodat iedereen in principe het recept moet kunnen bereiden. Daarnaast wordt de bereidingstijd weergegeven.

4.4 Voedingswaarde

De belangrijkste macro- en micronutriënten worden bij de voedingswaarde weergegeven. Mocht je dus nieuwsgierig zijn naar de voedingswaarde van jouw maaltijd, kun je dit altijd terugvinden.

4.5 Recepten liken

Rechts bovenin het receptdetailscherm kun je recepten als favoriet aanduiden door op het hartje te klikken. Door dit te doen worden deze recepten vaker op je dagmenu voorgesteld. Daarnaast worden ze bovenaan bij het receptenoverzicht geplaatst, zodat jij ze altijd makkelijk kunt terugvinden.

4.6 recepten vastzetten

Wanneer je bepaalde recepten dagelijks of meerdere keren per week eet, kun je deze vastzetten. Dit doe je door in het receptdetailscherm rechtsboven op het slotje te drukken. Er verschijnt een pop-up met de vraag of je deze maaltijd wilt vastzetten voor dat eetmoment.

Wanneer je drukt op 'ja', zie je een scherm met de dagen van de week weergegeven. Selecteer op welke weekdays je de maaltijd wilt vastzetten en klik op 'doorgaan'. Vervolgens is de maaltijd voor elke geselecteerde weekday ingepland. Wanneer je teruggaat naar het voeding overzicht, zie je bij een vastgezette maaltijd een slotje in beeld staan. Wanneer je de maaltijden weer wilt losmaken, druk je nogmaals op het slotje.



4.7 recepten wijzigen

Als je de samenstelling van een recept wilt wijzigen, kun je dit doen door in het receptdetailscherm rechtsboven op het potloodje te klikken. In het maaltijd overzicht kun je de naam van het recept wijzigen, ingrediënten toevoegen door op het plusje te klikken, de hoeveelheden van de ingrediënten wijzigen of ingrediënten verwijderen door het ingrediënt naar links te swipen.

Wanneer je jouw wijzigingen wilt opslaan klik je op de groene button 'maaltijd aanpassen'. Je krijgt vervolgens een pop-up te zien waar je kunt kiezen om de maaltijd eenmalig aan te passen of om de gewijzigde maaltijd op te slaan. Door de maaltijd op te slaan komt deze onder het kopje 'mijn maaltijden' te staan en kun je ze altijd weer terugvinden.

4.8 Vergelijkbare recepten

Onderaan de receptdetailpagina worden direct vergelijkbare recepten getoond, mocht je toch niet helemaal tevreden zijn over het huidige recept wat je aan het bekijken bent. Zo kun je eenvoudig bij relatief vergelijkbare recepten uitkomen en deze selecteren.

4.9 Tags

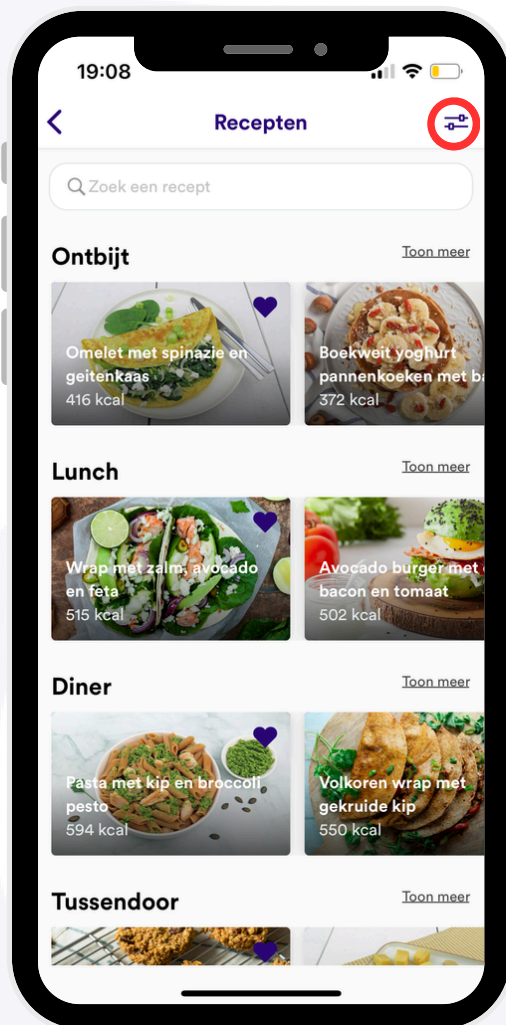
Bovenaan de receptdetailpagina worden de tags weergegeven. Dit zijn labels die wij op het recept en vergelijkbare recepten hebben geplakt om hier makkelijk op te kunnen zoeken. Je kunt op een tag drukken en zo direct zoeken naar vergelijkbare recepten met dit label.



5. Recepten

Via het garde icoontje linksboven in je scherm kom je uit bij alle VYTAL-recepten die in de app beschikbaar zijn. Dit zijn er op moment van schrijven al meer dan 2000 en er komen wekelijks nieuwe recepten bij.

Je kunt globaal zoeken naar een recept, of per eetmoment. Daarnaast kun je hiervoor ook filters gebruiken, via de knop met schuifjes, rechts bovenin het scherm. Geef daar je voorkeuren op om zo je zoekresultaten te verbeteren.



6. Je profiel

Via de menubutton 'profiel' kom je op je profiel. Hier kun je je instellingen aanpassen, een foto toevoegen en diverse informatie inzien.

6.1 Voortgang bijwerken

Via deze knop kun je je gewicht en diverse overige metingen invoeren. Ook kun je een voortgangsfoto maken en toevoegen.

6.2 Mijn statistieken

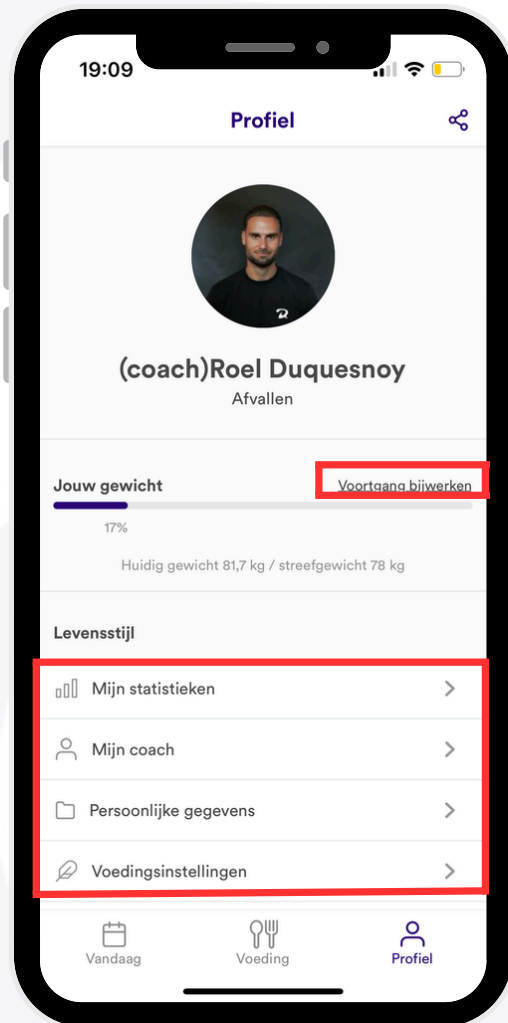
In je statistieken kun je je lichamelijke voortgang en de voortgang van je voedingsinname terugvinden.

6.3 Mijn coach

Bij mijn coach vind je de contactgegevens van je coach.

6.4 Persoonlijke gegevens

Hier vind je de door jou of je coach ingevoerde persoonlijke gegevens. Indien je hier wijzigingen in wilt maken is dat mogelijk. Overleg dit wel altijd eerst met je coach. Wijzigingen leiden namelijk tot herberekening van je caloriebehoefte en het opnieuw genereren van je voedingsschema.



6.5 Voedingsinstellingen

Hier vind je een overzicht van de door jou of je coach ingevoerde voedingsinstellingen. Indien je hier wijzigingen in wilt maken is dat mogelijk. Overleg dit wel altijd eerst met je coach. Om wijzigingen door te voeren dien je namelijk je voedingsschema opnieuw te genereren. Je kunt hier je dieetvoorkeuren aanpassen, macro instellingen wijzigen en ingrediënten uitsluiten.

Wanneer je alle uitgesloten ingrediënten weer wil terugzetten kun je dit doen door de knop rechts bovenin het uitsluitscherm te drukken. Ook kun je individueel uitgesloten ingrediënten weer terugzetten door wederom op het ingrediënt in de lijst klikken zodat deze geselecteerd wordt. Vervolgens kun je opslaan en een nieuw schema genereren.

6.6 Voortgang

Bij voortgang vind je een overzicht van de door jou ingevoerde voortgangsfoto's. Je hebt keuze uit een voor, zij en achter aanzicht.

6.7 Chat met je coach

Stuur je coach eventuele vragen en beantwoord zijn/haar berichten. Je krijgt pushberichten binnen in het berichtencentrum van je telefoon zoals je bij bijvoorbeeld Whatsapp gewend bent.

6.8 Support

Scrollen we naar bededen, vinden we support. Hier vind je ongeveer dezelfde informatie als dat je hier in dit handboek leest, geschreven voor mensen die niet dit in bezit zijn van dit handboek. Ook kun je via deze weg bugs en dergelijke melden.

6.9 Mijn account

Hier worden je accountgegevens weergegeven. Ook kun je hier pushberichten aan of uit zetten en de taal wijzigen. Bovendien kun je hier je account verwijderen indien je geen gebruik meer wilt maken van de app. Je kunt dit doen door je wachtwoord in te voeren en vervolgens op verwijderen te drukken.



7. Veel gestelde vragen

7.1 Waarom verandert mijn gewicht niet?

Na het aanpassen van je voedingspatroon, aantal calorieën wat je inneemt en/of de verdeling van je macronutriënten, kan het wat tijd kosten voordat je lichaam hieraan gewend is. Het kan dus zijn dat je in het begin nog niet het gewenste resultaat ziet of voelt. Belangrijk hierin is dat je doorzet en vast blijft houden aan wat de app je voorschrijft.

Daarnaast zal je coach je geregeld bijsturen als het resultaat niet naar verwachting is. Zo zorgen jullie er samen voor dat je toch je resultaat zal behalen.

Ook schommelingen in gewicht zijn heel normaal. Ze kunnen veroorzaakt worden door bijvoorbeeld het tijdelijk vasthouden van meer vocht, hormoonschommelingen, het wegen op verschillende tijdstippen van de dag en zelfs door het dragen van andere kleding.

Daarnaast zegt het gewicht op de weegschaal niet alles. Zo kun je bij geregeld en intensief sporten behoorlijk wat centimeters kwijtraken, maar ondertussen ook spiermassa opbouwen (alleen bij krachttraining), waardoor de gewichtsafname tegenvalt. Laat je dus niet gelijk teleurstellen door wat de weegschaal aangeeft, maar kijk vooral naar het resultaat in de spiegel en naar hoe je jezelf voelt!

Voeding bepaalt voor zo'n 70-80% of jij je doelstelling gewichtsdoelstelling gaat halen. Het duurt ongeveer een maand voordat je zelf merkt dat je lichaam verandert en zo'n twee maanden voordat je vrienden dit ook gaan zien. Houd dus vol en blijf positief naar je doelstelling toewerken!

7.2 Moet ik exact eten zoals staat aangegeven door de app?

Voor een garantie op je beste resultaat, ja. Is dit haalbaar voor iedereen? Nee. Wij snappen dat het veel mensen niet lukt om zich exact te houden aan de maaltijden die de app aangeeft. Daarom hanteren we de 80/20 regel. Als je je voor 80% houdt aan de opgegeven maaltijden, kun je 20% zelf invullen. Daarin mag je ook weleens zondigen en iets eten wat misschien wat minder gezond is.



Wel raden we je aan om de maaltijden die afwijken in te voeren via 'mijn maaltijden' na drukken op de plus knop op je dagschema. Zo zorg je dat je de maaltijden die je eet en het aantal calorieën die je binnenkrijgt alsnog 'trackt' op je dagschema, waardoor jij en je coach het overzicht blijven houden en je coach je kan bijsturen, indien nodig.

7.3 Kan ik ook mealpreppen?

Ja! Mealpreppen is eenvoudig met de app. Kies de maaltijd waar je meerdere porties voor wilt bereiden en kopieer deze naar de andere dag(en). Dit doe je door bovenin je dagschema deze dag te selecteren met de pijltjestoetsen, daarna op de plus-knop van het gewenste maaltijdmoment te drukken en de gewenste maaltijd te selecteren. Zorg dat je alle dagen waarop je deze maaltijd (porties) hebt ingepland meeneemt op je boodschappenlijstje en de juiste hoeveelheden worden netjes samengevoegd. Bij het bereiden van het recept selecteer je vervolgens het aantal porties naar keuze en je weet precies hoeveel je nodig hebt!

Let op: Als je bij een recept meerdere porties selecteert en daarnaast ook nog inplant op volgende dagen, worden de meerdere porties van dat maaltijdmoment én de porties van de andere dagen meegenomen op de boodschappenlijst. Dubbel dus! Kijk dus even goed naar wat handig is voor jouw situatie. Wil je bijvoorbeeld één maaltijdportie eten en de overige porties invriezen voor later gebruik, kun je wel gewoon meerdere porties selecteren bij het maaltijdmoment.

7.4 Hoe berekenen jullie mijn benodigde aantal calorieën?

We berekenen je benodigde aantal kilocalorieën met behulp van de door Roza en Shizgal herziene versie van de Harris en Benedict-formule. De originele Harris en Benedict formule is één van de meest gebruikte formules om je energiebehoefte te bepalen. Deze formule stamt al uit 1919 en is in 1984 herzien door Roza en Shizgal, waarbij gebruik is gemaakt van een grotere controlegroep en dus meer testdata. Hierdoor kon er overall een nauwkeuriger resultaat gegeven worden, vanwaar wij deze formule prefereren bij het berekenen van jouw energiebehoefte.

7.5 Voldoen de recepten aan een gezond eetpatroon?

Ja! Ook al heb je zelf de vrijheid om te bepalen welke recepten je wel en niet wilt eten, bij alle recepten is rekening gehouden met de geldende adviezen van de gezondheidsraad. Zo zal je veel groente en fruit terugvinden in de recepten en biedt de app in je dagmenu's (afhankelijk van je ingestelde filters) balans en variatie. Alle voedingsgroepen zullen dus voorbijkomen, tenzij je een bewuste keuze maakt om bepaalde groepen uit te sluiten van je dagmenu.

7.6 Op welk tijdstip eet ik de geplande maaltijden?

Dat bepaal je helemaal zelf! Net zoals dat je zelf een keuze maakt voor het aantal maaltijden dat je prettig vindt om per dag te eten, kun je ook de volgorde en tijdstippen van je maaltijden zelf bepalen. Dit heeft verder geen invloed op het eindresultaat. Doe vooral wat jij prettig vindt. Dat zorgt ervoor dat je je voedingswijze makkelijker volhoudt en daardoor je gewenste resultaat behaalt!

7.7 Waarom staan er geen dranken in het dagmenu?

Omdat wij je afraden om dranken te drinken die kilocalorieën bevatten. Vloeistoffen verzadigen nauwelijks, bevatten over het algemeen niet de juiste nutritionele waarden en zeker frisdranken en vruchtensappen bevatten veel snelle suikers. Die zorgen voor een piek in je bloedsuikerspiegel. Te vaak hoge pieken in je bloed vergroot het risico op insulineresistentie, wat kan leiden tot diabetes type 2. Beter om te vermijden dus! Ook de Gezondheidsraad geeft het advies om zo min mogelijk suikerrijke dranken te drinken. Alcoholische dranken, kun je ook beter laten staan.

Wel raden we aan om voldoende vocht te drinken. Het advies is om elke dag zo'n 2 a 3 liter vocht, verdeeld over de dag, te drinken. Goede keuzes zijn water, thee en/of (met mate) koffie. Omdat deze dranken geen calorieën bevatten, zijn ze echter niet in de recepten en je dagschema opgenomen. Wel kun je ze zelf toevoegen via 'zelf samenstellen', mocht je dat prettig vinden!

