****

PT-HAARLEM
HOEVEEL EIWITTEN HEB JE NODIG PER DAG?

 **HOEVEEL EIWITTEN HEB JE NODIG PER DAG?**

**NIET TRAINEN**Wanneer je nooit sport heb je 0,7 gram eiwitten nodig per kilo lichaamsgewicht. Stel je weegt 80 kilo dan reken je dit op de volgende manier uit. 80 x 0,7 = 56 gram eiwitten per dag.

**1 TOT 3 KEER PER WEEK TRAINEN**1 tot 2 x per week krachttraining heb je 1,5 gram eitwitten nodig per dag.

 **4 TOT 8 KEER PER WEEK TRAINEN**3x per week of meer krachttraining heb je 1,8 gram eiwitten per dag nodig. Weeg je 90 kilo dan heb je 162 gram eiwitten per dag nodig. (90 x 1,8 = 182 gram).