

Doorbraak-analyse Rapport

Voorbeeldcasus · vrouw, 44 jaar · analyse 14-05-2026

VOORBEELDRAPPORT

BASISGEGEVENS

Leeftijd	44 jaar
Geslacht	Vrouw
Lengte	168,0 cm
Startgewicht	78,0 kg
Doel	Afvallen, streefgewicht 68 kg

BMR — MIFFLIN-ST JEOR

1.449 kcal

$(10 \times 78,0) + (6,25 \times 168,0) - (5 \times 44) - 161$

BEREKENINGEN

BMR 1.449 kcal	ACTIVITEITSFACTOR 1,55	TDEE (BMR × FACTOR) 2.246 kcal
GEM. INNAME 1.663 kcal	ENERGIEBALANS −583 kcal	GEWICHTSVERLOOP −0,5 kg

Energiebalans = gem. inname − TDEE. Positief = surplus, negatief = tekort.

GEMIDDELDEN (7 DAGEN)

KCAL 1.663	EIWIT 79,0 g	KH 186,3 g	VET 59,1 g
GEWICHT 77,6 kg	EIWIT PER KG 1,01 g	SLAAP 8,1 u	MOEHEID 5,6/10

7-DAAGS OVERZICHT

Dag	Datum	Kcal	Eiwit	KH	Vet	Gewicht	Sport	Slaap	Moeheid	Eetraam
Dag 1	04-05	1.570	95 g	169 g	43 g	—	60 min wandelen	8,0 u	7/10	—
Dag 2	05-05	1.135	63 g	114 g	45 g	78,0 kg	50 min hardlopen	8,0 u	7/10	—
Dag 3	06-05	2.012	97 g	223 g	74 g	77,4 kg	—	—	5/10	10,5 u
Dag 4	07-05	1.568	92 g	183 g	50 g	77,4 kg	45 min wandelen	9,0 u	5/10	—
Dag 5	08-05	1.594	65 g	201 g	51 g	77,5 kg	—	7,5 u	5/10	9,0 u
Dag 6	09-05	2.050	58 g	215 g	99 g	—	—	8,0 u	5/10	—
Dag 7	10-05	1.713	83 g	199 g	52 g	—	45 min hardlopen	—	5/10	—
Gem.	7 dagen	1.663	79,0 g	186,3 g	59,1 g	77,6 kg	50 min	8,1 u	5,6/10	9,8 u

HOOFDCONCLUSIE

Je energiebalans klopt. De vraag is niet hoeveel je eet, maar waar je gewichtsverlies vandaan komt.

Je at deze week gemiddeld 1.663 kcal tegenover een geschat verbruik van 2.246 kcal. Dat is een tekort van bijna 600 kcal per dag, en de 0,5 kg die je verloor past daar goed bij. Zelfgerapporteerde inname wordt vaak onderschat, maar juist omdat je gewichtsverloop en je berekende tekort met elkaar overeenkomen, lijkt je registratie betrouwbaar. Op dat punt gaat er dus niets mis.

Wat ontbreekt is een prikkel om spiermassa vast te houden. Je eiwitinname ligt op 1,01 g per kg lichaamsgewicht en er staat geen krachttraining in de week. Daarmee is de kans reëel dat een deel van wat je kwijtraakt geen vet is maar vetvrije massa. Zeker weten doe ik dat niet: daarvoor zou je lichaamssamenstelling gemeten moeten worden, en dat zit niet in deze analyse. Wel is het de meest voor de hand liggende plek om als eerste op te sturen, omdat het je op de langere termijn een ander eindresultaat oplevert bij hetzelfde gewicht op de weegschaal.

BEVINDINGEN & ADVIES

Bevindingen

Met dit beweegpatroon kom ik op een verbruik van ongeveer 2.250 kcal. Dat scheelt bijna 600 kcal met je gemiddelde inname, wat neerkomt op ruwweg een halve kilo vetverlies per week. Dat is precies wat de weegschaal liet zien. De aandachtspunten zitten dus niet in de hoeveelheid, maar in de samenstelling en de spreiding.

Prioriteit 1

Je eiwitinname is aan de lage kant: gemiddeld 79 gram, oftewel 1,01 g per kg lichaamsgewicht. In onderzoek naar afvallen met behoud van vetvrije massa wordt doorgaans rond de 1,6 g/kg aangehouden. Voor jou zou dat ongeveer 125 gram per dag zijn. Dit is wat mij betreft de belangrijkste aanpassing, en niet de moeilijkste: het gaat om zo'n 45 gram extra, het beste verdeeld over je maaltijden in plaats van in één keer bij het avondeten.

Prioriteit 2

Krachttraining ontbreekt. Je beweegt genoeg, maar uitsluitend duurgericht: vier keer wandelen of hardlopen in zeven dagen. Samen met prioriteit 1 is dit de manier om te sturen op wát je verliest. Twee sessies per week zijn voldoende, en dat hoeft geen extra tijd te kosten als je een wandelsessie omruilt.

Ter relativering: het effect op je verbruik is beperkt. Een kilo spiermassa kost ongeveer 10 tot 15 kcal per dag, dus je verbranding stort niet in als je wat spier verliest. Het punt is vooral hoe je lichaam er straks uit ziet en functioneert, en dat aangekomen gewicht doorgaans wel als vet terugkomt.

Prioriteit 3

Er zit ruim 900 kcal verschil tussen je laagste en hoogste dag, en dat verschil volgt een patroon. Op de vier dagen dat je traint eet je gemiddeld 1.497 kcal, op de drie dagen zonder training 1.885 kcal. Beide dagen met een lang eettraam (10,5 en 9,0 uur) zijn ook rustdagen, en dag 6 combineert je hoogste vetinname (99 g) met je laagste eiwitinname (58 g). Spreiding op zichzelf is geen probleem als er een plan achter zit. De vraag is of dit bewust is of dat je rustdagen simpelweg minder structuur hebben. Daar wil ik graag met je aan werken.

Vervolgadvies

De drie prioriteiten hierboven zijn helder en je kunt er zelfstandig mee aan de slag. Prioriteit 1 en 2 zijn samen goed voor het grootste deel van de winst.

Waar het in de praktijk meestal misgaat, is de uitvoering. 125 gram eiwit per dag halen vraagt een andere maaltijdopbouw, niet een goed voornemen. Twee keer krachttraining volhouden vraagt een programma dat bij je agenda past. En of dat patroon op je rustdagen te doorbreken is, hangt af van waar het vandaan komt.

Mijn advies is om die eerste twee maanden begeleid te doen. In The 60-Day Reset bouwen we deze prioriteiten in je week in en stellen we onderweg bij op basis van je eigen data, zoals in dit rapport. We werken naar een structuur die jij kunt volhouden, die je spiermassa behoudt en versterkt, en die tot duurzaam resultaat leidt.

Voorbeeldrapport. Gebaseerd op een werkelijk uitgevoerde Doorbraak Analyse; alle persoonsgegevens zijn gewijzigd en de meetwaarden zijn consistent aangepast, zodat de casus niet herleidbaar is.

Opgesteld door Evert Berkelaar · Gezondheidscentrum Corporalis, Dorpsstraat 182 B, C en D, 2712 AR Zoetermeer · evert@evertberkelaar.nl · KvK 27272690