

BEREIK **JE IDEALE GEWICHT** MET

DE
PronoKal[®]
METHODE

DOKTER CHRIS GOOSSENS & BART COP

Standaard Uitgeverij

© 2012 Standaard Uitgeverij / WPG Uitgevers België nv, Mechelsesteenweg 203,
B-2018 Antwerpen, Bart Cop en Chris Goossens

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
WPG Uitgevers België
Herengracht 370/372
NL-1016 CH Amsterdam

Omslagontwerp: Dominic Van Heupen
Illustraties binnenwerk: Aksent
Vormgeving binnenwerk: Aksent
Beelden binnenwerk: Frank Croes
Recepten: San De Wilde

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 02 25225 9
D/2012/0034/356
NUR 443

INHOUD

DANKWOORD	5
------------------------	----------

MAGER EN GEZOND	7
------------------------------	----------

Hoofdstuk 1: De basis	9
------------------------------------	----------

Hoofdstuk 2: De praktijk	21
---------------------------------------	-----------

De basisregels	23
----------------------	----

Doe het met zakjes	28
--------------------------	----

Supplementen	29
--------------------	----

Bijwerkingen	29
--------------------	----

Tools	30
-------------	----

Tips	31
------------	----

Beweging en sport.....	32
------------------------	----

Hoofdstuk 3: De strikte vermageringsfase, deel 1.....	35
--	-----------

Fase 1	37
--------------	----

Recepten fase 1: actieve etappe.....	43
--------------------------------------	----

<i>Vinaigrettes.....</i>	<i>43</i>
--------------------------	-----------

<i>Salades, koude groenten en bijgerechten</i>	<i>52</i>
--	-----------

<i>Soepen.....</i>	<i>68</i>
--------------------	-----------

<i>Pimp your Pronokal</i>	<i>79</i>
---------------------------------	-----------

<i>Warme groentemaaltijden.....</i>	<i>81</i>
-------------------------------------	-----------

Hoofdstuk 4: De strikte vermageringsfase, deel 2.....	97
--	-----------

Fase 2A.....	99
--------------	----

Fase 2B.....	102
--------------	-----

Recepten fase 2: actieve etappe.....	104
--------------------------------------	-----

<i>Groentegerechten met vlees en gevogelte.....</i>	<i>105</i>
---	------------

<i>Groentegerechten met vis, schaal- en schelpdieren</i>	<i>123</i>
--	------------

<i>Groentegerechten met ei</i>	<i>140</i>
--------------------------------------	------------

Hoofdstuk 5: Sport in de actieve fase..... 147

Hoofdstuk 6: De heropvoedingsfase 155

Fase 3 & 4	157
Recepten fase 3: brood, zuivel en vruchten	160
Recepten fase 4.....	166
Fase 5	179
Recepten fase 5: nieuwe groenten	181
Fase 6	199
Recepten fase 6: granen en peulvruchten	201
Fase 7	216

Hoofdstuk 7: Sporten tijdens de heropvoedingsfase.....219

Hoofdstuk 8: De stabilisatiefase.....225

Fase 8	227
--------------	-----

DANKWOORD

Dokter Chris Goossens

Gezond vermageren doe je nooit alleen. Er een boek over schrijven ook niet.

Mijn dank gaat uit naar Carl en Bart omdat ze de weg effenden en ons bourgondisch volk een geweten schopten.

Dank aan Christian, Joan, Josep Maria en het hele Pronokal-team om mij te steunen in mijn strijd tegen overgewicht en beschavingsziekten.

Dank aan Bart dat hij diëten tot rock-'n-roll transformeerde.

Stefan, zonder onze gezamenlijke missie 'iedereen moet bewegen' was dit boek er niet.

Voor Dominique, Felix en paps, ze zijn er altijd, ook als ik er niet ben.

5

Bart Cop

Mijn ouders: elke letter die ik pen, is de vrucht van jullie liefde.

Mijn lieve San: bedankt voor alles, maar ook kilo's respect voor je geweldige recepten die mijn persoonlijke Pronokal-parcours ondanks alle culinaire beperkingen tot *a walk in the park* maakten en dat dankzij dit boek ook voor alle Pronokal-patiënten zullen doen.

Dokter Chris Goossens: de man die zijn volk naar een gezond gewicht leidt. Zonder jou was ik nooit met de wondere wereld van Pronokal in contact gekomen. Bedankt ook voor de professionele begeleiding tijdens mijn persoonlijke Pronokal-ervaring én voor de uitstekende samenwerking tijdens het schrijven van dit boek. Geloof me, dit is het beste voorschrift dat je ooit schreef.

Marnix & Pronokal: *muchas gracias* voor het vertrouwen en *caramba* voor de gedrevenheid en professionele aanpak waarmee jullie Pronokal op de gezondheidskaart zetten.

Michael Lescroart: medeverwekker van de Bart De Weger-column in *P-magazine*, die aantoonde dat echte venten en een gezond gewicht perfect kunnen samengaan.

Geert Cortebeeck en WPG Uitgevers: *I like it when a plan comes together!* Geweldig bedankt om zo snel mee te schakelen in dit verhaal.

Mager en gezond

'Hoe gaat het ermee? Alles goed?'
'Ja, hoor. Mager en gezond, hè...'

Uit dit antwoord op de gebruikelijke smalltalkvraag blijkt dat de volksmond niet vies is van ironie. Het zijn doorgaans de goed in het vlees zittende bourgondiërs die met deze typisch Vlaamse kwinkslag komen, net als de soortgelijke uitspraken 'dat we ze nog lang mogen mogen', 'op één been kun je niet staan' of 'je moet profiteren van het leven'. Natuurlijk biedt dat leven vele geneugten en uiteraard komt het eropaan om daar zo veel mogelijk van te genieten, maar om ook een cliché te gebruiken: alles heeft zijn prijs.

Nog zo eentje: echte mannen diëten niet. Klinkt stoer, maar de strijd met de kilo's wordt heus allang niet meer enkel aan het vrouwenfront uitgevochten. Man of vrouw, in deze prestatie maatschappij vergt het een hele inspanning en flink wat discipline om op je lijn te letten. Wie na een drukke werkdag thuiskomt, ziet dat overvloedige etentje buiten de deur, die gezellige avond in de kroeg of een avond bankhangen met een zak chips en een lekker glas al snel als een beloning. Maar voor je het weet, vliegen de kilo's eraan en betaal je dat comfort dubbel terug in overgewicht.

Hoe lustig je ook door het leven stapt, op een gegeven ogenblik komt voor iedereen de harde confrontatie met de realiteit. En de weegschaal. Je bent niet meer dezelfde van vroeger, je bent te zwaar. Wat ooit begon met een onschuldig extra gaatje in de broeksriem, is nu wéér een broekmaat groter. De een krijgt te maken met smalende opmerkingen of fysieke kwaaltjes, de andere schrikt van zichzelf op recente foto's of in de spiegel. Dat buikje, die bolle kop, die dikke billen of die kortademigheid: ze zijn niet meer te negeren. Anderen zijn nooit slank geweest en kampen al hun hele leven met obesitas. Keer op keer lopen ze na het zoveelste wonderdieet tegen een muur van ontgoocheling aan als weer eens blijkt dat alle hoop, moeite en volharding niet hebben geholpen om de ballast overboord te gooien.

Nu zijn er twee mogelijkheden: of je legt je erbij neer en er staat je een (korter) leven te wachten vol ongemakken, zelfmedelijden en valse hoop op die ene wonderpil, of je belooft jezelf nog maar eens 'er wat aan te doen'. Je let een paar dagen op je eten, gaat enkele keren vol goede moed joggen of neemt een fitnessabonnement dat al gauw naast die goede voornemens en dromen over een terugkeer naar je ranke zelf stof ligt te vergaren op je nachtkastje. Naast een chocoladereep. Dan maar diëten. Maar welk dieet? Je kent er wel meer dan honderd! Bovendien: waarom zou je je alle plezierijtjes ontfeggen

als alle kilo's er achteraf toch weer bij komen? Met rente zelfs. Als je het al zo lang kunt volhouden.

Je zou van minder de moed opgeven, maar dan ken je de Pronokal-methode nog niet. Dankzij deze wetenschappelijk en medisch ondersteunde vermageringstechniek kan iedereen op een snelle én leefbare manier zijn overgewicht van zich afschudden én zijn gezonde gewicht behouden. Geen hocus pocus, geen chirurgische ingrepen: de Pronokal-methode begeleidt de patiënt onder strikt medisch toezicht naar een fit en gezond leven. Hoe dat in zijn werk gaat, lees je in dit boek, aangevuld met tips en heerlijke recepten. Je zult het zien: dit is geen zware kost.

De auteurs

1

De basis

Om te beginnen een belangrijke nuance: Pronokal is geen dieet, maar een methode. Het is dus ook geen wonderdieet, al zijn de resultaten in veel gevallen zo spectaculair dat de pers het graag zo noemt. Geen dieet, terwijl je toch je voedingspatroon aanpast en snel veel overgewicht verliest? Geen probleem, later in dit boek zal op diverse vlakken duidelijk worden dat dit geen loze kreten zijn.

Facts before figures

De Pronokal-methode is een wetenschappelijke en medisch onderbouwde vermageringstechniek die afkomstig is uit Spanje. Een team van Catalaanse artsen stelde een compleet wetenschappelijk kader samen waarbinnen de patiënt in korte tijd snel zijn overgewicht verliest en zijn gezonde gewicht daarna ook kan behouden. Sinds 2004 groeide deze methode in Spanje met ruim 300.000 tevreden patiënten uit tot een immens succes en intussen is Pronokal in meer dan tien landen actief, waaronder Mexico, Canada, Argentinië en Groot-Brittannië. Samen goed voor een half miljoen gezonde patiënten. Sinds 2010 is Pronokal ook aanwezig in België.

Jazeker: bij Pronokal spreekt men niet van cliënten maar van patiënten. Het gaat immers om een medische behandeling die gebaseerd is op wetenschappelijke studies. Geen kwakzalvergedoe of schreeuwend dure wondermiddeltjes uit de vrouwenbladen of reclamefolders, maar een deskundige, afgewogen medische aanpak die je lichter én gezonder maakt. Uitgangspunt is een medisch-wetenschappelijke basis die de patiënt gedurende het hele traject begeleidt naar zijn gezonde gewicht. De Pronokal-methode bestaat uit drie stappen die opgedeeld zijn in verschillende fasen en daarbij steunt op drie pijlers: 1 een medisch begeleid proteïnedieet op maat van de patiënt; 2 educatie, noem het maar gerust heropvoeding, op het vlak van voedingsgewoonten; en 3 een controlemechanisme dat ervoor zorgt dat de patiënt zijn verworven gezond gewicht op lange termijn behoudt.

Wat we niet genoeg kunnen benadrukken: dit is niet zomaar een proteïnedieet! Hoewel er talloze schimmige proteïnekuren in de vrije handel te koop zijn, zijn die op geen enkele manier te vergelijken met de Pronokal-methode. Sterker nog: eind jaren

enkel en alleen met de officiële producten en diensten van Pronokal en kan in andere gevallen risico's inhouden.

Belangrijk om te weten: de Pronokal-methode is niet alleen een wetenschappelijke vermageringstechniek die enkel op doktersvoorschrift kan gevolgd worden, dat voorschrift én de bijbehorende begeleiding kunnen enkel door speciaal door Pronokal opgeleide artsen verstrekt worden. Het heeft dus geen zin om soortgelijke middeltjes in de supermarkt of bij de apotheek te gaan zoeken en even binnen te wippen bij een willekeurige diëtist.

Spiervertier

Laten we eens een heilig huisje slopen: sporten om af te vallen werkt niet. Zo, het is eruit! Sporten is gezond, zeker, maar wie (een heleboel) overtollige kilo's wil afschudden, zal dat niet bereiken door als een gek de fitness in te duiken. Met sporten kweek je immers extra spiermassa: je zult weliswaar (iets) strakker voor de dag komen, maar op de weegschaal merk je nauwelijks verandering. Anders gezegd: je overtollige vet werk je zo niet weg. In harde cijfers: om 1 kilogram vet te verbranden moet je 6500 kilocalorieën verbranden, wat neerkomt op 10 uur sporten. Ga er maar aan staan als je pakweg 10 kilogram wilt afvallen! Zelfs als je een spartaans sportregime combineert met gezonde voeding (lees: minder calorieën), zul je in het beste geval pas na héél lange tijd een opmerkelijk verschil in gewicht verkrijgen. Maar wie houdt dit vol? Kijk even om je heen (of in de spiegel) en je weet dat je over een granieten zelfdiscipline moet beschikken om dit voor zo'n lange periode te kunnen volhouden. Dat geldt ook voor wie aanzienlijk wil vermageren door enkel gezond te gaan eten. Dat gaat zo mogelijk nog trager. De sleutel tot succesvol afslanken zit 'm voor een groot deel in motivatie en volharding en daar wringt natuurlijk de schoen als het niet opschiet. Dat verklaart ook de wildgroei aan crashdiëten: die hebben vrijwel onmiddellijk een impact op de weegschaal en daar gaat het toch om? Fout. Om te beginnen is een crashdieet geen pretje, want je hebt constant honger en loopt dus chagrijnig en ongelukkig rond. Daarbij zorgt het voor een aanzienlijk verlies aan spiermassa en is het op de koop toe schadelijk op de wat langere termijn. Bijna alle crashdiëters vallen snel terug in hun oude, slechte (eet)gewoonten, terwijl hun lichaam na zoveel ontbering alle verse calorieën gaat opslaan. Het gevolg is dat ze uiteindelijk meestal dikker, zwaarder en ongezonder zijn dan voor hun dieet.

We kunnen het niet genoeg benadrukken: de Pronokal-methode biedt een *wetenschappelijk onderbouwd* antwoord op deze valkuilen. Je gaat om te beginnen wél snel gewicht verliezen, wat enorm motiverend werkt. Hoewel je aanzienlijk minder calorieën binnenkrijgt, behoud je je noodzakelijke spiermassa dankzij de uitgebalanceerde inname van proteïnen en mineralen. Bovendien wordt een terugslag vermeden dankzij een herop-

voeding op het vlak van – je had het kunnen raden – voeding en begeleiding op langere termijn. Kers op de taart: met de Pronokal-methode zul je niet alleen snel vermageren en dat gezonde gewicht behouden, maar ook een positief effect ondervinden op onder meer je cholesterol en bloeddruk. Even kort door de bocht: de kans is groot dat je dankzij deze methode tien jaar langer leeft. *Mager en gezond.*

Over (over)gewicht

Wanneer moet iemand vermageren? Dat is natuurlijk de hamvraag. Vrouwen vinden zichzelf bijna altijd te dik, terwijl mannen zich makkelijker laten gaan en de ernst van de zaak dikwijls pas inzien als het echt de spuigaten uitloopt. In principe is de Pronokal-methode geschikt voor iedereen die gezond wil afvallen. Maar het moet wel de moeite waard zijn, natuurlijk. Voor mensen met een normaal gewicht die na de feestdagen snel enkele overvloedige kilo's kwijt willen, is het voldoende om hun voedingspatroon een beetje aan te passen en wat meer te gaan sporten. Maar voor wie echt met overgewicht kampt, is de Pronokal-methode de uitgelezen oplossing. Dat wil zeggen: iedereen met een BMI hoger dan 25. De BMI (Body Mass Index) werd ruim een eeuw geleden ingevoerd door de Belgische professor Quetelet. Het is een eenvoudige formule om te achterhalen of je te zwaar bent voor je lengte. Je berekent je BMI door je gewicht te delen door het kwadraat van je lengte, uitgedrukt in meter. Een persoon van 1m80 en 83 kilogram heeft dus een BMI van 25,6 (83 gedeeld door 1,8²). Voor je begint te rekenen: een BMI tussen de 18,5 en 24,9 wordt als normaal beschouwd. Bij een lager BMI spreekt men van ondergewicht, bij een BMI vanaf 25 heb je overgewicht. Met een BMI van meer dan 30 lijdt je aan obesitas en vanaf 40 zelfs aan morbide obesitas. Zoals laatstgenoemde 'zwaarwichtige' term doet vermoeden, speel je dan met je gezondheid. En met je leven. Tijd om er wat aan te doen!

13

GEWICHT (IN KG)/LENGTE (IN M)²

Voor alle duidelijkheid: of je nu 5 of 25 kilogram overgewicht hebt, de Pronokal-methode biedt soelaas voor iedereen. Nou ja... bijna iedereen, want omdat alles zich binnen een strikt medisch kader afspeelt, zijn er ook uitzonderingen. Zo wordt er een minimum- en maximumleeftijdsgrens van 16 jaar en 65 jaar gehanteerd en is de methode niet geschikt voor patiënten met psychische stoornissen (zoals depressie of schizofrenie), alcoholisme of zware lever- en nierproblemen. Ook niet toegelaten worden zwangere vrouwen. Mannen en vrouwen die zwanger *lijken* daarentegen...

Don't try this at home!

We vertelden reeds dat de Pronokal-methode het resultaat is van jarenlang wetenschappelijk en medisch onderzoek. Dit professionele kader is vertaald in de praktijk. Je kunt de Pronokal-methode zien als een brug naar een gezond gewicht met vier belangrijke pijlers. Bij Pronokal zelf noemen ze dit het allesomvattende klavertjevier. Het komt erop neer dat de Pronokal-patiënt gedurende de volledige behandeling professioneel begeleid wordt uit vier hoeken: een officiële Pronokal-arts, een uitgebreid team van diëtisten, een bewegingsconsulent en een psycholoog. Ruim twee jaar lang zal dit team je bijstaan in je tocht naar een gezond gewicht. Je leest het goed: de Pronokal-methode duurt twee jaar. Geen paniek: het vermageren op zich duurt heus niet zo lang, maar omdat de Pronokal-methode een gezond gewicht beoogt op lange termijn, word je zo lang op de voet gevolgd. Het is dus belangrijk om te weten dat je gedurende het hele parcours kunt terugvallen op de bovengenoemde pijlers, van het eerste consult bij je Pronokal-arts tot het moment waarop je definitief genezen verklaard wordt en je volledig op eigen houtje verder als een gezonde mens met dito gewicht door het leven kunt. Opvallend detail: je kunt maar één keer in je leven Pronokal-patiënt worden. Wie de methode volgens de regels toepast, heeft immers geen tweede kans meer nodig. Als dat geen levenslange garantie is?

14

Het ideale moment (bestaat niet)

Hoe professioneel je ook begeleid wordt, het begint allemaal bij jezelf. Wie de strijd met de kilo's met behulp van de Pronokal-methode wil aangaan, moet beseffen dat dit de eerste weken en maanden onvermijdelijk gevolgen heeft voor je levensstijl en je sociale en professionele agenda. Maak jezelf niks wijs: er bestaat geen ideaal moment om te gaan vermageren. Tenzij je als een kluizenaar leeft, zullen er altijd niet te missen feestjes, huwelijken en belangrijke lunchmeetings en recepties op de agenda staan. Wil je grondig vermageren, dan moet je nu eenmaal bereid zijn opofferingen te doen. Om precies te zijn: je zult het een hele poos zonder alcohol, bourgondische banketten en andere fijne maar ongezonde genoegens moeten stellen. *Live with it*. Kijk nog eens in de spiegel en hak de knoop door. Besluit je eindelijk echt wat te gaan doen aan je overgewicht, dan zul je in de eerste plaats voor jezelf moeten besluiten dat je gezondheid op de eerste plaats komt. Dat je er op de koop toe fitter en slanker gaat uitzien, is mooi meegenomen.

Hoe lang duurt het?

Wie hoopt in zijn agenda te kunnen aankruisen wanneer hij het glas kan heffen op de goede afloop, moeten we teleurstellen: je Pronokal-parcours is vooraf nooit in tijd uit

te drukken. Je streeft immers niet alleen naar een gezond gewicht, maar ook naar een nieuwe levensstijl waarmee je dit gewicht kunt behouden. Zoals we verderop zullen bespreken, wordt dat parcours bepaald door je gewichtsverlies. Met andere woorden: vooraf is geen einddatum vast te pinnen, want die evolueert mee met je gewicht. En die weg is voor elke patiënt anders. Het is belangrijk dat goed te beseffen voor je van start gaat en daar ook rekening mee te houden in je plannen. Begin er dus niet aan als je er maar vijf weken voor overhebt. Het heeft ook weinig zin om twee maanden na aanvang al een wild vrijgezellenfeestje in te plannen of aan de methode te beginnen als je binnenkort nog een gastronomisch weekend tegemoet gaat. Maar geen paniek: dit impliceert heus niet dat je als een kluizenaar moet gaan leven. Er zullen zoals gezegd – zeker in de aanvangsfase – best wat opofferingen van je gevraagd worden, maar je kunt zeker nog onder de mensen komen. Sterker nog: omdat je dankzij deze methode snel zichtbaar resultaat krijgt, zal dit zelfs tot aangename verrassingen kunnen leiden. Niks zo motiveerend als complimentjes krijgen, toch?

Het eerste consult

Heb je eenmaal de knoop doorgehakt en besloten om met de hulp van Pronokal op een snelle en veilige manier naar een gezond gewicht te gaan, dan begint het allemaal met je eerste afspraak met de dokter. Via de officiële website (www.pronokal.com) vind je makkelijk een Pronokal-arts in jouw buurt. Maak een afspraak en omcirkel die meteen in je agenda. Het zou wel eens een van de belangrijkste afspraken in je leven kunnen zijn.

15

Tijdens dat eerste doktersbezoek licht de Pronokal-arts je eerst en vooral uitgebreid in over de Pronokal-methode en bespreekt met jou wat er de komende weken en maanden van jou verwacht wordt. Vergis je niet: dat is niet zomaar een standaardverkooppraatje. Omdat elke patiënt en elke situatie uniek is, verdient en krijgt iedereen een persoonlijke benadering. Het is vermageren op maat.

Medische screening

De Pronokal-methode is in de eerste plaats een medische behandeling. Logisch dat de dokter je dus eerst uitgebreid zal onderzoeken. Je wordt – uiteraard – gewogen, je BMI wordt bepaald en verder meet de dokter nog enkele andere beginwaarden zoals je bloeddruk, buikomtrek en vetpercentage. Er wordt wat bloed afgenomen om onder meer je lever- en nierfunctie na te gaan. In afwachting van de uitslagen bespreekt de arts met jou de beginwaarden.

Waarschuwing voor gevoelige zielen met lange tenen: dat kan best confronterend zijn. Dat je te veel weegt, had je wellicht al door, maar met uitzondering van de echte zwaargewichten voelen de meeste patiënten zich meestal minder dik dan ze werkelijk zijn. Als dan termen als *obesitas* of zelfs *morbide obesitas* vallen en de arts de gezondheidsgevaaren hiervan schetst, is de kans niet gering dat je ego flink wat deuken te verwerken krijgt. Nogmaals: *live with it*, vanaf nu zal het er alleen maar beter op worden.

Het streefgewicht

Als je eenmaal wat bekomen bent van deze 'zware' woorden, ga je samen met de Pronokal-arts je streefgewicht bepalen en aan de hand daarvan je vermageringscurve volgens de Pronokal-methode uittekenen. Het streefgewicht wordt berekend volgens de gezondgewichtsformule en die is voor mannen en vrouwen verschillend. Mannen nemen hun lengte in centimeter min 100 en tellen daar vervolgens voor elke 10 jaar boven de leeftijd van 20 jaar een kilogram bij. Het ideaalgewicht van een 30-jarige man van 1m80 is dus 81 kilogram, met een marge van plus of min 2 kilogram. Bij vrouwen trekt men ook 100 af van de lengte in centimeter, plus nog eens 10 %. Ook daar tel je vervolgens voor elke 10 jaar boven de leeftijd van 20 jaar een kilogram bij. Een vrouw van 37 van 1m67 heeft dus een streefgewicht van 62,3 kilogram met dezelfde marge.

MANNEN

$(\text{lengte (in cm)} - 100) + 1 \text{ kg per schijf van 10 jaar boven 20 jaar}$

VROUWEN

$(\text{lengte (in cm)} - 100 - 10 \%) + 1 \text{ kg per schijf van 10 jaar boven 20 jaar}$

Curvedenken

Zodra de dokter je streefgewicht bepaald heeft, gaat hij op basis daarvan je volledige Pronokal-parcours voor je uittekenen in de vorm van een vermageringscurve die de drie etappes en acht fasen van de Pronokal-methode in kaart brengt. Het principe is eenvoudig: telkens wanneer je een bepaald gewichtsniveau bereikt, begint een andere fase met een aangepast voedingspatroon en bewegingsadvies.

De strikte vermageringsfase

De eerste en zeer belangrijke stap is de strikte vermageringsfase. Hier ligt de focus louter op het snel verliezen van je overgewicht, om precies te zijn 80 % daarvan. Dat lijkt veel en dat is het ook, maar omdat het dankzij de weloverwogen wetenschappelijke aanpak ontzettend snel gaat, werkt deze begintappe ook bijzonder motiverend. Deze etappe is onderverdeeld in drie fasen: Fase 1, Fase 2A en Fase 2B. In een notendop komt het hierop neer: in Fase 1 ga je de helft van je 80 % overgewicht afschudden, in Fase 2A nog eens 30 % daarvan en in Fase 2B de resterende 20 %. Nu resteert er nog maar 20 % van je overgewicht! Nogmaals: er komen geen zwarte magie of andere wondermiddeltjes bij kijken; het aanzienlijke gewichtsverlies wordt bereikt door een proteïnedieet waarbij je lichaam 'in ketose gaat' en snel je overtollige vet gaat verbranden, in combinatie met een bewegingsschema op maat.

Ketose

Tijdens het Pronokal-proteïnedieet krijgt je lichaam naast de afgewogen hoeveelheid proteïnen (om geen spiermassa te verliezen) slechts een minimale hoeveelheid suikers en vetten binnen, waardoor het elders op zoek moet naar energiebronnen. Dit heeft tot gevolg dat je na enkele dagen in ketose gaat: je lichaam gaat ketonen produceren die op je hersenen inwerken en je hongergevoel wegnemen. In plaats van honger krijg je een euforisch gevoel en veel energie. En niet te vergeten: als je je netjes aan de regels houdt, doet je metabolisme het werk voor jou en verlies je in een razend tempo je overgewicht.

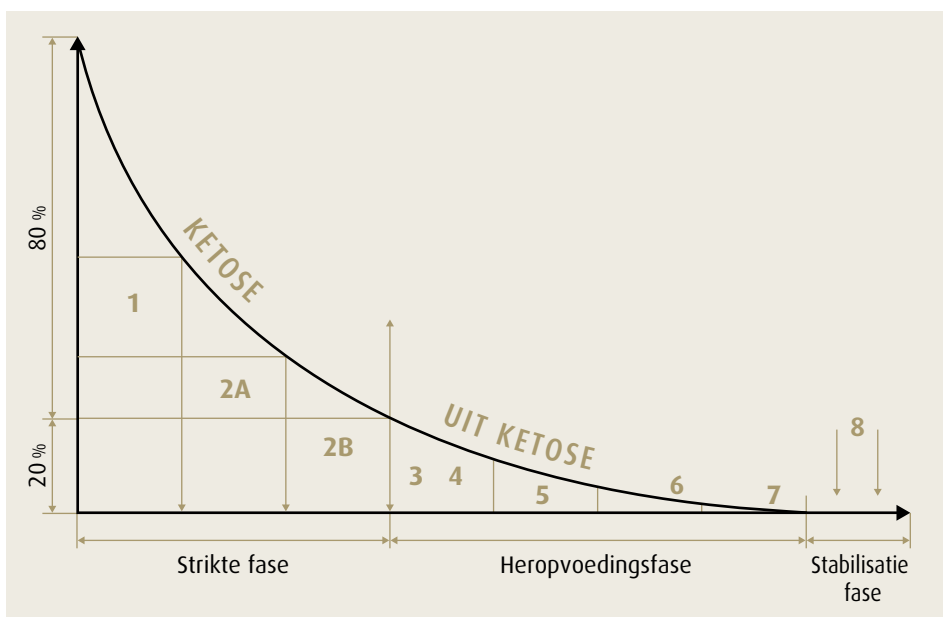
17

De heropvoedingsfase

Zodra je de geplande 80 % van je overgewicht kwijt bent, doorbreek je onder begeleiding van je Pronokal-arts de ketose en beland je in de tweede etappe: de heropvoedingsfase. Gedurende vijf specifieke fasen krijg je stapsgewijs meer eet- en bewegingsvrijheid. Stap voor stap keren hier voedingselementen zoals zuivelproducten, fruit, brood, pasta en zelfs vetrijke eetwaren terug in je dieet. Daarnaast voer je onder leiding van je bewegingsconsulent en dokter ook je sportactiviteit op. Je gewichtsverlies gaat door – je moet nog 20 % van je overgewicht kwijt – maar zal veel minder spectaculair zijn.

De stabilisatiefase

Heb je je streefgewicht bereikt, dan ga je last but not least de stabilisatiefase in. Ook al verlies je geen gewicht meer en ben je niet meer echt op dieet, toch is dit misschien wel de belangrijkste fase van de hele Pronokal-methode. Je Pronokal-arts en diëtiste volgen je met periodieke check-ups tot twee jaar na je Pronokal-start. Zo leer je je voedingspatroon en dus je gewicht zelf te controleren. Daarmee leg je definitief de basis voor een verder leven met een gezond gewicht.



Is het duur?

Nee, want een goede gezondheid is onbetaalbaar. En nu dat alvast uit de weg is: het heeft weinig zin om met bedragen te gaan smijten omdat de exacte kostprijs van de Pronokal-behandeling verschilt van patiënt tot patiënt. Naast de doktersconsulten en de winkelkarretjes vol gezonde groenten zul je – zeker tijdens de beginfasen – vooral investeren in Pronokal-producten zoals proteïnepreparaten en de nodige vitaminen- en mineralensupplementen. Elke nieuwe fase brengt een ander voedingspatroon met zich mee met andere kosten. Om toch een indicatie te geven: reken op een wekelijkse investering tussen de 120 en 150 euro. Tenzij de marktprijzen van de komkommers of koolrapen drastisch stijgen, zul je hiermee makkelijk rondkomen. Let wel: dat is inclusief de

professionele begeleiding door artsen, diëtisten, bewegingsconsulenten en eventueel psychologen, de thuisbezorging van je Pronokal-bestellingen én je lidmaatschap van de online Pronokal Club, waar je terecht kunt voor tips, leuke receptjes en op het forum in direct contact kunt treden met Pronokal-specialisten en andere patiënten. Net als je behandeling moet je deze investeringen op langere termijn bekijken. In zes maanden komt dit neer op circa 10 euro per dag. Geen koopje, maar vergelijk dat met wat je voorheen aan eten uitgaf en je bent wellicht al beter af. Je hoeft geen zes fastfoodmaaltijden per dag meer te betalen – en dan zwijgen we nog over de dure zakenlunches, rondjes in je stamkroeg of caloriebommen uit de muur die je mag schrappen.

Niet voor niets hebben we het niet over uitgaven, maar over investeren. Wie de strijd met de kilo's en bijbehorende gezondheidsrisico's aangaat met behulp van Pronokal geeft immers niet zomaar geld uit maar investeert het in een gezond gewicht en levensstijl voor de rest van zijn leven. Ja, de Pronokal-methode is best duur als je ervan uitgaat dat je wellicht tien jaar langer leeft, maar zelfs dan bespaar je aanzienlijk op extra dokterskosten en dure medicatie tegen diabetes, cholesterolremmers en bloeddrukverlagende geneesmiddelen.

2

De praktijk

Resultaten van het bloedonderzoek binnen en door je Pronokal-arts goedgekeurd? Geen problemen met je nier- en leverfunctie? Geweldig, dan staat niets je nog in de weg om te vertrekken op je Pronokal-reis. Je droombestemming ken je al: een gezond gewicht voor de rest van je leven! Maar probeer ook van de reis zelf te genieten: kijk nooit te ver vooruit, leef van fase tot fase en beschouw elke tussenstop als een minibestemming waarvan je net zo goed mag genieten als van je uiteindelijke reisdoel. Onderweg zul je veel zaken die je voorheen als vanzelfsprekend of misschien zelfs als overbodig beschouwde, (opnieuw) leren waarderen. De kans bestaat dat je vooral kort na je vertrek af en toe last krijgt van een beetje heimwee, maar wees gerust: zowel de reis als je eindbestemming doet je die snel vergeten. Ben je er klaar voor? Maak dan je veiligheidsriem vast en zet je schrap, want het gaat snel. Enjoy the ride...

De basisregels

Inpakken en wegwezen

23

Elke reis vergt een minimum aan planning vooraf en dat is bij jouw Pronokal-avontuur niet anders. Alles begint met een goede voorbereiding.

Het voorschrift

Je hebt van je dokter een Pronokal-voorschrift meegekregen met je eerste bestelling proteïnezakjes en vitaminen- en mineralensupplementen. Het voorschrift vermeldt naast de door je Pronokal-arts op jouw maat bepaalde hoeveelheid zakjes en supplementen ook een dagschema, zodat je weet wanneer je wat moet innemen en hoeveel. Zoals we in het vorige hoofdstuk bij de vermageringscurve hebben gezien, begint de Pronokal-methode met een eerste fase waarin je veel minder vetten en suikers gaat opnemen, maar dankzij de zakjes en supplementen toch je inname van proteïnen en mineralen en vitaminen op peil houdt, zodat je wel in ketose gaat en snel gewicht zult verliezen, maar geen spiermassa afbreekt. Het is dus belangrijk om je strikt aan de opgelegde hoeveelheden en voedingsmomenten te houden. Tip: maak enkele kopieën van je dagschema en zorg ervoor dat je er altijd eentje op zak hebt. Heus, zo verschrikkelijk ingewikkeld is het allemaal niet. Al na een paar dagen merk je dat je het juiste ritme te pakken hebt en zonder die geheugensteuntjes kunt, maar zeker in het begin speel je beter op veilig om zeker geen voedingsmoment te missen.

Diëtist

Kort nadat je je voorschrift naar Pronokal hebt doorgestuurd, zal een Pronokal-diëtiste contact met je opnemen. Zij maakt je wegwijs in het gamma aan Pronokal-producten en alle do's & don'ts met je doorlopen. Aarzel niet om haar vragen te stellen. Rekening houdend met je smaakvoorkeuren, levensritme en agenda maakt ze samen met jou een keuze uit het Pronokal-assortiment voor je eerste bestelling. Die wordt vier dagen later thuisbezorgd.

Klaar om te beginnen? Wacht even: we gaan nog even in het kort alle basisregels langs, zodat je meteen op de juiste koers zit.

Timing is everything

24

Zoals je met de dokter besproken hebt, ligt de kracht – en dat mag je gerust letterlijk nemen – van de Pronokal-methode in de juiste verhouding van de voedingselementen die je opneemt tijdens je dieetperiode. De Pronokal-zakjes bevatten niet zomaar een of andere vervangmaaltijd, maar zijn na grondig wetenschappelijk onderzoek zo samengesteld dat je op elk voedingsmoment de juiste hoeveelheid proteïnen opneemt. Deze leveren de aminozuren die nodig zijn voor het onderhouden van je spieren terwijl je wél aanzienlijk vet gaat verbranden. Het is dus uiterst belangrijk dat je geen zakjes overslaat, zelfs al heb je geen honger. Tussen opeenvolgende voedingsmomenten moet minimaal 2,5 uur en maximaal 4 uur zitten. Om het makkelijk te maken: neem een maaltijd om de 3 uur. Vergeet niet dat er maar 24 uur in een dag zitten en je een groot deel daarvan slapend doorbrengt. Met – afhankelijk van je geslacht – vijf of zes verplichte voedingsmomenten: ontbijt, tienuurtje, lunch, vieruurtje, avondmaal en eventueel een snack op de late avond, is het dus geen overbodige luxe om je eeturen te organiseren. Het goede nieuws is: welk zakje je kiest voor welk tijdstip maakt niet uit, want elk zakje bevat dezelfde hoeveelheid proteïnen van hoge biologische waarde. Met tientallen verschillende smaken biedt het Pronokal-assortiment keuze genoeg om je dieet nooit saai te laten worden.

Drink genoeg

Een dieet waarbij je veel moet drinken: dat zal veel levensgenieters als muziek in de oren klinken. Maar we hebben het hier natuurlijk over water. Bij voorkeur mineraalwater. Om de werking van je lever en nieren op peil te houden, is het absoluut noodzakelijk dat je minimaal 2 liter water per dag drinkt. Zorg er dus voor dat je altijd een fles water bij de

hand hebt: aan je bureau op het werk, in je auto, naast je bed. Het water dat je gebruikt om je zakjesvoeding te prepareren is daar niet bij meegeteld. Wie niet zo'n waterdrinker is, kan voor wat afwisseling zorgen met koffie of (kruiden)thee. Let wel: enkel 100 % natuurlijke koffie, geen fantasiemelanges, koffiecapsules of oploskoffie, omdat deze soms verborgen suikers bevatten. De (kruiden)thee mag enkel in theezakjes, nooit losse thee, laat staan gezoete of gemengde. Witte of zwarte thee is ideaal. Alcoholische dranken zijn net als gesuikerde en licht dranken uit den boze.

Beleef de groenten

Je zult ze de kost maar geven: de levensgenieters en smulpapen die groenten als een noodzakelijk kwaad op hun bord beschouwen. Daar komt grondig verandering in, want vanwege de vezels, mineralen en vitaminen die ze bevatten, spelen groenten een essentiële rol bij de Pronokal-methode. Sterker nog, je maag en smaakpapillen zullen er de komende weken en maanden zelfs dikke vriendjes mee worden. Je krijgt tot de laatste dag tweemaal daags groenten op het menu: eenmaal warm, eenmaal koud. Groenteliefhebber of niet, binnen de kortste keren leer je weer te genieten van de smaak van de natuur.

Omdat niet alle groenten dezelfde hoeveelheid koolhydraten bevatten, werkt de Pronokal-methode met een A- en B-lijst. De A-lijst bevat alle groenten die te allen tijde gegeten mogen worden, zoals zure augurken (lees altijd goed het etiket, ze mogen geen suiker bevatten), alle soorten sla en groene paprika's. Op de B-lijst staan de groenten waarvan je vanwege hun suikergehalte slechts een beperkte hoeveelheid per dag (100 g) mag eten, zoals tomaten, aubergines en rauwe rode paprika's. Vooral tijdens de eerste dagen en weken is het belangrijk beide lijsten bij de hand te houden. Kopietjes maken, dus.

25

OPGELET! Groenten in (pro)portie!

De groenten van de A-lijst zijn vrij maar met mate te gebruiken. Dat geldt ook voor alle recepten. Elke Pronokal-patiënt is uniek en verschillend en reageert ook anders op voeding. De aangegeven hoeveelheden zijn perfect te gebruiken voor een volwassen man van 1m70, maar niet zonder meer voor een 50-jarige vrouw van 1m60 in ketose. Raadpleeg daarom altijd je diëtiste om de gebruikte (pro)porties af te stemmen op jouw persoonlijke situatie!

De A-lijst

- zure augurken
- bloemkool
- broccoli
- champignons
- courgette
- groene paprika
- komkommer
- koolrabi
- melkzwammen
- radijzen
- rauwe sojascheuten (of taugé)
- rucola
- selderij
- sla (alle soorten)
- spinazie
- veldsla
- venkel
- waterkers
- witloof

De B-lijst

- artisjokken
- asperges
- aubergine
- prei
- raap
- rauwe rode paprika
- spruitjes
- tomaten
- fijne boontjes (spertzieboontjes, prinsessenboontjes of haricots verts)

26

Creatief met groen

Er zijn nog zekerheden in het leven en in dat van een Pronokal-patiënt zijn dat groenten. Tijdens je hele dieet heb je tweemaal daags groenten op het menu: eenmaal warm, eenmaal koud. Gebruik hiervoor bij voorkeur verse groenten. Groenten uit blik zijn niet toegelaten, maar groenten uit de diepvries of uit glas mogen wel. Let op in de laatste twee gevallen: ze mogen nooit suikers of andere niet-toegelaten producten bevatten. Lees dus altijd eerst het etiket om de samenstelling te controleren! Zij Die De Slaatjes Op De Restaurantkaart Steevast Overslaan zullen nu elke dag een slaatje (leren) eten: als je zorgt voor genoeg variatie maak je de drempel zo laag mogelijk en zul je merken dat je snel went aan je dagelijkse slaatje. Ook bij de bereiding van je warme groenten heb je veel vrijheid: je mag ze koken, stomen, grillen, sauteren, bakken of in een heerlijke papillot in de oven bereiden. De lekkerste recepten, zeker in combinatie met de Pronokal-proteïnezakjes, vind je verderop in dit boek.

Specerijspecialist

Variety is the spice of life, zeggen ze over het Kanaal en dat geldt ook aan onze kant. Knoflook, ui, peterselie, peper en zout, laurier, karwijzaad, curry, saffraan, gember, tijm, munt, wilde marjolein of oregano, basilicum, komijnzaad: je hebt nagenoeg vrij spel op

het vlak van kruiden en specerijen, maak daar dus optimaal gebruik van om eentonigheid bij je maaltijden te vermijden. Eén belangrijk detail: gebruik altijd kruiden en specerijen in gedroogde en/of poedervorm.

(Z)onder de olie

Omdat het de bedoeling is dat de Pronokal-patiënt vooral vet gaat verbranden, gaan we fors 'besparen' op de inname van vetten. Maar geen enkele motor draait zonder olie, dus is per dag één eetlepel of twee dessertlepels olijfolie verplicht. Maar ook niet meer. Verder ook toegelaten, eveneens beperkt tot een eetlepel per dag: rode wijnazijn, citroensap en tamari. Tamari is een sojasaus zonder tarwe, verkrijgbaar bij de betere bio- of kruidenwinkel. Sterke (pittige) mosterd is eveneens onbeperkt toegelaten, zolang je maar op het etiket nagaat of er geen suiker in verwerkt is. Dat je je wekelijkse portie friet met mayonaise achterwege moet laten, had je waarschijnlijk al door, maar je gaat nu ook leren eten en koken zonder die ferme scheut olie of klomp bakboter. Geen paniek: bij de recepten zal blijken dat je in combinatie met de specerijen nog steeds over voldoende smaakmakers beschikt om lekker en gezond te eten.

27

Zoet in het eten gooien

Suikers zijn vetmakers. Je moet ze te allen tijde uit de weg gaan. Toch zijn niet alle zoetmiddelen verboden. Zo mag je altijd aspartaam of sucralose als zoetstof gebruiken als je je kopje thee echt niet puur lust. Sinds kort is er met stevia ook een nieuw, natuurlijk zoetmiddel op de markt. Het is aangeraden deze enkel in tabletvorm te gebruiken.

Zwarte lijst

We blijven het herhalen: wie wil vermageren, moet tot opofferingen bereid zijn. Je verliest al meteen bij aanvang van de Pronokal-methode snel veel overgewicht omdat je in ketose gaat en je lichaam op topsnelheid overbodig vet gaat verbranden. Het is overbodig te zeggen dat het absoluut noodzakelijk is dat je die ketosetoestand niet doorbreekt met ongewenste verse vetten en suikers. Anders gezegd: als ketose de witte motor is van je Pronokal-proteïnedieet, dan vormen deze producten de zwarte lijst:

- alcohol
- suiker (ook suikerklontjes)
- fruit (ook vruchtensap)
- kauwgom en muntjes
- light- en andere frisdranken
- azijn

- niet-gedroogde uien
- wortelen
- citroenschijfje in je glas water

Doe het met zakjes

28

Naast de medisch-wetenschappelijke fundamenteën en het deskundige ‘architectenteam’ vormen de eigen Pronokal-proteïnezakjes de absolute bouwstenen van de Pronokal-methode. De patiënt krijgt van deze bouwstenen een uitgebreid gamma aangereikt waarmee hij onder professionele begeleiding zijn eigen Pronokal-succesverhaal kan bouwen, met een schep wilskracht, doorzettingsvermogen en tijd als cementlaag. Belangrijk om te weten is dat deze producten, die het resultaat zijn van jarenlang wetenschappelijk onderzoek, enkel door Pronokal zelf verkocht worden en dus niet in de vrije handel te vinden zijn. Een bewuste zet, want we kunnen het niet genoeg benadrukken: wie zich onbegeleid aan een proteïnedieet waagt, speelt niet alleen met zijn geluk en gewicht, maar ook met zijn leven. Over geluk gesproken: als Pronokal-patiënt word je niet op water en brood gezet. Het assortiment waaruit je kunt kiezen, biedt met een kleine honderd variëteiten voor elk wat wils. Zo zijn er drankjes met vruchtensmaak, warme dranken zoals cappuccino en chocolademelk, broodjes, pizza’s, pannenkoeken, pudding en een hele waaier aan soepgerechten. Bovendien kun je de zakjesgerechten met de toegelaten groenten combineren. Een champignonsoepje kun je ook als saus gebruiken bij je warme maaltijd of het Pronokal-brood als kruimellaag op een ovenschotel. Beschouw de Pronokal-menukaart als een speeltuin waarin je op eigen ontdekkingstocht kunt. Proef en vergelijk, maar experimenteer binnen de grenzen. Want grenzen zijn er wel degelijk. Zo is het bijvoorbeeld met het oog op je beperkte proteïne-inname niet toegelaten om op dezelfde dag een pizza en pannenkoek op je menu te zetten. Wel kun je naar hartenlust die eerder genoemde pizza gaan opsmukken – of beter: *opsmaken* – met fijnge-sneden groenten en kruiden, net zoals je je proteïnebroodje mag verrijken. Met kruiden, welteverstaan. Slaan je verbeelding en vindingrijkheid al op hol? Goed zo, maar onthoud ook hierbij dat je bij voorkeur altijd even je Pronokal-dokter en diëtiste raadpleegt voor je aan het goochelen gaat met je zakjesvoeding.

Timing

Ook niet onbelangrijk: hoe sneller je alle producten getest en geproefd hebt, hoe eenvoudiger het zal zijn om je dagelijkse eetschema samen te stellen. Sommige producten, zoals de pannenkoeken of drankjes, kun je vooraf bereiden en meenemen voor onderweg. Zo ver-

mijd je dat je in tijdnood raakt voor je volgende voedingsmoment als je in de file staat of in een uitgelopen vergadering zit. Ook belangrijk: hoewel je snel de weg zult vinden in het aanbod, vermeldt elke Pronokal-doos en elk zakje specifieke gebruiksaanwijzingen. Voor de zakjes gebruik je het best een grote plastic fles die je telkens bijvult en *niet* in de koelkast zet, aangezien de inhoud enkel mag worden opgelost in water op kamertemperatuur.

Supplementen

Gedurende het volledige Pronokal-parcours neem je bij je maaltijden en tussendoortjes supplementen in. Dit zijn de vitaminen en mineralen die ervoor zorgen dat je gezond gewicht verliest zonder in te boeten aan de basisbehoeften van je lichaam op dat vlak. Bij elk voorschrift krijg je van je Pronokal-dokter een schema mee dat duidelijk vermeldt wanneer je welke supplementen bij je maaltijd moet innemen. Nu je zo veel gewicht gaat verliezen heeft je lichaam immers meer dan ooit behoefte aan deze dagelijkse hoeveelheid vitaminen en mineralen. Spring hier dus niet lichtzinnig mee om, ze vormen tot het eind toe een essentieel onderdeel van je reis naar een gezond gewicht!

29

Bijwerkingen

De Prokal-studie, een onderzoek gedurende zes maanden naar de doeltreffendheid van de Pronokal-methode in vergelijking met een gewoon evenwichtig caloriearm dieet, wijst niet alleen uit dat de Pronokal-methode garant staat voor drie keer meer gewichtsverlies en vermindering van de buikomvang, maar ook een extreem hoge tevredenheidsgraad onder de Pronokal-patiënten kent. Maar liefst 96,6 % van de onderzochte patiënten bleek tevreden of uitermate tevreden. Dat wil evenwel niet zeggen dat er geen kleine ongemakken kunnen opduiken tijdens je dieetparcours. Sommige patiënten krijgen te maken met diarree, misselijkheid, hoofdpijn, verstopping, krampen, een droge huid of jichtaanvallen. Breek er je hoofd niet over – dat bezorgt je alleen maar meer ongemakken – maar raadpleeg gewoon zo snel mogelijk je Pronokal-dokter. Die heeft voor deze bijwerkingen namelijk meteen een remedie klaar. Je lichaam en metabolisme moeten zich tijdens de Pronokal-methode nu eenmaal aanpassen aan je nieuwe voedings- en levensstijl. Maar wees gerust: je Pronokal-arts zal al deze bijwerkingen niet alleen eenvoudig kunnen verklaren, maar ook met een kleine aanpassing in je supplementen meteen kunnen verhelpen.

Tools

Als kersverse Pronokal-patiënt vraag je veel van je lichaam en jezelf, zeker in het begin. Het is zoals gezegd dus belangrijk om optimaal voorbereid aan de start te komen. Niet alleen op het vlak van instelling en motivatie, maar ook in praktische zin. Geen enkele atleet kan presteren met losse veters, zeg maar. Maak het jezelf daarom gemakkelijk door de nodige tools in huis te halen, zodat je je enkel op je dieet moet focussen. Daarmee zal je Pronokal-ervaring veel vlotter in je dagelijkse routine in te passen zijn.

- **Dagschema:** maak een duidelijk invulschema waarop je per dag je voedingsmomenten aanduidt, plus het aantal supplementen dat je bij elk voedingsmoment moet innemen.
- **Pillendoosje:** de Pronokal-supplementen zijn erg overzichtelijk uit elkaar te houden doordat de ampullen verschillen in kleur. Maak het jezelf nog makkelijker door je dagdoses vooraf netjes te verdelen in een pillendoosje dat je overal op zak hebt. Handige tip: noteer je supplementenschema per Pronokal-fase ook in je mobieltje of smartphone, zodat je altijd en overal snel de correcte dosis kunt oproepen.
- **Mengbekers:** je mengbeker is een onmisbaar instrument gedurende de hele Pronokal-methode. Tip: bestel er meteen drie: eentje voor thuis, eentje voor onderweg en eentje op het werk. Je moet immers meerdere keren per dag de inhoud van een Pronokal-zakje oplossen met water (niet vergeten: op kamertemperatuur!) en dan is het wel zo handig dat je die mengbeker bij de hand hebt.
- **Keukenweegschaaltje:** vanaf Fase 2A maken normale eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vis en gevogelte geleidelijk weer hun intrede in je dagdieet. De hoeveelheid is – letterlijk – afgewogen. Om je netjes aan de opgelegde hoeveelheden te houden komt een keukenweegschaaltje goed van pas.
- **Thermos- of drinkfles:** wie veel onderweg is, beschikt niet altijd over een keuken om zijn Pronokal-maaltijden te bereiden. Het is dan handig om je koude of warme drankje of soepje vooraf te shaken en mee te nemen in een thermosfles of warmhoudbeker.
- **Vershoudzakjes of aluminiumfolie:** het Pronokal-assortiment biedt natuurlijk veel meer dan enkel vloeibare maaltijden, dus kun je ook vaste maaltijden vooraf bereiden en meenemen in vershoudzakjes of aluminiumfolie. Denk aan een proteïnebroodje bij de lunchsalade of een pannenkoek.
- **Goed afsluitbare bewaarpotjes:** of het nu voor je dagelijkse slaatje is of een andere maaltijd: haal genoeg bewaarpotjes in alle soorten en maten in huis. Je leven speelt zich immers ook buiten je eigen keuken af en dan komt het erop aan je maaltijden bij de hand te hebben. Dat het daarbij handig is als je lunchbox goed afsluit, is niet alleen bevorderlijk voor de smaak en versheid, maar voorkomt ook onaangename verrassingen in hand- en andere draagtassen en in de auto...

- **Bakpapier:** een dagrantsoen van één eetlepel olijfolie is niet veel om mee aan de slag te gaan in de keuken. Bespaar dus waar je kunt op olie en daar komt bakpapier bijzonder handig van pas. Zo kun je probleemloos pannenkoeken bakken of vis grillen zonder een druppel olie én zonder het risico dat je eten aanbakt.
- **Grillpan:** het hoeft geen zomer te zijn om te barbecueën. Zelfs Pronokal-patiënten kunnen met behulp van een grillpan eenvoudig lekkere grillgerechten bereiden. Grillen is niet alleen gezond en lekker, het zorgt ook voor een smakelijke afwisseling op tafel.
- **Olieborsteltje:** kwistig strooien met olie is vanwege de beperkte toegelaten hoeveelheid natuurlijk onmogelijk, maar je zult versteld staan over hoeveel lekkers er allemaal op je bord kan komen met één eetlepeltje olijfolie per dag.
- **Microgolfoven (magnetron):** ‘lekker eten’ en ‘microgolfoven’ kom je doorgaans niet in één zin tegen, maar je zult gedurende je hele Pronokal-methode niettemin veelvuldig moeten terugvallen op dit nuttige apparaat. Omdat een mobiele microwave vooralsnog niet bestaat, hou je dus het best rekening met de beschikbaarheid van een microwave in je leefomgeving. Ben je veel thuis en heb je tijd, dan kun je veel maaltijden zonder bereiden, maar voor veel patiënten is een microgolfoven op hun werkplek onontbeerlijk om de Pronokal-soepjes en andere dranken te kunnen opwarmen.
- **Hartslagmeter:** beweging en sport maken op termijn een steeds belangrijker deel van je leven uit tijdens (en na) je Pronokal-parcours. Je bewegingsconsulent en/of arts zullen je langzaam maar zeker weer in beweging krijgen, maar altijd binnen de grenzen van je mogelijkheden en altijd op een gezonde basis. Een hartslagmeter is hierbij een onmisbaar hulpmiddel.

31

Tips

Al doende leert men. Met enkele handige tips kun je heel wat ongemakjes voorkomen en je Pronokal-ervaringen veel aangenamer maken en vlotter laten verlopen.

Stralend lekker

Zoals gezegd wordt je microwave een belangrijk werkinstrument. Je mag je Pronokal-mengbeker niet in de microgolfoven gebruiken. Gebruik dus geschikt materiaal om je maaltijden en shakes op te warmen. Goed om te weten: sommige Pronokal-bereidingen rijzen snel bij opwarming: je potje zal dus letterlijk snel overkoken. Let op de opgegeven opwarmtijd op je Pronokal-doos. Het kan gebeuren dat bij sommige microwaves je maaltijd niet voldoende opgewarmd is na die opwarmduur: dit kun je oplossen door je kop of

bord eerst leeg een halve minuut in de microgolfoven voor te verwarmen en dan met je Pronokal-maaltijd volgens de opgegeven tijdsduur (meestal circa een minuut).

Keep it cool

Misschien nog meer dan een microgolfoven is je koelkast je trouwe kompaan in je strijd tegen de kilo's, en niet alleen om vooraf bereide slaatjes en andere Pronokal-maaltijden in te bewaren. Sommige Pronokal-producten smaken ook beter na een poosje in de koelkast. Dat geldt in de eerste plaats voor de koude dranken, maar ook voor je ontbijtgranen. Vooral voor je Pronokal-dessertpudding doen pakweg 20 minuten in de koelkast wonderen.

Creatief met bakpapier

32 Een drukke dag voor de boeg met nauwelijks tijd om je tussendoorsnacks te bereiden? Dan vormen de vanillepannenkoeken een perfect vooraf te bereiden meeneemhap. Leg een vel bakpapier over je verwarmde panoppervlak en giet daar je Pronokal-pannenkoekenbeslag over. Zodra de bovenzijde van je pannenkoek lichtgeel gekleurd is, leg je hier een tweede vel bakpapier van gelijke grootte over. Druk die aan met een vork, vooral aan de rand, zodat je geen uitlopend beslag overhoudt. Na twee minuten draai je de pannenkoek met bakpapier en al om en laat je de andere zijde bruinen. Druk weer goed aan langs de rand. Je zult merken dat hij dan vanzelf van je bakpapier in je bord glijdt. Maak zo twee pannenkoeken, laat even afkoelen en klaar is Kees: je hebt je twee lekkere tussendoorsnacks op zak.

Beweging en sport

Laten we hier vooral niet met een grote boog omheen lopen. Er is een reden waarom je wilt vermageren: je weegt te veel. En waar een reden is, is ook een oorzaak. Voor het gros van de patiënten met overgewicht ligt die bij hun zittende levensstijl. Door de jaren heen ben je immers steeds meer afgezakt naar steeds passiever gedrag. Dit zul je wel herkennen: je ligt in je bed en de wekker gaat. Je staat op, zet een paar stappen (of in het beste geval enkele treden) naar de badkamer, gaat zitten op het toilet en wast je. Je neemt een ontbijt (of je neemt het mee), stapt in de auto en rijdt zittend naar het werk. Onderweg sta je wellicht een poos in de file. Of beter: zit je in de file. Aangekomen op

het werk parkeer je in de ondergrondse parking en neem je de lift naar je kantoor. De daaropvolgende zeven à acht uren werk je zittend vanachter je computer, slechts onderbroken door enkele stappen om je naar het toilet, het kopieerapparaat, de dossierkast of de keuken te verplaatsen. De meesten werken – zittend – 's middags een broodje naar binnen, sommigen gaan tussendoor lekker lunchen. Met de auto en zittend aan tafel. 's Avonds zit je dan weer in de auto naar huis. Daar ga je aan tafel met je gezin, waarna je je (mentaal) moe in je luie stoel nestelt om wat televisie te kijken. Zittend. Of liggend, dat kan ook. Uiteraard vind je van jezelf dat je na zo'n drukke dag wel wat comfort verdiend hebt, dus neem je er een zak chips of bordje kaas en een glaasje wijn, pils of frisdrank bij. Voor het slapengaan check je wellicht nog even je mails: zittend achter de computer, alvorens te gaan slapen en dus de rest van het etmaal liggend door te brengen in bed. En dan begint weer een nieuwe dag vol dezelfde 'actie'. Sommigen lassen een of meerdere keren per week nog wat extra ontspanning in die ze toch wel verdiend hebben: een lekker etentje buiten de deur (lees: zittend extra calorieën opslaan), een avondje naar het café of naar het voetbal met de vrienden. Op de zitplaatsen, met bier en de obligate hamburger. Of waarom geen filmpje in de bioscoop meepikken: zittend, met een zak snoep en een cola? Natuurlijk zijn hier uitzonderingen op. Niet alle patiënten hebben een zittend beroep, sommigen gaan zelfs met de fiets naar het werk of leggen ergens onderweg iets meer afstand te voet af. Als het kopieerapparaat op een andere verdieping staat of zo. En ja, je kunt in de kroeg ook net zo goed aan de bar gaan staan, maar het hierboven geschetste beeld van een dag in het zittende leven van de gemiddelde werkende mens zal waarschijnlijk schrikwekkend veel gelijkenissen vertonen met jouw leven. Anders zou je nu niet met zoveel overgewicht kampen. In keiharde cijfers uitgedrukt: de gemiddelde Vlaming brengt 75 % van zijn dag liggend of zittend door. Voel je vooral niet persoonlijk aangevallen, want onderzoek heeft uitgewezen dat meer dan de helft van de bevolking onvoldoende fysiek actief is om gezond te blijven.

Terwijl je onder professionele begeleiding met behulp van de Pronokal-methode je overgewicht aanpakt, moet je dus ook aan je lichaamsbeweging werken. Je doel blijft immers een gezond gewicht in een gezond lichaam voor de rest van je leven.

Op weg naar dat doel zal de Pronokal-methode je zoals gezegd langs verschillende fasen loodsen. Bij elke nieuwe fase wordt je dagelijkse inname van het aantal calorieën aangepast maar – omdat je nu eenmaal gewicht moet verliezen – sowieso onder controle en zonder gevaar voor je gezondheid. Dat heeft ook specifieke gevolgen voor je bewegings- en sportactiviteiten. In de eerste fasen mag je zeer beperkt sporten omdat je calorieëndosis dat nu eenmaal niet toelaat. Je lichaam haalt al zijn energie uit je vetverbranding, maar omdat je in ketose verkeert en je je daardoor erg energiek gaat voelen, kun je ten onrechte de indruk krijgen dat je best nog wat extra inspanningen aankan. Fout! Zeker in de beginfase lijkt je toestand nog het meest op die van een marathonloper na 30 kilometer: je teert op bijzonder weinig energie en het gevaar dreigt dat het je al snel zwart

voor de ogen wordt. Naarmate je weer meer calorieën en dus energie opneemt, wordt ook je fysieke activiteit aangepast. Maar altijd doordacht en gecontroleerd. Volg daarom strikt de raadgevingen op dit vlak van je Pronokal-arts en bewegingsconsulent, dan zul je merken dat je ook op dit vlak opmerkelijk vooruitgang boekt. Stap voor stap, zeg maar...

3

De strikte vermageringsfase

DEEL 1

Fase 1

Proficiat, je bent nu definitief vertrokken. Kleur binnen de Pronokal-lijntjes, volg trouw het advies van je arts en diëtiste en je bent eindelijk definitief op weg naar een gezond gewicht en dito levenswijze. Zoals je Pronokal-curve aangeeft, zul je in deze zogeheten actieve etappe je overgewicht aanvallen. In Fase 1 van die strikte vermageringsfase is je doelstelling maar liefst meteen de helft van de 80 % die je in deze actieve etappe kwijt moet zien te raken. Dat komt dus overeen met 40 % van je totale overgewicht. Dat is heel wat, maar wees gerust: je gaat sowieso winnen. Reken er maar op dat je snel opvallend gaat vermageren. Maar wel gecontroleerd en medisch verantwoord, uiteraard. Neem dus maar even afscheid van je oude zelf, want als je je netjes aan het plan houdt, zie je dat nooit meer terug.

Houvasten

Grapje, natuurlijk: je gaat helemaal niet vasten. Integendeel: je zult gedurende het hele Pronokal-parcours normaliter zelfs nooit honger hebben. En dat is geen grap. Toch kan het geen kwaad een aantal essentiële zaken alvast in het achterhoofd te houden.

37

Samen sterk

Niet vergeten: je staat er nooit alleen voor. Vanaf het startschot kun je in je race tegen de overbodige kilo's immers op enkele trouwe bondgenoten rekenen:

- je Pronokal-arts, die je medisch controleert en ondersteunt en gepersonaliseerde hoeveelheden en verdeling van Pronokal-proteïnezakjes en supplementen voorschrijft
- advies op maat van je diëtiste
- psychologische bijstand indien nodig
- bewegingsadvies van je physical coach
- je lichaam in ketose
- de afdeling groenten in je lokale supermarkt

Voor en na

Feit nummer één: je gaat fors vermageren. Feit nummer twee: je doet dit in de eerste plaats voor je gezondheid, maar zeker ook voor je zelfbeeld. Tip: zet je gène even opzij

om enkele foto's te (laten) maken van jezelf aan de start. Dit maxiportret kun je later met terechte trots vergelijken met het eindresultaat – als dat geen geldige reden is voor een ouderwetse dia-avond! – en tijdens eventuele moeilijke momenten onderweg is een blik op deze beginprent meestal wel voldoende motivatie om vol goede moed vol te houden.

Alle begin is moeilijk

Zoals we reeds zagen, is het de bedoeling om bij aanvang van de Pronokal-methode meteen snel en veel overgewicht te verliezen door in een razend tempo vetten te verbranden. Hiervoor moet je lichaam in ketose gaan. Omdat elk metabolisme in zekere zin uniek is, treedt de ketosefase niet bij iedereen op hetzelfde ogenblik in. Gemiddeld duurt het twee tot vier dagen voor je ketonen gaat produceren die, zoals beschreven, signalen naar je hersenen sturen die het hongergevoel wegnemen en daar energie en euforie voor in de plaats geven. De eerste dagen van je Pronokal-route zul je dus mogelijk nog wel (lichte) hongermomenten kennen. Beschouw dit als een makkelijke eerste test: je bent immers niet aan deze methode begonnen om meteen de handdoek in de ring te werpen bij het eerste moeilijke moment. De zekerheid dat dit al na de eerste twee à drie dagen definitief voorbij is, zou al genoeg motivatie moeten betekenen om hier niet te lang bij stil te staan, maar als je jezelf echt niet vertrouwt, kun je misschien beter die eerste dagen alle mogelijke verleidingen uit de weg gaan. Met andere woorden: op dag één friet gaan halen voor de rest van je gezin is niet echt een slimme zet. En ga die duivelse kast waar de koekjes staan toch maar uit de weg. Uitzonderlijke hongerlijders die echt tegen de muren op dreigen te lopen, kunnen het best een fles water bij de hand houden: een paar stevige slokken sussen de maag en helpen je zo makkelijk én gezond langsheen dit obstakel.

38

Lekkere trek

Hoe groot je wilskracht ook mag zijn, niemand wordt van de ene op de andere dag een asceet. Maak jezelf niks wijs: je overgewicht heb je waarschijnlijk te danken aan een allesbehalve ascetische levensstijl. Zeker in de beginfase zul je er bijna instinctief naar blijven hunkeren. Niks mis mee, maar blijf er niet in hangen. Negeer de gedachten aan zakken chips en andere ongezonde maar o zo lekkere verleidingen die zich hardnekkig aan je opdringen: dat is normaal. Zolang je er niet aan toegeeft, is er geen vuiltje aan de lucht.

Gezonde trek

Voor wat hoort wat. Probeer de zucht naar al dat ongezonde lekkers uit je pre-Pronokal-leven op te vangen met smakelijke en toegelaten alternatieven. Ga binnen het Pronokal-assortiment op zoek naar gerechten die jij graag lust en probeer er zo veel mogelijk van te genieten. Je zult merken dat die gekoelde chocoladepudding 's avonds al snel net zo goddelijk smaakt als die zak chips van vroeger. Met dat verschil dat je erdoor vermagert in plaats van vervet!

Even(ge)wicht

Probeer van meet af aan een evenwicht te zoeken in je zakjesvoeding. Elk Pronokal-zakje bevat dezelfde hoeveelheid proteïnen en mineralen, dus in theorie zou je vijf of zes keer per dag hetzelfde zakje kunnen nemen. Niet doen. Dankzij je ketosetoeestand en het afgewogen voedingsschema heb je dan wel geen honger, maar monotonie in je eetgedrag is een valkuil die je moet mijden. Zorg voor balans: Pronokal-producten als soepjes en drankjes zijn ideale tussendoortjes of bij de lunch, terwijl de gourmetgerechten zoals garnerde pizza, omeletten of het proteïnebrood hun plek verdienen 's avonds aan tafel.

39

Weegwijs

Het was je misschien al opgevallen: in het vorige hoofdstuk stond géén weegschaal bij de nodige tools voor je Pronokal-avontuur. Terwijl je toch zou denken dat dit hét instrument is voor iemand die zijn hele leven omgooit om gewicht te verliezen. Niet dus, want zoals je Pronokal-arts je al verteld zal hebben, word je enkel gewogen tijdens je periodieke consulten. Ga dus niet thuis op de weegschaal staan. Om te beginnen verschilt die onvermijdelijk van die van je dokter. Bovendien is het de bedoeling om je enkel op vaste tijdstippen te wegen: bij elk doktersbezoek dus. Wees gerust: je zult niet minder gewicht verliezen. Integendeel, omdat je met de juiste tussenpozen gewogen wordt én dankzij de Pronokal-aanpak onvermijdelijk snel en veel gaat afvallen, zal elke 'officiële' weegbeurt bij de dokter een kleine triomf zijn. Dus nogmaals: het heeft absoluut geen zin om elke dag op je eigen weegschaal te gaan staan, want je gewicht vertoont op korte termijn soms vreemde schommelingen die alleen maar onnodige twijfels en teleurstelling kunnen opleveren. Wees dus wijs met die weegschaalwijzer.

Waterwerken

We kunnen het niet genoeg herhalen: water is de motor van de ketosemachine en je moet dus elke dag minstens 2 liter drinken. Dit kan zoals gezegd ook in de vorm van koffie of thee, maar maak er een gewoonte van om constant een fles bronwater in je buurt te hebben. Leuke tip voor iPhone-bezitters: met behulp van de handige Waterlogged-app kun je makkelijk je dagelijkse waterverbruik bijhouden.

Ontgroening

Een cultuurschok voor velen: je eerste bezoek aan de supermarkt als Pronokal-patiënt. Veel verder dan de afdeling verse groenten zul je niet komen. De kans bestaat dan ook dat je winkelkarretje vol groente je aan de kassa meewarige blikken van carnivoren oplevert. Trek het je niet aan. Jij bent immers wel goed bezig.

Eten buiten de deur

40

Als je ook maar een beetje eerlijk bent, weet je het wel: er is wel degelijk een causaal verband tussen je overgewicht en je tafelmanieren. Vrienden en familie uitnodigen voor een etentje kan later nog, dan heb je met je gewichtsverlies meteen ook echt wat te vertellen. Lunchmeetings zijn evenwel een bijna verplicht onderdeel van het drukke zakenleven en zelfs al snoei je wijselijk in je sociaal uitgaansleven, dan nog zullen er gedurende je Pronokal-parcours horecagelegenheden opduiken waar je niet omheen kunt. De truc is er verstandig mee om te gaan. Probeer lunchafspraken te vervangen door af te spreken in een koffiehuis. Dat staat nog hip ook. Heb je toch een niet te missen zakenlunch op de agenda staan, bespreek dit dan met je diëtiste en zoek naar een passende oplossing. Meestal kun je vooraf je Pronokal-zakjesvoeding al nuttigen en in het restaurant een aangepast slaatje of warme groenteschotel bestellen. Alcohol blijft een absolute no-go, maar laat je gerust eens gaan met een fles bruiswater.

Ketoseketterij

Noteer het als je enige dogma: je lichaam in ketose is vanaf nu heilig voor je vermageringsparcours. Houd je rigoureus aan de regels en pleeg geen heiligschennis door te zondigen en zo je ketose te doorbreken. Suikers en vetten zijn in deze fase verboden vruchten en zolang je in ketose verkeert, leef je volgens deze Tien Geboden:

- Gij zult nooit frisdrank en alcohol drinken (ook niet één slokje)!
- Gij zult nooit verboden sauzen en dressings eten (ook niet één mespuntje)!
- Gij zult nooit snoepen (ook niet eentje)!
- Gij zult geen kauwgom eten (ook geen suikervrije)!
- Gij zult geen vetrijk voedsel nuttigen (ook niet één frietje)!
- Gij zult geen fruit eten of drinken (ook niet één druif)!
- Gij zult geen zuivelproducten nuttigen (ook niet één blokje kaas)!
- Gij zult geen voedingsmoment overslaan (ook niet in tijdnood)!
- Gij zult geen uien en wortelen eten (ook niet in uw salade)!
- Gij zult geen brood eten (ook geen hosties van meneer pastoor)!

Zonde(n)

Het vlees is zwak. Zeker voor levensgenieters en veelvraten die op dieet zijn. Hoewel het een doodzonde betekent om bovenstaande regels aan je laars te lappen en zo je ketose te doorbreken, heeft je Pronokal-dokter voor alles een oplossing. Bedenk voor je de teugels viert dat elke misstap 'terug naar af' betekent. Je moet immers opnieuw in ketose komen, wat je naast de mentale terugslag en kleine ongemakken zoals hongergevoel ook op flink wat tijdverlies in je afvalschema komt te staan. Dus: bezint eer ge begint!

41

Alles went!

Wie altijd met volle teugen heeft genoten, zal in eerste instantie misschien tegen boven-

maag gevuld raakt. En nu we toch aan het opscheppen zijn: probeer je maaltijd ruim en aantrekkelijk op je bord te schikken. Het oog wil ook wat en zo geniet je ondanks de beperkte ingrediënten meer van je eten.

Recepten fase 1: actieve etappe

VINAIGRETTES

Tip: je kunt een vinaigrette speciaal voor een salade maken of een grotere hoeveelheid bereiden en bewaren voor later.

Zelfgemaakte vinaigrette is enkele weken houdbaar in de koelkast. Bewaar de vinaigrette in een afsluitbare pot en schud goed voor het serveren.

Je gebruikt 1 koffielepel per dag per geserveerd slaatje.

- Basisvinaigrette
- Mosterdvinaigrette
- Kruidenvinaigrette
- Pikante vinaigrette
- Curryvinaigrette
- Oosterse vinaigrette
- Knoflookvinaigrette
- Paprikasalsa

Basisvinaigrette



2 min

INGREDIËNTEN

120 ml olijfolie extra vergine

1 eetlepel rode wijnazijn

mineraalwater

snuifje zoetstof indien gewenst (aspartaam of sucralose, alle andere zoetstoffen zijn uitgesloten)

peper en zout

Bereiding

- Klop de olijfolie en de rode wijnazijn in een kom door elkaar.
- Voeg mineraalwater en zoetstof naar wens toe.
- Kruid met peper en zout.

Mosterdvinaigrette



2 min

INGREDIËNTEN

120 ml olijfolie extra vergine

1 eetlepel rode wijnazijn

1 koffielepel dijonmosterd (opgelet: lees altijd het etiket, mosterd kan suiker bevatten en dit is uit den boze!)

mineraalwater

snuifje zoetstof indien gewenst (aspartaam of sucralose)

peper en zout

Bereiding

- Klop de olijfolie, de rode wijnazijn en de mosterd in een kom door elkaar.
- Voeg mineraalwater en zoetstof naar wens toe.
- Kruid met peper en zout.

Kruidenvinaigrette



2 min

INGREDIËNTEN

120 ml olijfolie extra vergine

1 eetlepel rode wijnazijn

1 koffielepel dragon (gedroogd)

1 koffielepel bieslook (gedroogd)

1 koffielepel tijm (gedroogd)

mineraalwater

snuifje zoetstof indien gewenst (aspartaam of sucralose)

peper en zout

Bereiding

- Klop de olijfolie, de rode wijnazijn, de dragon, de bieslook en de tijm in een kom door elkaar.
- Voeg mineraalwater en zoetstof naar wens toe.
- Kruid met peper en zout.

Pikante vinaigrette



2 min

INGREDIËNTEN

120 ml olijfolie extra vergine

1 eetlepel rode wijnazijn

mineraalwater

snuifje zoetstof indien gewenst (aspartaam of sucralose)

cayennepeper (naar wens)

chilipoeder of pilipili (naar wens)

paprikapoeder (naar wens)

peper en zout

Bereiding

- Klop de olijfolie en de rode wijnazijn in een kom door elkaar.
- Voeg mineraalwater en zoetstof naar wens toe.
- Kruid met peper en zout.
- Voeg een mespuntje cayennepeper, chilipoeder of pilipili en paprikapoeder toe. Wees voorzichtig, dus proef eerst en voeg dan eventueel nog wat toe.

Curryvinaigrette



2 min

INGREDIËNTEN

120 ml olijfolie extra vergine

1 eetlepel citroensap

mineraalwater

indien gewenst een snuifje zoetstof (aspartaam of sucralose)

kerriepoeder

peper en zout

Bereiding

- Klop de olijfolie en het citroensap in een kom door elkaar.
- Voeg mineraalwater en zoetstof naar wens toe.
- Kruid met peper en zout.
- Voeg 1 koffielepel kerriepoeder toe. Proef en voeg dan eventueel nog wat toe.

Oosterse vinaigrette



2 min

INGREDIËNTEN

120 ml olijfolie extra vergine

2 eetlepels citroensap

1 eetlepel tamari (sojasaus zonder tarwe, te verkrijgen in kruidenwinkels)

mineraalwater

een snuifje zoetstof (aspartaam of sucralose)

peper en zout

Bereiding

- Klop de olijfolie, het citroensap en de tamari in een kom door elkaar.
- Voeg mineraalwater en zoetstof naar wens toe.
- Kruid met peper en zout.

Knoflookvinaigrette



2 min

INGREDIËNTEN

120 ml olijfolie extra vergine

1 eetlepel rode wijnazijn

1 koffielepel mosterd (let op: zonder suiker!)

1 koffielepel knoflookpoeder of stukjes gevriesdroogde knoflook

mineraalwater

een snuifje zoetstof indien gewenst

peper en zout

Bereiding

- Klop de olijfolie, de rode wijnazijn, de mosterd en de knoflook in een kom door elkaar.
- Voeg mineraalwater en zoetstof naar wens toe.
- Kruid met peper en zout.