

'Wij zijn afgevallen, dus jij kan het ook!'  
Si & Dave x



DAVE MYERS & SI KING

THE HAIRY DIETERS

# ECHTE MANNEN DIEET

(stiekem ook  
voor vrouwen)

2.000.000 ex.  
verkocht in Engeland

VOOR IEDEREEN MET STEVIGE TREK

# ECHTE MANNEN DIEET

(stiekem ook  
voor vrouwen)





Si King & Dave Myers

# THE HAIRY DIETERS



  
KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Dit boek dragen we op aan onze gezinnen en vrienden, die het zo te stellen hebben gehad met ons slechte humeur en onze gematigdheid van de laatste tijd. Al zeggen we het zelf, we zien er eigenlijk toch wel beter uit. Wie mooi wil zijn, moet even pijn lijden.



KOSMOS

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

#### OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTEN

- De informatie in dit boek is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld en is geschikt voor het overgrote deel van de mensen, maar kan in individuele gevallen niet blijken te volstaan. Het is daarom raadzaam dat je je met betrekking tot gezondheidskwesties tot een arts wendt. De uitgever noch de auteur/vertaler aanvaarden enige juridische aansprakelijkheid voor persoonlijk letsel of andere schade of verlies ten gevolge van gebruik of misbruik van de informatie in dit boek. Iedereen die een wijziging aanbrengt in zijn dieet, wordt geadviseerd om een arts of andere deskundige te raadplegen. Dit geldt in het bijzonder voor zwangere vrouwen, ouderen, mensen met een zwakke gezondheid en kinderen onder de 16 jaar.
- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de dessertlepels van 10 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij

voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.

- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Gebruik verse kruiden, ongezoeten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en degenen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.

Oorspronkelijke titel: *The Hairy Dieters*

Oorspronkelijk uitgegeven door Weidenfeld & Nicolson, een imprint van The Orion Publishing Group, Londen

Tekst © Byte Brook Limited and Sharp Letter Limited 2012

Vormgeving © Weidenfeld & Nicolson 2012

Vertaling: Félice Portier/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd

Omslagontwerp: Manon Jansen, Pier 3 Creatie

Vormgeving: Studio Spade

ISBN 978 90 215 5819 6

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# INHOUD

6. LEKKER ETEN EN TOCH AFVALLEN

12. ONTBIJT & BRUNCH

26. EENPANSGERECHTEN

46. GRILLEN & ROOSTEREN

70. UIT DE OVEN

84. STOOFSCHOTELS

100. GROENTEN & SALADES

120. FAKEAWAYS

136. PASTA & RIJST

154. TOETJES, TAARTEN & CAKES

170. LUNCHTROMMEL & SNACKS

186. MENU'S VOOR DE EERSTE WEEK

188. REGISTER & DANKWOORD



Voedsel is niet alleen onze brandstof, ons hele leven draait om eten. Het grootste deel van de dag besteden we aan koken, denken aan eten, het bedenken van gerechten en vooral aan eten zelf! Lekker eten is onze passie en die geven we voorlopig niet op.

Maar eerlijk gezegd zijn we daarin wel een beetje doorgeschoten. Het jarenlang genieten van eindeloos heerlijke maaltijden eiste zijn tol en de kilo's bleven maar komen. Zoals veel kerels (en vrouwen) van middelbare leeftijd merkten we dat we te zwaar werden en dat onze gezondheid hieronder leed. Het was tijd om de feiten onder ogen te zien, dus namen we een diepe hap lucht en stapten we op de weegschaal. Au! Dat was een hele schok. We wogen allebei een paar kilo of meer te veel en meer dan 40% van onze lichaamsmassa bestond uit vet. Tijd om af te vallen dus.

Laten we echter ook de werkelijkheid onder ogen zien: broodmager zullen we nooit worden en dat willen we ook niet. Dat past gewoon niet bij ons. Maar we hebben ons best gedaan om af te vallen zodat we gezond blijven en ten volle van het leven kunnen blijven genieten. We willen heuvels op en af kunnen zonder buiten adem te raken, en als we zeventig zijn, willen we ook nog motor kunnen rijden. Dus dat betekent dat we in beweging moeten blijven en onze eetgewoonten zo nu en dan een beetje moeten aanpassen.

Oké, we zijn niet van plan om de rest van ons leven te gaan lijnen: we willen graag van alles blijven eten. Dat weegmoment was echter wel een wake-upcall. Het afvallen was een hele onderneming, maar het is ons gelukt en we zijn trots op onszelf. We weten nu hoe we kilo's kunnen kwijtraken en hoe we de boel onder controle kunnen houden. En als wij het kunnen, dan kun jij het ook.

*Zie afvallen als een investering in jezelf en in je dierbaren. De voordelen wegen ruimschoots op tegen de offers die je brengt.*



**Si:** *'Ik ben altijd mollig geweest, als kind al. Na de dood van mijn vader op mijn achtste at ik om mezelf te troosten en ik bleef maar aankomen. Ik wist niet wanneer ik moest stoppen. Op school werd ik gepest, maar ik bleef dooreten. Op mijn elfde woog ik 65 kg; op mijn twaalfde 75. Toen ik deze strijd aanging, had ik eindelijk een goed excuus om naar hartenlust van de meest fantastische gerechten te genieten.'*

**Dave:** *'Ik was als kind vrij mager ondanks het feit dat mijn ouders en ik erg dol waren op eten. Mijn vader had een fysiek zware baan bij een papierfabriek waar hij al zijn calorieën verbrandde. Mijn leven zag er heel anders uit tot ik overschakelde op pasteien, wildschotels, grote braadstukken en heerlijke restaurantbezoeken wereldwijd. Als je net als wij veel onderweg bent, kan verstandig eten best lastig zijn en ligt het erg voor de hand om je met vet voedsel vol te proppen. Superslank word ik nooit meer, maar ik wil ook zeker niet zwaarlijvig zijn.'*



## DUS DIT IS WAT WE DEDEN

We wilden onze liefde voor koken niet opgeven en geen honger lijden, dus wisten we dat we voor ons dieet moesten zoeken naar gerechten die zowel een plezier zijn om te maken als om te eten.

Dankzij het advies van een paar voedingsdeskundigen ontdekten we dat een paar kleine wijzigingen in onze kookgewoonten al voldoende waren om te blijven genieten van heerlijke gerechten en tegelijkertijd kilo's kwijt te raken. En jawel. We zijn afgevallen en voelen ons daar erg goed bij. Onze bloeddruk en cholesterolgehalte zijn laag, onze taille is geslonken, we hebben meer energie en we zien er FANTASTISCH uit, en niet meer zo bezweet als eerst!

Nog belangrijker is dat we dit voor elkaar hebben gekregen terwijl we bleven genieten van onze lievelingsgerechten, gewoon door ze met minder vet of suiker te bereiden, maar zonder in te leveren op smaak.

Wij vinden onze recepten geweldig. Ja, ze bevatten minder vet en suiker, maar smaken nog steeds waanzinnig lekker. En we zijn nog even enthousiast en creatief in de keuken als voorheen.



## CALORIEËN TELLEN: HET WERKTE VOOR ONS EN KAN OOK VOOR JOU WERKEN

---

We hebben een manier gevonden om ons slanker te eten en willen onze ontdekkingen met je delen. Het geheim schuilt in het maken van betere keuzes en het toepassen van kleine trucjes die je dagelijkse calorie-inname beperken. Het simpelweg tellen van calorieën heeft de afgelopen jaren plaatsgemaakt voor allerlei idiote dieetideeën, maar dit werkt echt. Wij zijn het levende bewijs. We zijn kilo's en centimeters kwijtgeraakt!

We hebben alle recepten in dit boek zo caloriearm mogelijk gemaakt zonder afbreuk te doen aan de smaak. Een voedingsdeskundige heeft ze gecontroleerd en het aantal calorieën berekend zodat je precies weet waar je aan toe bent. Als je deze gerechten eet, zonder te sjoemelen, val je af en daar ben je ons vervolgens weer dankbaar voor.

We moeten bekennen dat we eerder nooit echt nadachten over calorieën of de grootte van onze porties, maar inmiddels weten we wel beter. Steeds meer mensen kampen met zwaarlijvigheid, wat erg ongezond is en betekent dat mensen veel meer calorieën binnenkrijgen dan ze verbranden.

**Onze deskundigen legden uit dat je pas kunt afvallen als je minder calorieën inneemt, zodat je lichaam zijn reserves moet aanspreken. Dat klinkt vrij logisch, toch?**



De gemiddelde man heeft circa 2500 calorieën per dag nodig en de gemiddelde vrouw 2000. Dat varieert natuurlijk afhankelijk van hoe actief je bent, je lichaamsbouw en andere factoren. Een bouwvakker verbruikt meer calorieën dan iemand met een kantoorbaan.

Om 1 kg per week af te vallen moesten we onze calorie-inname voortaan zien te beperken tot 1300-1500 calorieën per dag, en dat hebben we gedaan. Voor we aan ons dieet begonnen, hebben we een aantal dagen een voedseldagboek bijgehouden. Zo kwamen we erachter dat we per dag zo'n 3500 calorieën naar binnen werkten – veel te veel dus!

## SAMEN MET ONS AFVALLEN

Als je de gerechten in dit boek bereidt, niet smokkelt met de porties en niet tussendoor gaat lopen snacken, dan val jij ook af. Maar wij zijn geen experts en weten alleen wat voor ons werkt, dus raadpleeg je huisarts voor je met een dieet begint. Heb je je doel bereikt, probeer het diëten dan weer een beetje los te laten, maar niet te veel, en blijf jezelf één keer per week wegen. Zodra de weegschaal omhoog kruipt, moet je iets strenger voor jezelf zijn en jezelf weer op het juiste spoor zetten.

**Zodra je je streefgewicht hebt bereikt, kun je dit boek gebruiken als kookboek voor het 'dagelijkse onderhoud' om jezelf in vorm te houden.**

## CALORIEËN

Een calorie is een energie-eenheid in voedsel. Op veel voedselverpakkingen staat het aantal calorieën aangegeven. We verbranden calorieën om energie op te wekken, maar als we meer calorieën innemen dan we nodig hebben, worden ze opgeslagen als vet.

Op verpakkingen staan calorieën vermeld als kilocalorieën – de correcte benaming, maar het gaat om hetzelfde. Soms staan er ook kilojoules aangegeven: een andere eenheid om de energie van voedsel te bepalen. Deze getallen zijn hoger omdat er 4 kJ in 1 kcal zitten, dus maak je daar niet druk over. Voor de recepten in dit boek kijk je alleen maar naar de calorieën.

Onthoud dat het aantal calorieën op verpakkingen meestal één portie en dus niet het hele pak vertegenwoordigt, en dat dit aantal per merk kan variëren.

## ONZE TIPS VOOR EEN DUNNERE VERSIE VAN JOU

---

- Koop een goede weegschaal en weeg jezelf één keer per week. Weeg jezelf zodra je opstaat, na het plassen. We hebben gemerkt dat je 's avonds wel 1 kg zwaarder kunt zijn dan 's morgens.
- Blijf – zodra je je streefgewicht bereikt hebt – je gewicht regelmatig controleren en richt je weer op het dieet als je een paar pond bent aangekomen. Het is een stuk makkelijker om 2 pond dan 2 kg af te vallen.
- Koop een passpiegel als je die nog niet hebt. Kleed je uit, ga ervoor staan en bekijk jezelf eens goed.
- Heroverweeg je eetgewoonten aan de hand van de recepten in dit boek. Je kunt nog steeds van je lievelingsgerechten genieten als je ze iets anders bereidt zodat ze minder calorieën bevatten maar nog steeds heerlijk zijn.
- Beperk je vetinname; dat geldt zowel voor olie als boter. 1 g vet bevat 9 calorieën, ongeacht de soort.
- Je valt niet per se af door veel te bewegen, maar je voelt je er wel gezonder, fitter en energiever door.
- Zorg ervoor dat de koolhydraten de kleinste portie op je bord vormen. Gebruik volkorenproducten en eet zo min mogelijk witte zetmeelhoudende en koolhydraatrijke producten, zoals witbrood, pasta, rijst en aardappelen. Maak topless sandwiches, dat wil zeggen met één snee brood in plaats van twee. Maak je puree lekkerder door er prei of kool door te doen.
- Wees royaal met kruiden en specerijen. Kruidige gerechten zitten boordevol smaak en lijken daardoor meer verzadigend. Dieetgerechten hoeven niet saai te zijn. Chilipeper is je beste dieetvriend.
- Eet eiwitten. Deze vullen je maag en houden je op de been. Maar vergeet niet dat gewone kaas vet is.
- Ontbijt altijd, neem een goede lunch en een goed avondmaal. Maak hier een gewoonte van.
- Wanhoop niet als je een dag gezondigd hebt en geef niet op. Let de volgende dag gewoon extra goed op. Vergelijk dit met je banksaldo: als je rood staat, moet je aflossen. Maak liever een maaltijdplanning per week dan per dag.



## KRUIDIGE CAJUNKIP MET AARDAPPELPARTJES EN BIESLOOKDIP

---

*Dit recept met zijn vurige cajunsmaken is geïnspireerd op de fantastische gerechten die we tijdens onze road trip langs de Mississippi aten. Het is veel minder vet dan je verwacht, dus mag je er ook nog een beetje, maar dan bedoelen we wel echt een béetje, aardappelpartjes bij eten.*

Verwarm de oven voor op 220 °C. Maak de cajunkruiden. Doe de specerijen en zoutvlokken in een pot met schroefdeksel en sluit hem goed af. Schud de pot stevig en dans de samba tot de kruiden goed vermengd zijn. Deze mix is op een koele, donkere plek een paar weken houdbaar.

Schil de aardappelen en snijd ze in de lengte in 8-10 partjes, afhankelijk van de grootte, en doe ze in een kom. Schep de olie er goed door. Strooi het paprikapoeder, de zoutvlokken en veel peper erover en verdeel de partjes over een bakplaat. Bak ze in 20-25 zacht en goudbruin.

Leg ondertussen elke kipfilet tussen 2 vellen plasticfolie en sla er met een deegroller op, tot ze zo'n 1,5 cm dik zijn. Maak alle kipfilets even dik, dan worden ze gelijktijdig gaar.

Bestrijk een grill- of antiaanbakpan met een beetje olie en laat de pan heet worden op middelhoog vuur. Bestrooi elke kipfilet licht met 1 theelepel cajunkruiden.

Bak de kipfilets 2 minuten, keer ze om en bak ze nog 2 minuten. Bak de kipfilets daarna nog 1 minuut per kant, tot ze gaar zijn: ze mogen in het midden niet meer roze zijn. Laat ze 3-4 minuten rusten op een bord.

Roer voor de bieslookdip het bieslook door de yoghurt. Verdeel de dip over kleine schaalpjes en zet er een op elk bord. Verdeel de aardappelpartjes over de borden en leg de kipfilet erbij. Serveer met een grote gemengde salade en limoenpartjes om boven de kip uit te knijpen.

### VOOR 4 PERSONEN

4 kipfilets  
½ tl zonnebloemolie, voor het bestrijken  
limoenpartjes, voor erbij

#### Cajunkruiden

5 tl komijnpoeder  
4 tl gerookte paprikapoeder  
2 tl gedroogde tijm  
2 tl gedroogde oregano  
2 tl grof gemalen zwarte peper  
½ tl cayennepeper  
1 tl zoutvlokken

#### Aardappelpartjes

3 middelgrote aardappelen (ca. 475 g)  
1 tl zonnebloemolie  
½ tl paprikapoeder  
½ tl zoutvlokken  
versgemalen zwarte peper

#### Bieslookdip

2 el fijn geknipt bieslook  
100 g magere yoghurt

---

284 calorieën per portie

# Dol op eten, niet op hun buik...

## Val net als The Hairy Dieters 20 kilo af



Gewoon lekker eten voor normale, echte mensen die willen afvallen. Geen slablaadjes of lightproducten, maar eerlijke gerechten met stevige smaken en weinig calorieën.

Bedoeld voor iedereen die net als The Hairy Dieters Si en Dave niet willen stoppen met lekker eten, maar wel met geleidelijk dikker worden.



  
KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

