

HET METABOLISMEDIET KOOKBOEK
Haylie Pomroy

HET KOOKBOEK VAN DE
BESTSELLER

HET HAYLIE
POMROY
METABOLISME
DIEET
KOOKBOEK
Het dieet van de sterren

Manteau

Oorspronkelijke titel: *The Fast Metabolism Diet. Cookbook*

© 2013 by Haylie Pomroy

© 2014 Nederlandse vertaling Manteau / WPG Uitgevers België nv, Mechelsesteenweg
203, B-2018 Antwerpen

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

www.manteau.be

info@manteau.be

Vertegenwoordiging in Nederland

Singel 262

NL-1016 AC Amsterdam

Postbus 3879

NL-1001 AR Amsterdam

Omslagontwerp: Aksent

Vormgeving binnenwerk: Aksent

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 90 223 2879 8

D/2014/0034/61

NUR 443

*Ik draag dit boek op aan mijn moeder, Dr. Jeanne Wilson;
mijn tante, Pamela Chavez-Hutson; en
mijn grootmoeder, Virginia Hutson
omdat hun kookkunsten alles beter maakten.*

Inhoud

DEEL I: HET BEGIN 9

INLEIDING 11

HOOFDSTUK 1

WAT IS HET METABOLISMEDIET? EVEN HERHALEN 15

De vijf belangrijkste spelers 20

Het metabolismedieet in een notendop 21

De regels 26

HOOFDSTUK 2

HET METABOLISMEDIET KOOKBOEK GEBRUIKEN OM AF TE SCHUDDEN, KWIJT TE RAKEN EN TE ONTKETENEN, OP WEG NAAR EEN SLANKERE, GEZONDERE JIJ 31

Je porties 31

Ingrediënten ruilen 37

Invriezen en sudderen in een notendop 39

Veelgestelde vragen 40

Maaltijden plannen voor 28 dagen heerlijk eten 45

DEEL II RECEPTEN 47

FASE 1 48

Ontbijt 50

Lunch 57

Avondmaal 75

Snacks 90

Smoothies & drankjes 99

Dips & dressings 104

Desserts 109

Voedingslijst Fase 1 114

FASE 2 116

Ontbijt 118

Lunch 129

Avondmaal 142

Snacks 158

Smoothies & drankjes 170

Dips & dressings 176

Desserts 181

Voedingslijst Fase 2 184

FASE 3 186

Ontbijt 188

Lunch 201

Avondmaal 219

Snacks 230

Smoothies & drankjes 239

Dips & dressings 245

Desserts 250

Voedingslijst Fase 3 255

DEEL III BIJLAGEN 257

Vegetarische en veganistische recepten in een oogopslag 258

Voedingslijsten 262

Voorbeeldmaaltijdkaarten 268

Blanco maaltijdkaart 278

REGISTER 280

DEEL I

HET BEGIN

INLEIDING

MAAK JE KLAAR OM JE METABOLISME TE HERSTELLEN MET 28 DAGEN HEERLIJK ETEN

Als je *Het metabolismedieet* gelezen hebt, gefeliciteerd! Je hebt net een enorme stap gezet in de richting van het herstel van je metabolisme en, meer nog, van je volledige relatie met voedsel. De recepten in dit boek willen immers niet alleen je vertraagde en opgebrande metabolisme terug versnellen en aanwakkeren (hoewel ze dat wel zullen doen), maar willen je ook opnieuw leren houden van voedsel. Ze willen je weer laten genieten van smaken, geuren, texturen en alle mogelijke manieren waarop eten je lichaam en geest voedt.

Ik wil dat je je bevrijdt van de wurggreep van de angst voor voedsel. Ik wil dat je voedsel leert te zien als je vriend, je bondgenoot, je partner op weg naar een gezondere, slankere jij. Ik wil dat je opnieuw leert hoe je je liefde kunt tonen door de gerechten die je voor je familie op tafel zet en hoe je kunt genieten van de liefde die jouw familie in de gerechten steekt die ze voor jou bereiden.

Je weet dat het Metabolismedieet draait rond eten, en wel rond veel eten. Je weet dat het dieet voorschrijft dat je vijf keer per dag eet, en soms zelfs meer, en dat het een dieet is dat je metabolisme voedt, dat het voedsel de brandstof is voor je gewichtsverlies. Maar om dat te doen, moet het voedsel echt voedsel zijn, en echt voedsel moet bereid worden. En als je het zo druk hebt als de meeste van mijn cliënten, dan moet dat voedsel gemakkelijk te bereiden zijn, fantastisch smaken en goed voor je zijn. Dit kookboek wil jou dus leren om gerechten klaar te maken die geweldig smaken, die je geweldig doen voelen en je er geweldig doen uitzien. Je zult trots zijn om ze op tafel te zetten, of het nu voor jezelf is, voor gasten of voor je familie. Koken is een actief on-

derdeel van gezond zijn, het laat je de controle overnemen over je eigen gezondheid en het zal je metabolisme, dat ergens onderweg defect geraakt is, terug herstellen.

Mijn familie heeft het geluk om een persoonlijke chefkok in huis te hebben om dat voedsel te bereiden, en die chefkok ben ik! Samen zullen we jou omvormen tot je eigen chefkok, en die voor je eigen familie en vrienden, door je te leren hoe je gerechten kunt bereiden die je lichaam versterken, die je gezondheid bevorderen en die het vuur van je metabolisme aansteken.

We gaan jouw nieuwe ik vinden en we gaan dat nu onmiddellijk doen. Het zal een kleine inspanning vragen, maar niets dat jij niet aankan. Ik ga jou niet, nooit meer, vragen om jezelf uit te hongeren. Daardoor ben je immers in de problemen geraakt. Dus laten we dit afspreken. Als voedsel vroeger jouw vijand was, behoort dat nu definitief tot het verleden. Vanaf nu begint de toekomst, waarin voedsel jouw medicijn is. Het is het enige dat we hebben om ons lichaam op te bouwen, om een gezond hart, sterke beenderen en spieren te kweken en onze huid, haren en nagels gezond te houden. Het zorgt voor de aanmaak van hormonen, die alles in ons lichaam regelen. Het is niet alleen energie. Het is het leven zelf. Het wordt tijd dat je niet meer bang bent om te eten en dat je leert hoe je goed moet eten. Of je nu 5, 10 of 20 kilo te veel weegt, jij hebt dit medicijn nodig. Je moet het voedsel leren gebruiken om je stress van je af te schudden, vetcellen kwijt te raken en je metabolisme te ontketenen.

Hoe mensen denken over koken en voedsel gebruiken in hun leven wil ik op revolutionaire wijze veranderen. Daarom heb ik meer dan 250 voedzame, heerlijke en gemakkelijk te bereiden recepten uitgewerkt die je in de drie fasen van het Metabolismediëet kunt eten. In heel dit boek zul je tips vinden, sommige van mij, sommige die mijn cliënten met me gedeeld hebben, die jou zullen helpen om je op het juiste spoor te houden terwijl je opnieuw een gezonde relatie opbouwt met voedsel, koken en gewichtsverlies.

Toch zijn er enkele dingen die je niet zult vinden in dit kookboek. Je zult geen nepvoedsel of voorverpakte ingrediënten aantreffen, en ook geen kunstmatige zoetstoffen of voedingsmiddelen met kunstmatige zoetstoffen. Je zult ook geen calorieën of grammen suiker of vet vinden. Als je *Het metabolismediët* gelezen hebt, weet je dat ‘calorieën in = calorieën uit’ een mythe is. Ik wil niet dat je ooit calorieën telt, of grammen suiker of vet. In de plaats daarvan wil ik dat je echt voedsel bereidt, kookt en dat je ervan geniet. Want dat voedsel is de hoeksteen van een gezond, snel metabolisme. Mijn voornaamste doel is om gezondheid te promoten en om je gewicht te doen verliezen. Dat is wat ik doe. Dat is wie ik ben. En daarom zullen we samen de keuken in duiken.

Dit is een dieet van plezier en niet van onthouding. Ik stuur je in een nieuwe richting, om je te helpen om opnieuw van voedsel te genieten, in plaats van er bang van te zijn, het je te ontzeggen of het je in kleine porties op een klein bordje te geven. Met het *Metabolismediët* zijn vervelende neveneffecten gewoon niet nodig. Jezelf uithongeren is verboden! Je zult je metabolisme op de juiste manier aanwakkeren zodat je een betere verhouding tussen spiermassa en vet ontwikkelt. Zo zul je genieten van een betere gezondheid, meer energie en al het lekkere eten dat je zult leren koken met dit boek.

Eerlijk waar, koken is mijn heilige moment waarvan ik rustig word. Soms zul je me in mijn keuken vinden met twee stoofpotjes en een pot bouillon die allemaal tegelijk aan het sudderen zijn. Misschien is dat op de enige avond per week waarop ik tijd heb om te koken voor de hele week. Als alles afgekoeld is, zul je me in de weer zien met plastic potjes (bijvoorbeeld Tupperware) en diepvrieszakjes, verspreid over het hele aanrecht. Ik verdeel al het voedsel in porties, voor de hele familie of enkel voor mezelf, voor het ontbijt, de lunch of de avondmaaltijd. Daarna krijgt elk potje of zakje een label en verdwijnt het in de diepvries. Het lijkt wel hectisch bandwerk op die middag en avond, maar zo verloopt de rest van de week probleemloos vlot. Soms nodig ik zelfs vrienden uit voor een ‘breng zelf je Tupperware-potje mee’-kookfeestje.

Maar hoe graag ik ook kook, ik heb ook een zeer gevuld leven en soms is het financieel of emotioneel zwaar, of zit ik echt in tijdsnood, net zoals jij. Daarom zijn de meeste van mijn recepten de gerechten die ik elke dag kook, zodat ik weet dat ze in een wip klaar zijn. Veel recepten zijn zeer budgetvriendelijk, en sommige zijn zo feestelijk dat je er zelfs koninklijk bezoek een plezier mee zou doen. Uit ervaring weet ik dat de meeste gerechten gemakkelijk ingevroren, ontdooid en opgewarmd kunnen worden.

Al deze recepten vind ik lekker en maak ik voor mijn familie, vrienden en cliënten, die ze ook kunnen smaken. Veel van hen hebben mij tips gegeven over welke hun favoriete gerechten zijn, die ik dus zeker moest opnemen. Op meer dan een manier brengt voedsel mensen samen, en nu ben jij ook een deel van ons. Dus eigenlijk koken we samen. Denk eraan dat ook ik waarschijnlijk aan het hakken, roeren, invriezen, sudderen en bakken ben, samen met jou.

Als je je eigen recepten wilt delen, surf dan naar mijn website www.fastmetabolismdiet.com.

Haylie Pomroy

WAT IS HET METABOLISMEDIET? EVEN HERHALEN

Voor we de keuken in duiken, wil ik nog even samenvatten wat het metabolisme is, hoe het werkt en waarom het momenteel niet goed meer werkt.

Dus, wat is het metabolisme precies? Eerst en vooral is het metabolisme een proces, niet iets tastbaars. Meer specifiek bestaat het metabolisch proces uit een aantal chemische reacties die zich in de cellen van alle levende organismen voordoen om ze in leven te houden: het veranderen of omzetten van voedsel in ofwel energie en brandstof, ofwel substantie (spieren, vet, bloed, botten). Je metabolisme is altijd bezig met verbranden, opslaan of opbouwen.

Je hebt een metabolisme, want je leeft. En om te leven – te ademen, te bewegen, te denken en te reageren – heb je energie nodig en de enige manier om aan die energie te komen, is voedsel. Voedsel dat je gekocht, schoongemaakt en gekookt hebt en waarvan je genoten hebt. Bijzonder! Om te leven hebben we brandstof nodig en hebben we substantie nodig. Een gezond, functioneel metabolisme stelt ons in staat exact de juiste hoeveelheid energie beschikbaar te hebben, voldoende reserve-energie klaar voor gebruik op te slaan en een sterke en stabiele structuur op te bouwen, je lichaam.

Een ongezond of traag metabolisme kan de brandstof echter niet op een efficiënte manier uit het voedsel halen. In de plaats van het te verbranden en je energie te geven, slaat het lichaam het op als vet in je lichaam, dat het bewaart voor een gezondere periode. Diëten, ‘leeg’ voedsel zonder voedingsstoffen, hormoonschommelingen, nepvoedsel met chemicaliën en kunstmatige toevoegingen en een leven met te veel stress vertragen je metabolisme in plaats van het te versnellen.

Misschien heb je al enkele of enkele tientallen diëten geprobeerd. Misschien heb je calorieën en grammen vet geteld. Misschien at je voorverpakte etenswaren die voor eeuwig en altijd houdbaar waren. Misschien ben je zo gefrustreerd in diëten dat je geen nepkoekje, ontbijtcreep of ander dieetproduct met kunstmatige smaak- en zoetstoffen meer kan zien. Misschien ben je zelfs kwaad op jezelf omdat je zoveel tijd, energie en geld hebt geïnvesteerd in een dieetprogramma dat geen rekening hield met het feit dat jij een echte persoon bent, met echte verwachtingen, noden en wensen. Misschien ben je toch afgefallen, maar zonder je metabolisme te herstellen, zodat de kilo's er onmiddellijk weer aan kwamen wanneer je stopte met je dieet. Misschien ben je woedend, omdat je nooit geleerd hebt om gezond voedsel te kopen, voor te bereiden en klaar te maken voor jezelf. We gaan dit allemaal veranderen.

Het wordt tijd dat we de schuldgevoelens, de spijt en de zelfhaat achter ons laten en verder gaan. Dit is de complete ommeswaai in je geest en je denken die je lichaam nodig heeft en die voor een nieuwere, gezondere versie van jezelf zal zorgen. Je zult voedsel zien als een stuk gereedschap dat de schade aan je lichaam kan herstellen en dat het opnieuw gezond zal maken. Voor jou zal het een middel zijn om te genieten van het proces van je eigen voedsel te maken en op te eten, en zelfs in die mate dat je erover zult kunnen, en mogen, opscheppen. Veel van mijn cliënten nemen foto's van de gerechten die ze gemaakt hebben en posten ze op mijn Facebookpagina. Sommige komen zelfs langs op kantoor met een portie. Waarom? Omdat ze trots zijn op wat ze gemaakt hebben. Mijn cliënten hebben de liefde voor eten opnieuw ontdekt, en dat zul jij ook doen, naarmate je de gerechten in dit boek maakt.

Je nieuwe ik zal dol zijn op fruit en granen en proteïnen en gezonde vetten. Als je *Het metabolismedieet* gelezen hebt, dan weet je al hoe je lichaam reageert op bepaalde voedingsstoffen en strategische gerechten. En nu je dit kookboek in handen hebt, heb je alle recepten en bronnen om al het voedsel te maken dat onontbeerlijk is om je gewicht te doen verliezen en om het nooit meer terug te zien.

Chronisch diëten dooft je metabolisme uit, maar het Metabolismediëet doet het weer opvlaien. Het uitgangspunt is eenvoudig: ‘afvallen door afwisseling’. Net zoals je de verschillende spiergroepen van je lichaam traint om je atletische prestaties op te schroeven, train je verschillende mechanismen om te verbranden, op te bouwen en te herstellen om je metabolisme aan te wakkeren en maximale resultaten te behalen.

Wanneer je metabolisme niet meer werkt, heeft het het equivalent van een persoonlijke trainer nodig om terug in vorm te raken, iemand die voedsel neemt en het gebruikt om het ruwe materiaal van je lichaam om te vormen tot het lichaam van je dromen. Die trainer, dat ben ik, en de recepten in dit boek zijn mijn assistenten.

Bekijk het zo. Wanneer je één soort fitnessoefening doet, zoals de loopband of de crosstrainer, raakt je lichaam gewend aan die training en zul je uiteindelijk geen resultaat meer zien. Je bereikt een plafond. Je gebruikt dezelfde spieren elke dag op dezelfde manier en je verwaarloost de andere spieren in je lichaam. Net zoals een circuittraining je lichaam prikkelt en verrast, schudt het Metabolismediëet je eetgewoonten door elkaar door je te overstelpen met belangrijke voedingsstoffen die je tekortkwam, maar nooit langer dan twee of drie dagen na elkaar op eenzelfde manier.

Deze strategie zet je lichaam aan het werk, verrast het en ondersteunt het. Biochemische patronen die je metabolisme vertraagden, worden omgekeerd. Deze strategie is een wake-up call en levert het vonkje dat je calorieën en vet zal verbranden zoals nooit tevoren.

Een circuittraining voor je metabolisme heeft als bijkomend voordeel dat je je maaltijden moet afwisselen, zodat je smakenpalet zich niet verveelt of vastroest. Twee dagen eten op de ene manier, twee dagen eten op een andere manier en dan drie dagen een heel nieuwe, specifieke combinatie van voedingsstoffen. Het is leuk, het is interessant, het is overheerlijk – en het werkt.

Je weet al dat je metabolisme de manier is waarop je lichaam omgaat met de energie die het krijgt door te eten. Het metabolisme stuurt die energie verschillende richtingen op, afhankelijk van wat je eet en wat je doet. Het mooie van je metabolisme is dat je het kunt manipuleren, omdat hoe je eet en beweegt en leeft, effect heeft op welk deel van je eten opgeslagen wordt als vet, hoeveel er gebruikt wordt als energie, en wat er opzijgezet wordt voor de bouw van je botstructuur.

Dat alles leerde ik tijdens mijn studie dierwetenschappen. De dierenindustrie gebruikt deze wetenschappelijke kennis over energie, opslag en structuur om vee te fokken met optimale eigenschappen voor de voedingsindustrie, uiteraard gedreven door de miljoenenwinsten die daarbij gemaakt worden.

Na jaren van studies en klinisch onderzoek begrijp ik nu ten volle hoe ik jouw metabolisme wakker kan laten worden, hoe ik het aan het werk kan zetten en het vet kan laten verbranden waar je al die jaren last van had. In dit kookboek zal ik je laten zien hoe je heerlijke en voedzame gerechten moet klaarmaken, zodat ook jij aan de slag kunt. Nu ben ik jouw voedingsdeskundige en persoonlijke chefkok. Met dit boek breng ik mijn programma naar je toe. Ik vind dat iedereen die wil afvallen en gezonder wil gaan leven, daartoe in staat gesteld moet worden. Snel, efficiënt en permanent.

Dit is geen boek voor je eerste dieet. Het is een boek voor je laatste poging. Als je eraan denkt om het streven naar je ideale gewicht op te geven, dan is de strijd nu voorbij. Nu is het tijd om van eten te gaan houden en het te gebruiken om blijvend gewicht te verliezen.

Door mijn systematische afwisseling van doelgericht voedsel op specifieke dagen en strategische tijdstippen verandert het lichaam zichzelf door af te wisselen tussen rust en actief herstel van het metabolisme. Je lichaam blijft alert, gevoed en vitaal, tot het een vetverbrandend vuur wordt en je afvalt. Precies wat je altijd al wilde.

Elke week eet je op drie manieren – volgens Fase 1, Fase 2 en Fase 3. Gedurende vier weken wissel je deze fasen af, zodat je ieder mogelijk biochemisch scenario tegenkomt dat je lichaam per maandelijkse cyclus doormaakt (en dat geldt voor vrouwen én mannen). Je zult je eten verbranden en je lichaamsvet verdwijnt als sneeuw voor de zon.

Dit is geen loze belofte. Ook jij kunt het! Ik heb het keer op keer mogen meemaken: vrouwen en mannen, twintigers en zeventigplussers, iedereen kan het. Zelfs mensen met specifieke noden: mensen met glutenintolerantie, vegetariërs, veganisten en carnivoren. Het maakt niet uit wat je graag eet, in dit kookboek vind je zeker wat je wilt. De recepten zijn gemakkelijk te volgen en moeilijk te weerstaan.

In mijn ziekenhuizen krijg ik veel cliënten over de vloer die verschillende voedselbeperkingen hebben, sommige op aanraden van hun dokter om hun cholesterolgehalte te doen dalen, sommige als gevolg van medische aandoeningen zoals coeliakie of voedselallergieën. Weer andere hebben persoonlijke voorkeuren of ethische overtuigingen, zoals vegetariërs of veganisten. Omdat ik in een klinische omgeving werk, moest ik recepten ontwikkelen die op maat gemaakt waren voor alle mensen met verschillende soorten medische en filosofische noden. Daarom staan in dit boek veel recepten die zonder veel moeite aangepast kunnen worden aan een vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Als je liever dierlijke proteïnen opneemt, kun je dan weer ingrediënten zoals kip of kalkoen toevoegen aan de vegetarische recepten. Om dezelfde reden worden er vaak alternatieve graansoorten die geen gluten bevatten gebruikt in de recepten (met uitzondering van enkele recepten die gerst bevatten). Daarenboven laten alle recepten je toe om eender welk ingrediënt te vervangen door een ander ingrediënt uit de lijst, zolang je maar in dezelfde voedselcategorie en fase blijft. Iemand die allergisch is voor schelpdieren kan de sint-jakobsvruchten vervangen door heilbot en iemand met een allergie voor tomaten kan die vervangen door courgette.

Deze recepten zijn de favorieten van veel van mijn cliënten, van wie sommige coeliakie hebben, vegetariër zijn of ernstige voedselaller-

gieën hebben. Deze recepten zijn zorgvuldig opgebouwd zodat echte mensen ze kunnen maken in hun echte leven. En nu ben ik zo blij dat ik ze aan jou mag voorstellen.

DE VIJF BELANGRIJKSTE SPELERS

Zoals je weet beschouw ik voedsel als een medicijn, dus laten we even herhalen hoe we het voedsel kunnen gebruiken om je lichaam te genezen.

1. Je lever

Er zijn meer dan zeshonderd metabolismefuncties bekend die elke dag door de lever worden aangestuurd. Je lever bepaalt of je suiker opslaat als vet of verbrandt als brandstof. Voedingsstoffen met een hoog gehalte aan proteïnen en alkaliserende groene groenten (die je kunt vinden in de lijst met voedingsstoffen van Fase 2) zijn een katalysator voor de leverfunctie.

2. Je bijnieren

De bijnieren regelen de stresshormonen, bepalen de ontwikkeling van spieren en vet en helpen je suikerspiegel stabiel te houden gedurende de dag. Ze zijn verantwoordelijk voor alles van je energieniveau tot je gemoedstoestand en ze worden gekalmeerd en gevoed door fruit met een hoge glykemische index zoals mango's en ananas en complexe graansoorten zoals volle rijst of quinoa, die je veel zult eten in Fase 1. Dankzij de bijnieren kunnen de juiste voedingsmiddelen de beste medicijnen zijn om je stress te verminderen.

3. Je schildklier

Deze metabolische superster is verantwoordelijk voor 80% van je vetverbrandingsvermogen. De hormonen die afgescheiden worden door de schildklier worden gevoed door de gezonde vetten die we terugvinden in avocado's, noten, zaden, kokosnoot, olijfolie en druivenpitolie, waarvan je mag genieten in Fase 3.