

LOT BEUKERS

AFVALLEN ZONDER BULLSHIT

KOM ÉN
BLIJF
OP GEWICHT
EN ZEG VOOR ALTIJD
GEDAG
TEGEN JOJOËN



LOT BEUKERS

AFVALLEN ZONDER BULLSHIT

KOM ÉN
BLIJF
OP GEWICHT
EN ZEG VOOR ALTIJD
GEDAG
TEGEN JOJOËN

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD 7

MEER VAN LOT 184

REGISTER 186

DANKWOORD 192

1. DEEL 1

AFVALLEN ZONDER BULLSHIT

Het verhaal van Lot **8**

H1: Je lichaam is een batterij **12**

H2: Komt uit die verrekte
dieetcultuur **20**

H3: Geen quick fix **32**

H4: Weet wat je eet **38**

H5: Je energiebalans **48**

H6: De kunst van het
etiketten lezen **56**

H7: Hoe om te gaan met ...
... de weegschaal **66**
... hormonale schommelingen **74**
... onverwachte gebeurtenissen **78**
... vakanties, feestjes en
etentjes **80**
... snaaien **88**

2. DEEL 2

RECEPTEN

Voordat we aan de slag gaan **94**

Hartige helden **100**

Beukende baksels **142**

*“Wie zijn eigen weg
gaat, kan door
niemand worden
ingehaald”*



VOORWOORD

LIEVE JIJ,

Wat ontzettend gaaf dat je dit boek hebt gekocht! Hopelijk ben je getriggerd door de titel, want echt: diëten. Is. Bullshit! Het is zo makkelijk om de draad helemaal kwijt te raken in het oerwoud van diëten, voedingsadviezen en afvaltips. Ik hou absoluut niet van hypegevoelig geneuzel of focussen op allerlei kleine randzaken. Dit is waar de meesten zich namelijk in verliezen en waar ze helemaal gek van worden. Ik wil met jou terug naar de basis over voeding en je lijf kennen.

PAK DE REGIE

Misschien heb je al veel andere diëten gevolgd, en lukte niets. Heel eerlijk? Ik kan je niet beloven dat het nu wel lukt ... Wanneer je graag iets wilt en een doel hebt, vereist dat 'eigenaarschap'. Jij bent zelf verantwoordelijk. Jij neemt de regie in handen om jouw doel te bereiken. Dus niet achteroverleunen in de hoop dat het vanzelf komt. Of iets anders de schuld geven als het niet lukt. Nee, je rockt het zelf! Geen slachtofferrol. Niet opgeven bij een tegenslag. Je pakt je eigen verantwoordelijkheid en bent bereid om te leren.

NIET VULLEN MAAR VOEDEN

Dus er is maar één iemand die het voor jou kan doen. Dat ben jijzelf. Maar ik ga je helpen! Een dieet maakt je afhankelijk, ik leer je zelfstandigheid. Als je de regie over je eigen leven terugpakt, ben je nooit meer van een dieet

of dieetgoeroe afhankelijk. Je zult leren waar voeding uit bestaat, wat jouw lijf nodig heeft en hoe je je lijf kunt voeden in plaats van vullen. Op deze manier zal jij niet weer het zoveelste tijdelijke dieet zonder blijvend resultaat volgen, maar vind je een leefstijl die bij je past en die je vol kunt blijven houden. Ik zeg dan ook altijd: 'Wanneer je focust op je plan, mindset en patronen, dan volgen de kilo's vanzelf.'

KOM UIT DIE VERREKTE DIEETCULTUUR

En dat is waar ik me op richt. Loskomen van de dieetcultuur en de fixatie om enkel gewicht te verliezen. Dat jij niet meer een wandelende jojo bent en afhankelijk achter dieetgoeroes aanloopt. Jij hebt de regie over jouw leven teruggepakt, weet blijvende resultaten te boeken en daarnaast ben je in elk opzicht gezonder. En omdat gezonder leven en eten ook gewoon superlekker kan zijn, vind je in dit boek veertig recepten (ook gloedje nieuwe!) die je in je week in kan passen.

Ik wens je heel veel succes, en aarzel niet om me te contacten via mijn socials. (Hierover lees je meer achter in het boek.) Geloof dat het gaat lukken, want ik weet dat je het kunt!

JOE! LOT

HOOFDSTUK 1

JE LICHAAM IS EEN BATTERIJ

Je lichaam is als een batterij. De batterij laadt op door voeding en loopt vervolgens leeg door de energie uit je eten te gebruiken om je bijvoorbeeld warm te houden en om te bewegen.

Er gaat dus energie je lichaam in en er gaat energie uit. De verhouding tussen wat er in een lijf gestopt wordt en wat een lichaam verbruikt noem je de energiebalans. Eet en drink je te veel, dan kom je aan. Eet en drink je te weinig, dan val je af. Eet en drink je net zoveel als je lijf verbruikt, dan blijf je stabiel. Dit laatste wordt ook wel je onderhoud genoemd.

DE BRANDSTOF VAN JE LIJF

Hoewel ik toch echt had gehoopt dat dit voornamelijk een patatje met Belgische mayo, pindasaus en uitjes met een (alcoholvrij) borreltje zou zijn, is dat helaas niet het geval, haha. Het is handig te weten welke energie je lijf nodig heeft en wat je er precies in moet stoppen om die energie te krijgen. En ook: waar gaat deze energie vervolgens heen en hoe houdt dit zich tot je energiebalans?

KCAL, CALO'S EN CALORIEËN

Kcal, calo's en calorieën worden veel genoemd in dit boek, dus op zich wel handig als je



**Met lange tenen win
je de race niet. Je
struikelt er alleen
maar over**



weet wat deze termen precies inhouden. De hoeveelheid energie wordt berekend in kilocalorieën (afgekort kcal). 1 kcal staat gelijk aan 1000 calorieën. Het is vergelijkbaar met de verhoudingen tussen 1 kilogram en 1000 gram of 1 kilometer en 1000 meter. Vaak worden de termen calorie en kilocalorie door elkaar gebruikt. Zeggen we calorie, dan bedoelen we in de meeste gevallen een kilocalorie. Ik ga zodoende in dit boek nu ook over op de term 'calorie' of 'calo'. ;)

Als je te veel energie (calorieën) binnenkrijgt, dan zal je lijf dit opslaan en kom je vervolgens aan. Om deze overtollige kilo's weer kwijt te raken, moet je nogal wat moeite doen. 1 kilo vet staat gelijk aan ongeveer 7700 calorieën. Wanneer je 1 kilo lichaamsvet wil verbranden, betekent dit dat je circa 7700 calorieën minder binnen moet krijgen dan je lichaam nodig heeft. Dus als jij besluit iedere dag 500 calorieën minder te eten dan je verbrandt, val je in theorie

1 kilo vet af per twee weken. En nee, wanneer je zo'n halve kilo per week aan vet verliest, is dit niet weinig en ga je niet langzaam! Daar kom ik zo nog op terug.

Maar wat bepaalt nou precies de hoeveelheid energie die je lichaam verbruikt? Om hier een antwoord op te krijgen, zoomen we in op het metabolisme, de stofwisseling. Er zijn namelijk verschillende factoren die jouw stofwisseling en daarmee ook je energiebalans bepalen.

TDEE:

Total Daily Energy Expenditure

TDEE is de Engelse afkorting voor je 'totale dagelijkse energiebesteding'. TDEE bestaat op haar beurt weer uit de factoren BMR, TEF, EAT en NEAT. Eerder heb ik gesproken over 'onderhoud'. Hier staat TDEE gelijk aan. Het is het totale aantal aan energie dat je lichaam met alle processen en inspanningen nodig

HOOFDSTUK 2

KOM UIT DIE VERREKTE DIEETCULTUUR

Elk dieet heeft dezelfde basis. Ik leer jou die basis, waardoor je nooit meer afhankelijk bent van een dieet of dieetgoeroe.

FEITEN EN FABELS

Energiebalans en je persoonlijke caloriebudget. Knoop deze twee termen goed in je oren. Als je af wil vallen, moet je je caloriebudget zo aanpassen dat je een negatieve energiebalans creëert. Als je aan wil komen, zorg je voor een hoger caloriebudget dan dat wat je nodig hebt. En wil je je gewicht stabiel houden, dan zal je rond je onderhoud moeten eten en dus precies dat wat je lijf verbruikt binnenkrijgen. Dit is de basis van alle diëten. Dus *beware* als de volgende dieethype jou doet geloven dé baanbrekende methode te hebben om vet en zodoende overvullige kilo's kwijt te raken.

Ik herken het, want ik heb mij zelf ook laten verleiden door 'revolutionaire' diëten en verhalen in mijn omgeving over het nieuwste dieet dat 'écht werkt en écht de bom is'. Inmiddels frons ik eerst mijn wenkbrauwen: is het echt zo goed en praktisch haalbaar als er wordt beweerd? Of is dit het volgende dieet

dat komt, maar vervolgens ook weer gaat, omdat er weer wat nieuws op de loer ligt? Om zo'n nieuw dieet wordt vaak een hele hype gecreëerd, zodat mensen in de voedings- en/of fitnessindustrie er in korte tijd veel mee kunnen cashen. Het doel is geen blijvend resultaat, maar iets wat even werkt en op de lange termijn lastig in te passen is in het dagelijkse leven. Vaak moeten er ook dure spullen of supplementen aangeschaft worden en worden dikwijls voedingsmiddelen en productgroepen zwartgemaakt en/of uitgesloten.

Maar hoe kom je nu uit die verrekte dieetcultuur? Geen paniek: ik ga je helpen! Over dieethypes is veel geschreven en er is veel onderzoek gedaan naar het effect van bepaalde productgroepen. Dit is vaak lange en moeilijk geschreven kost, maar ik zal enkele van deze hypes in een soort van jip-en-janneke-taal proberen samen te vatten. Zo kun je hopelijk door de bomen het bos weer zien en zo je

ideale pad naar een goede balans qua voeding uitstippelen.

KOOLHYDRAATARM DIËTEN

Als er tegenwoordig één zondebok moet worden aangewezen in de strijd om het afvallen, dan is dat met stip op nummer één de productgroep koolhydraten. Wat een slecht imago hebben koolhydraten! Om kilo's kwijt te raken, zou je volgens de no-carb-activisten deze productgroep compleet moeten vermijden en dan komt alles goed! Koolhydraten zijn namelijk totaal niet belangrijk voor je lijf ...

Verderop in dit boek zal ik uitgebreid vertellen hoe de vork in de steel zit betreffende koolhydraten en wat ze precies doen, maar in een notendop zijn koolhydraten een belangrijke brandstof voor het centrale zenuwstelsel en de hersenen. Koolhydraten worden ook wel suikers genoemd en hierdoor gaan bij velen de nekharen rechtovereind staan, maar je lijf



CRISPY CAESAR SALAD

De caesar salad, wie kent hem niet? Erg lekker, maar de calorieën kunnen flink oplopen door de toppings en saus. Plus: ik heb behoefte aan een vegetarische variant. Deze crispy caesar salad is een salade om van te smullen en staat in een handomdraai op tafel!

INGREDIËNTEN

VOOR DE DRESSING

- 25 g yoghurt Griekse stijl, 0% vet
- 1 tl mosterd
- 1 tl azijn
- 1 tl fijngesneden verse bieslook
- 25 g Remia Friteslijn
- citroensap, naar smaak
- peper
- zout

VOOR DE SALADE

- 1 (vegetarische) krokante kipschnitzel
- 1 middelgroot ei
- 1 kropje baby-romainesla
- 50 g paprika naar keuze
- 5 cherrytomaatjes
- 20 g Parmezaanse kaassnippers

EXTRA NODIG

- bakspray

ZO MAAK JE HET

Begin met de dressing. Roer de yoghurt, mosterd, azijn, bieslook en Friteslijn tot een egaal mengsel. Breng de dressing op smaak met citroensap, peper en zout.

Maak de salade. Vet een koekenpan in met bakspray. Bak de kipschnitzel in ca. 7 minuten aan beide kanten op matig vuur goudbruin.

Kook je ei naar wens. Leg het ei in een pan koud water en breng aan de kook. Kook 3 tot 4 minuten voor een zachtgekookt ei, 4 tot 5 minuten voor een halfzacht ei en reken 7 tot 8 minuten voor een hardgekookt ei.

Was de baby-romainesla. Snijd de sla in reepjes en paprika in stukjes. Halveer de cherrytomaatjes. Snijd het ei in partjes en de schnitzel in reepjes.

Meng de baby-romainesla, paprika en halve cherrytomaatjes in een diep bord. Verdeel de kipschnitzel en partjes ei erover en besprenkel met de dressing. Bestrooi met de Parmezaanse kaas.

Tip

Heb je een airfryer, dan kun je de kipschnitzel ook daarin bereiden. Bak ca. 12 minuten op 200 °C of tot de kipschnitzel goudbruin is.

 Glutenvrij

 Vegetarisch

MACRO'S GEHELE SALADE

476 KCAL | 35,3 E | 25,6 K | 22,9 V

PROTEÏNEPITA MET VEGA KIPSHOARMA

Zoveel genialiteit op een bordje dat je er bijna steil van achteroverslaat! Afgezien van het feit dat dit broodje kipshoarma intens goed te beuken is, is het ook ultra low carb, high protein en supermakkelijk om te maken! Dit wil je. Geloof mij maar.

INGREDIËNTEN

VOOR DE PITA

- 60 ml vloeibaar eiwit
- 2 g bakpoeder
- snufje zout
- 1 ei
- 30 g yoghurt Griekse stijl, 0% vet

VOOR DE SAUS

- 1 teen knoflook
- 30 g yoghurt Griekse stijl, 0% vet

VOOR DE TOPPING

- 50 g tomaat
- 100 g vega(n) kipshoarma
- 30 g veldsla

EXTRA NODIG

- bakpapier
- bakspray

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor tot 160 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Begin met de pita. Zorg dat alle ingrediënten voor de pita op kamertemperatuur zijn. Klop in een ruime en vetvrije kom met behulp van een handmixer het vloeibare eiwit met het bakpoeder en zout stijf tot het pieken vormt.

Meng in een andere ruime kom het ei met de yoghurt. Spatel het eiwitmengsel rustig door het yoghurtmengsel en zorg dat er zoveel mogelijk lucht in blijft zitten. Verdeel het mengsel in twee gelijke porties ter grootte van een pitabroodje over de bakplaat.

Bak de pita in ca. 25 min in het midden van de oven goudbruin.

Begin ca. 10 minuten voordat je pita klaar is met het klaarmaken van de saus en topping. Pers de knoflook. Meng in een kleine kom de knoflook en de yoghurt door elkaar.

Snijd voor de topping de tomaat in plakken.

Vet een koekenpan in met bakspray en bak de kipshoarma in ca. 8 minuten goudbruin en krokant.

Bestrijk, zodra de pita klaar is, een helft van de pita met de saus en beleg achtereenvolgens met de veldsla, tomaat en kipshoarma. Dek af met de andere helft van de pita.



Glutenvrij



Vegetarisch

MACRO'S GEHELE PITA

363 KCAL | 35,2 E | 11,5 K | 15,4 V





DE BAZEN-BROWNIE

Ik ga eerlijk met je zijn. Deze brownie is niet per se laag in calorieën, maar het is wel echt een ongelooflijk lekkere traktatie! Daarnaast heb ik ervoor gezorgd dat deze topper voedzame ingrediënten bevat én een flinke portie eiwitten heeft, waardoor mijn brownie een zeer verantwoorde snack is!

INGREDIËNTEN

- 60 g havermout
- 30 g Personal Protein bakeiwit chocolade
- 15 g PB2 pindakaaspoeder met cacao
- 15 g (intense diepzwarte) cacaopoeder
- 6 g Stevia Kristal Sweet
- 4 g baksoda
- 105 g heel rijpe banaan
- 75 g vloeibaar eiwit
- 140 ml ongezoete amandelmelk
- snufje zout
- 10 g pure chocoladechunks

EXTRA NODIG

- blender of keukenmachine
- 2 ovenschaaltjes met een diameter van 10 tot 12 cm
- bakspray



Glutenvrij



Lactosevrij/lactosearm



Vegetarisch



Invriesbaar

ZO MAAK JE HET

Verwarm de airfryer voor tot 140 °C of de oven tot 175 °C.

Doe alle ingrediënten, behalve de chocoladechunks, in een blender of keukenmachine en mix tot een egaal beslag. Schrik niet, het beslag kan dunner zijn dan je gewend bent van baksels.

Vet de ovenschaaltjes in met bakspray. Verdeel het beslag gelijkmatig over de schaaltes. Top af met de chocoladechunks.

Bak de brownies in de ovenschaaltjes ca. 25 minuten in de airfryer totdat ze een krokante bovenlaag hebben. Houd bij gebruik van een oven minstens 30 tot 35 minuten aan, totdat de brownies bijna uit de schaaltes komen poppen.

Laat de brownies voor het serveren ca. 20 minuten afkoelen. Top de brownie eventueel extra af met wat je lekker vindt! Deze calorieën en macro's zijn niet meegerekend.

Let op: wanneer je geen gluten kunt verdragen, zorg dan dat jouw havermout 100% glutenvrij is!

MACRO'S PER BROWNIE (IK MAAK ER TWEE)

353 KCAL | 25 E | 42,1 K | 8,2 V

PFFF, WÉÉR EEN AFVALBOEK...?! KLOPT, MAAR WEL JE LAATSTE!

Lot Beukers, ooit 40 kilo zwaarder en een wandelende jojo, gaat je namelijk leren wat jouw lijf nodig heeft, zonder afhankelijk te zijn van een dieet. Gewicht verliezen is niet moeilijk, maar het volhouden is een heel ander verhaal. Na het zoveelste dieet verval je in oude patronen en zitten die kilo's er in *no time* weer aan. Met hulp van Lot ga je niet alleen gewicht verliezen, maar dit ook behouden.

Afvallen zonder bullshit geeft heldere uitleg, tips en adviezen, aangevuld met 40 superlekkere recepten waarmee je je lichaam voedt in plaats van vult. Bovendien lees je succesverhalen vanuit de Beukers community. Je fysieke doel rocken is eigenlijk heel simpel, zo lang je maar weet hoe!

Ben jij er klaar voor om je levensstijl nu écht aan te pakken? Afvallen kost tijd en toewijding. Er is geen quick-fix voor de lange termijn. Maar als je eenmaal die basis onder de knie hebt, kan je prachtige resultaten boeken. Geen zorgen! Lot helpt je, maar jij hebt de regie in handen.

“***Stap uit die verrekte dieetcultuur en leer wat je lijf nodig heeft om blijvend die kilo's te verliezen***”



9 789043 933414 >

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen