

Gezond en duurzaam
afvallen
met succes

Dr. Silja Schäfer



DELTA



Inhoud

Voorwoord	4
Beter eten en daardoor afvallen	6
Gezond slank: zo ziet je dag eruit	9

Stap voor stap naar je streefgewicht

1. Voedingsdagboek: weet wat je eet!	10
2. Op naar het fornuis: groenten eten en zelf koken	11
3. De pauzetruc: een paar uurtjes rust in je buik	12
4. Proteïnepower: eet eiwitten!	14
5. De juiste keuze: goede en slechte koolhydraten	16
6. Met lijstje en planning: de juiste producten kopen om gemakkelijker af te vallen	18
7. Onder druk: als stress gewichtsverlies bemoeilijkt	20
8. Geen excuses meer: begin te bewegen!	22
9. Gezonde olie en co: wees niet bang voor vet	24
10. Pas op met (fris)dranken: vloeibare dikmakers	26
11. Probeer eens iets nieuws: doorbreek de sleur	28
12. Feesten en reizen: omgaan met uitzonderingen	30
13. Geeuwhonger: snelle hulp bij onbedwingbare trek	31

14. Zo helpen je darmen je bij het afvallen	32
15. Krachttraining thuis: voor sterkere spieren!	34
16. Moet kunnen: af en toe een 'cheat meal'	35
17. Geen excuses meer: stop met uitstellen!	36
Het anti-excuses-afvalconcept	38

De recepten

Ontbijt	43
Ontbijtcombinaties	52
Broodcombinaties	60
Kleine gerechten	71
Saladecombinaties	78
Noodsnacks	98
Warme gerechten	101
Meal prep	133
Overzicht eiwitten en vezels in levensmiddelen	156

Receptenregister	158
------------------	-----



Verklaring van de symbolen en afkortingen



vezelrijk (meer dan 10 g vezels per portie)



glutenvrij



lactosevrij



vegetarisch



veganistisch



low carb (minder dan 30% van de calorieën afkomstig uit koolhydraten)



proteïnerijk (minstens 20 g eiwit per portie)

kcal = kilocalorieën, EW = eiwitten, V = vetten, KH = koolhydraten, BS = ballaststoffen



Geen excuses meer: met kleine stapjes op het grote doel af

'Waarom in hemelsnaam *nog* een boek over afvallen?' zal je je wellicht afvragen wanneer je dit boek onder ogen krijgt. Wees eens eerlijk: hoe vaak was je al van plan om gezonder te eten en een paar kilootjes kwijt te raken? Om eindelijk te stoppen met het eten van te veel suiker, fastfood en chocolade en om weer eens te gaan sporten? Je had waarschijnlijk regelmatig goede voornemens, maar slaagde er niet in om ze uit te voeren. Want als het even moeilijk wordt, vind je gegarandeerd een excuus om je plannen voor een gezonder leven tot een later tijdstip uit te stellen. We zijn allemaal wereldkampioenen in het vinden van excuses, vooral als het om afvallen gaat.

Gezond slank: zo ziet je dag eruit

Van opstaan tot slapengaan – met voldoende motivatie is het niet moeilijk om elke dag gezond te leven. Het werkt als volgt, stap voor stap:

1. Concentreer je 's ochtends op je doelen: wat wil je eten en wanneer? Hoe overleef je zwakke momenten? Wanneer ga je bewegen? Het is goed om het allemaal te noteren. Dan houd je je er beter aan!
(zonder melk, zonder suiker, zonder koekje!). Of zorg voor afleiding, zodat je vergeet dat je trek hebt.
2. Ongeacht of je 's ochtends al om zes uur aan tafel zit of eerst alleen koffie neemt en pas om tien uur iets eet – gun jezelf de tijd voor je ontbijt. Erg geschikt is kwark met hoogwaardige olie, fruit, havermout, volkorenbrood, eieren of suikervrije muesli (zie recepten vanaf blz. 44).
3. Zorg daarna voor een eetpauze van vier tot vijf uur. Probeer dit vol te houden en eet alleen in geval van nood een paar noten, rauwkost, biologische yoghurt of een stukje kaas (zie ook blz. 98).
4. Combineer voor de lunch eiwitrijk voedsel (zoals kip) met veel groenten en/of sla. Verminder koolhydraatrijke bijgerechten zoals pasta of aardappelen tot maximaal een kwart van je bord.
5. Probeer de middag door te komen zonder snack. Drink als je trek krijgt een glas water om het hongergevoel te onderdrukken, of een kopje thee of koffie
6. Zet het avondeten (bijvoorbeeld licht verteerbaar eiwit met gestoomde groenten of volkorenbrood met kaas en rauwkost) zo vroeg mogelijk op tafel, om de nachtelijke fase waarin je zal vasten te verlengen. Wanneer je om zeven uur 's avonds stopt met eten en pas om tien uur gaat ontbijten, duurt de vastenfase vijftien uur.
7. Geen dag zonder beweging! Bedenk 's ochtends wat je die dag voor je conditie kan doen. Hoe kan je tienduizend stappen halen? Wat kan je tussendoor nog doen (traplopen, wandelen, fietsen)? Wat kan je verder nog doen om fit te worden (joggen in het park, zwemmen, spierversterkende oefeningen of fitnessstraining bij een sportschool of thuis)? Vergeet niet, beweging zou vanaf vandaag een vast bestanddeel van je dag moeten zijn!
8. Blick voordat je gaat slapen terug op je dag: heb je je doel vandaag bereikt? Zo niet, waaraan lag dit? Wat is er wel gelukt? Wat voor positiefs heb je verder nog meegemaakt? Waar ben je dankbaar voor? Noteer het allemaal!

Voedingsdagboek: weet wat je eet!

Een voedingsdagboek helpt je om te herkennen welke voedingsfouten je maakt, en om je eigen gedrag te veranderen. Bovendien zorgt het ervoor dat je bewuster eet. Het excuus ‘ach, zo’n klein stukje’ kan je zo beter naast je neerleggen.

Een snoepje, een banaan, een bekertje vruchtenyoghurt of een koekje tussendoor: het is zo weg. ‘Ach, zo’n klein stukje,’ wordt vaak gezegd, ‘dat telt toch niet.’ Maar dat is helaas een misvatting – om twee redenen. Ten eerste: veel kleine beetjes maken samen toch een heleboel. En ten tweede: vooral zoete dingen verhogen je bloedsuikerspiegel onnodig, ook wanneer je maar kleine beetjes eet. Veel mensen eten zonder echt trek te hebben. Omdat ze zich vervelen, omdat ze gestrest zijn, of simpelweg uit gewoonte. Een voedingsdagboek legt het allemaal bloot.

Eetgewoonten vastleggen

Begin daarom met alles noteren. Daarvoor heb je hooguit wat discipline nodig en zal je tegenover jezelf een beetje eerlijk moeten zijn. Als je dat te veel moeite vindt, maak dan van alles wat je eet, ook de kleinste snack, met je telefoon een foto. Bij de aanblik van de verzameling foto’s kan je ‘s avonds de balans opmaken. Analyseer dan ook in welke situatie of waarom het misging. Let er bovendien op dat je bijvoorbeeld genoeg groenten eet en voldoende eiwitten binnenkrijgt.

Klachten noteren

Als je vermoedt dat je last hebt van een voedselintolerantie, noteer dan ook eventuele klachten (opgeblazen gevoel, pijn in de buik, ...).

Zo kan je gemakkelijk vaststellen wat je kan verdragen en wat je beter kan vermijden.

Niet sjoemelen alsjeblift

Vaak beginnen mijn patiënten al uit zichzelf vragen te stellen over slechte voedingsgewoonten als ze die hebben genoteerd. Leg eerst zeven dagen lang schriftelijk alles vast wat je eet en drinkt: alle regelmatige maaltijden, maar ook elk klein snoepje en elke zoute stengel tussendoor. Probeer niets te vergeten en wees eerlijk tegenover jezelf. Sjoemelen helpt je niet verder. Wanneer je onder toezicht van een arts of met hulp van een voedingsadviseur afvalt, laat hem je voedingsdagboek dan zien om te bespreken wat er mogelijk beter kan.

► To do:

‘Ik eet helemaal niet veel en heb geen idee waarom ik te zwaar ben.’ Wie kent zulke uitspraken niet? Vaak zijn het kleinigheden die de balans verstoren. Schrijf daarom alles op wat je eet en drinkt. Alles, zonder uitzondering! Werk met verschillende kleuren, dat maakt het analyseren eenvoudiger.



Goed idee! Ik begin morgen meteen en houd zeven dagen lang een voedingsdagboek bij.



Ik vind het te veel gedoe om alles te noteren, maar ik wil wel graag weten wat ik zoal eet. Ik neem drie dagen lang foto’s van elke hap.

Warme chia-bowl met bessen

Lepel je warm en voldaan! De gel van chiazaad en kruidenmelk levert een heleboel vezels en eiwitten. Bessen en cacaonibs vormen een vitaminerijke topping.



Voor 2 personen
Bereidingstijd: 20 minuten

1 tl kaneelpoeder
1 msp kardemompoeder
400 ml volle melk (3,5 % vet, of ongezoete havermelk)
4 el chiazaad
2 el gedroogde cranberry's (zonder toegevoegde suikers)
2 el walnoot
2 el glutenvrije stevige havervlokken
80 g frambozen
80 g blauwe bessen
1 tl cacaonibs

Voedingswaarde per portie
ca. 420 kcal, 15 g EW, 23 g V,
29 g KH, 15 g BS

- + Roer in een klein pannetje kaneel en kardemom door de melk en breng aan de kook bij middelmatige temperatuur. Neem de pan van het vuur en roer met een garde chiazaad en cranberry's door het mengsel. Breng alles al roerend nog een keer aan de kook, neem vervolgens de pan van het fornuis en laat het chiazaad afgedekt ongeveer 10 minuten weken.
- + Hak intussen de walnoten in grove stukken en rooster die met de havervlokken lichtjes in een droge pan bij middelmatige temperatuur. Neem uit de pan en laat afkoelen. Zoek de frambozen en blauwe bessen uit, was ze en dep ze droog.
- + Roer de chiapudding voor het serveren nog eens stevig door en verdeel over 2 schaalpjes. Schep het vlokken-notenmengsel en de frambozen en bessen erover. Bestrooi met de cacaonibs.

Kleine krachtpakketjes met groots effect

Chiazaadjes kunnen negen keer hun eigen gewicht aan vocht binden. Daardoor zwellen ze op tot een geleachtige massa, die in je maag flink wat volume inneemt en zorgt voor een lang aanhoudend gevoel van verzadiging. Die chia-gel vertraagt bovendien de vertering van koolhydraten, eiwit en vetten – zo wordt het lichaam langdurig van energie voorzien. Op die manier kan je de uren tot de lunch gemakkelijker overbruggen zonder snacks – een van de basisvoorwaarden voor succesvol gewichtsverlies.



Rosbiefrolletjes met Aziatische salade

Geraffineerd opgerold: vanbuiten lekker mals rundvlees, vanbinnen een knapperige groentevulling. Perfect met een bladsalade met sesamdressing.



Voor 2 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

1 kleine gele en 1 kleine rode paprika
60 g linzenkiemen (uit de koeling)
8-10 dunne plakjes rosbeef (vleeswaar;
ca. 160 g)
1 ½ el chilisaus
2 ½ el licht sesamzaad
2 el zure room (10% vet)
2 el rijstazijn (of appelazijn)
2 el tamari (glutenvrije sojasaus)
1 tl geroosterde sesamolie
zout en versgemalen peper
½ kropsla (ca. 200 g)
100 g rammenas
4 takjes koriander

Voedingswaarde per portie

ca. 330 kcal, 33 g EW, 16 g V,
10 g KH, 7 g BS

- + Snijd de paprika's in vieren, maak ze schoon, spoel ze af, en snijd ze in de lengte in fijne repen. Spoel de kiemen in een zeef en laat ze goed uitlekken. Leg de plakjes rosbeef naast elkaar op het werkblad en besmeer ze dun met de chilisaus. Beleg ze met de reepjes paprika en de kiemen en rol ze stevig op.
- + Rooster het sesamzaad even in een droge pan bij middelmatige temperatuur. Neem uit de pan en laat afkoelen. Zet ½ eetlepel sesamzaadjes apart voor de garnering en maak de rest fijn in een vijzel. Roer dit in een kommetje door de zure room met azijn, tamari, sesamolie en 3 tot 4 eetlepels water. Breng op smaak met zout en peper.
- + Verwijder de buitenste blaadjes van de sla. Scheur de rest van de slablaadjes los, was ze, slinger ze droog en scheur er hapklare stukjes van. Maak de rammenas schoon, schil hem en snijd in fijne reepjes. Was de koriander, schud droog en pluk de blaadjes.
- + Verdeel de sla en de rammenas over de 2 borden. Leg de rolletjes rosbeef erop en besprenkel alles met de dressing. Bestrooi met de koriander en de apart gehouden sesamzaadjes.

Vetarm gebraden vleeswaar – top zonder brood!

Ook sommige delen van het rund zijn mager, en bevatten bijna net zo weinig vet als kip- of kalkoenfilet, zoals rosbeef. Met een eiwitgehalte van ongeveer 22 gram per 100 gram geeft het een uitstekend verzadigingsgevoel en het beschikt over een hoge biologische waarde, zodat het optimaal kan worden veranderd in lichaamseigen proteïne. Bovendien is vetarm rundvlees een goede bron van ijzer – belangrijk voor de zuurstofopname en het zuurstoftransport, voor de celfuncties en de volledige energiestofwisseling.

