

# INHOUD

INLEIDING	7	BEWEGEN	38
KAN IK AFVALLEN?	8	DAGMENU'S EN RECEPTEN	
De juiste begeleiding vinden	9	Dagmenu's	40
Feiten en fabels over afvallen	10	Ontbijtrecepten	45
		Lunchrecepten	57
AFVALLEN: DE START	14	Hoofdgerechten	83
Ben je te zwaar?	14	Nagerechten	163
Wat is jouw streefgewicht?	16		
Gebruik een eetdagboek	17	GEZONDER KOKEN	
Ken je valkuilen	17	EN BOODSCHAPPEN DOEN	76
Gezond gedrag aanleren	18	Verleidingen	76
Stap voor stap	18	Etiketten lezen	77
Hoe maak je goede voornemens?	20	Gezonder koken	79
Hoe krijg je steun van vrienden en familie?	22		
Vallen en weer opstaan	22	OP GEWICHT BLIJVEN	160
GEZONDER EN MINDER ETEN	24	CALORIETABEL	172
Hoe kies je gezonder?	24		
Jouw schijf van vijf	27	RECEPTENINDEX	198
Groente en fruit	28		
Smeer- en bereidingsvetten	30		
Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel	31		
Brood en graanproducten	33		
Dranken	34		
Mag ik tussendoortjes als ik wil afvallen?	37		

## FEITEN EN FABELS OVER AFVALLEN

Over voeding en afvallen hoor je de vreemdste verhalen. Kun jij feiten en fabels van elkaar onderscheiden? Hieronder vind je antwoorden op de meest gestelde vragen over afvallen.

### Kun je afvallen met populaire diëten?

Populaire afvaldiëten doen vrijwel altijd wat ze beloven: in korte tijd verlies je (veel) kilo's. Maar binnen de kortste keren vliegen de kilo's er ook weer aan en ben je weer terug bij af.

### Hoe herken je een slecht dieet?

- Je valt te snel af. Als je meer dan een kilo per week afvalt, dan ben je aan het crashen. Je voelt je slap en hebt honger, verliest veel vocht en er kan spierweefsel worden afgebroken in plaats van vetweefsel.
- Je moet eenzijdig eten. Een bepaalde voedingsstof wordt rigoureus uit je voeding geschrapt, bijvoorbeeld koolhydraten. Of je mag alleen nog maar fruit eten. Hierdoor loop je risico op tekorten.
- Ze zijn onpraktisch. Je moet speciaal voor jezelf koken en kan niet met anderen mee-eten.
- Ze zijn gebaseerd op regels die niet wetenschappelijk onderbouwd zijn. Ze zeggen bijvoorbeeld dat brood of suiker gif is en absoluut vermeden moet worden.
- Je hebt speciale (dure) afvalproducten en supplementen nodig.

Het wonderdieet bestaat niet. Een blijvend gezond gewicht begint met het geleidelijk aanpassen van je eetgewoonten. Je zult uiteindelijk een gezonder eetpatroon moeten ontwikkelen. Alleen daarmee kun je langdurig en gezond op gewicht blijven.



### Gaat elk pondje door het mondje?

Je wordt zwaarder als je over een langere periode meer energie binnenkrijgt dan je nodig hebt. Alles draait om de balans tussen de hoeveelheid calorieën die je eet en de hoeveelheid energie die je lichaam verbruikt. Dit noemen we de energiebalans. Als de balans doorslaat doordat je langere tijd te veel eet of te weinig beweegt, worden de extra calorieën opgeslagen als lichaamsvet. En daardoor ontstaat overgewicht. Wel zijn er verschillende factoren die het moeilijker of makkelijker maken dat dit gebeurt. De ene persoon ontwikkelt daarom makkelijker overgewicht dan de ander.

Afvallen is echter altijd een kwestie van gezonder en minder eten, waardoor je minder energie binnenkrijgt. Daarnaast is het nodig om meer te bewegen zodat je meer energie verbruikt. Hoeveel precies en hoe makkelijk je dat volhoudt verschilt per persoon. Soms kan een kleine aanpassing al een heel verschil maken.



### Bestaan negatieve calorieën?

Etenswaars zoals komkommer en bleekselderij zouden meer energie kosten om te verbranden, dan dat ze opleveren. Je zou dus afvallen door deze producten te eten. Dat klinkt te mooi om waar te zijn en dat is het ook.

Er is inderdaad wel energie nodig om voedsel te verteren, maar voeding levert altijd meer calorieën op. Ook als er maar heel weinig calorieën in zitten. Negatieve calorieën bestaan dus niet. Dat neemt niet weg dat het goed helpt om groente te eten als je wilt afvallen. Ze zijn caloriearm, zitten vol vezels en voedingsstoffen én je mag er zoveel van eten als je wilt.

### Bestaat er een dieet waarmee je alleen plaatselijk afvalt op je buik of bovenbenen?

Misschien ben je niet eens zo ontevreden over je lichaam, maar had je liever gehad dat je buik, benen of billen wat dunner waren. Maar je lichaamsvorm staat over het algemeen vast. Ook als je slanker bent zul je ongeveer dezelfde verhoudingen hebben. Het zit in je genen. Als je afvalt, gaat dit geleidelijk over je hele lichaam. Door af te vallen krijg je wel geleidelijk minder buikvet en slankere bovenbenen. Als je het belangrijk vindt, kun je wel specifiek je buikspieren of beenspieren gaan trainen. Als het vet weg is, zijn je spieren beter zichtbaar.

### Kom je aan van eten na 20.00 uur?

Eet je meer dan je nodig hebt, dan sla je dat op als vet. Je kunt ook na 8 uur 's avonds iets eten, als je niet te veel eet. Krijg je 's avonds trek, kies dan iets uit de Schijf van Vijf. Bijvoorbeeld wat fruit, een handje noten, snackgroenten, of smeer een boterham met mager beleg. De kunst is om ongezonde snacks te vermijden. Dat is 's avonds vaak lastiger dan 's ochtends, omdat je dan moe bent en al de hele dag 'nee' hebt gezegd tegen droppotten en de geur van koek op het (tank)station. Daar komt bij dat je avondactiviteiten zoals tv-kijken misschien associeert met chips en chocolade. Probeer daarom nieuwe associaties te maken.

>>>

# AFVALLEN: DE START

Tijd voor een persoonlijk plan. Dat begint met het in kaart brengen van waar je nu staat. Wat is je gewicht nu? Wat is een goed streefgewicht? Wat eet je nu en wat zijn je valkuilen?

## BEN JE TE ZWAAR?

Om te bepalen of je gewicht een risico vormt voor je gezondheid zijn er twee tests: BMI en buikomvang. Is één van beide of zijn ze allebei te hoog, dan is er werk aan de winkel.

### Bereken je BMI

De BMI (Body Mass Index) geeft de verhouding weer tussen je gewicht en je lengte. Bereken je BMI gemakkelijk en snel op [www.voedingscentrum.nl/bmi](http://www.voedingscentrum.nl/bmi)

Geen internet bij de hand? Gebruik dan een rekenmachine. Om jouw BMI te berekenen deel je het gewicht in kilo door de lengte in meter, in het kwadraat. Dus als je 68 kilo weegt bij een lengte van 1,73 meter is je BMI  $68:(1,73 \times 1,73) = 22,7$ . In de tabel zie je wat de uitslag voor jou betekent.

#### BMI-SCORE

Onder 18,5

#### UITKOMST

Ondergewicht: je bent te licht voor je lengte.

#### ADVIES

Probeer in ieder geval niet verder af te vallen. Je kunt Mijn Eetmeter invullen om te zien of je de voeding binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft. Is dit niet het geval, wil je aankomen of ben je onbedoeld afgevallen? Neem dan contact op met je huisarts.

#### BMI-SCORE

Vanaf 18,5 tot 25

#### UITKOMST

Gezond gewicht: prima, je gewicht past goed bij je lengte.

#### ADVIES

Je BMI zegt niet alles over je gezondheid. Voor een volledig advies is ook je buikomvang van belang. Meet daarom je buikomvang. Er zijn dan drie mogelijke adviezen:

1. Bij een gezonde buikomvang en een gezond gewicht is het voor je gezondheid niet nodig om af te vallen.
2. Probeer bij een verhoogde buikomvang je gewicht stabiel te houden, zodat je buikomvang niet hoger wordt.
3. Is je buikomvang te hoog? Vraag je huisarts om je bloeddruk, je cholesterolgehalte en bloedsuiker te meten.

#### BMI-SCORE

Vanaf 25 tot 30

#### UITKOMST

Overgewicht: je bent te zwaar voor je lengte.

#### ADVIES

Meet je buikomvang en vraag de huisarts om je bloeddruk, je cholesterolgehalte en bloedsuiker te meten. Er zijn dan twee mogelijke adviezen:

1. Bij een verhoogde of te hoge buikomvang, te hoog cholesterol, te hoge bloeddruk of te hoge bloedsuiker heb je een verhoogd risico op ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Het is belangrijk voor je gezondheid om af te vallen.
2. Zijn je buikomvang, cholesterolgehalte, bloeddruk en bloedsuiker in orde? Probeer dan in ieder geval niet verder aan te komen. Je kunt beter wat afvallen.

#### BMI-SCORE

30 of hoger

#### UITKOMST

Ernstig overgewicht.

#### ADVIES

Je bent veel te zwaar voor je lengte. Het is erg belangrijk voor je gezondheid om af te vallen. Neem contact op met je huisarts. Hij of zij weet wat in jouw situatie de beste hulp is.

## Meet je buikomvang

Vet in en rond de buik is nadelig voor je gezondheid. Met behulp van een meetlint kun je nagaan wat je buikomvang is. Ga rechtop staan. Meet de buikomvang tussen de onderkant van de onderste rib en de bovenkant van het bekken. Houd het meetlint niet te strak, adem uit en lees je omvang af. Dit betekent de uitslag:

	Je buikomvang is gezond, geen verhoogd risico	Verhoogde buikomvang, risicogebied	Te hoge buikomvang, verhoogd risico
Vrouwen	Kleiner dan 80 centimeter	80-88 centimeter	Meer dan 88 centimeter
Mannen	Kleiner dan 94 centimeter	94-102 centimeter	Meer dan 102 centimeter

## WAT IS JOUW STREEFGEWICHT?

Nu je weet hoeveel je weegt, kun je een doel gaan stellen. Hoeveel wil je straks wegen? Kies een realistisch streefgewicht, dat past bij je huidige gewicht en lengte. Je streefgewicht hoeft niet heel veel lager te zijn dan je huidige gewicht: 5 tot 10% van je huidige gewicht kwijtraken is al beter voor je gezondheid. Reken op een halve kilo tot één kilo per week. Dit lijkt misschien weinig, maar een gezond voedingspatroon leer je het beste aan in kleine stappen. De kans dat je dit op de lange termijn volhoudt is groter. Hou er rekening mee dat je in het begin snel gewicht verliest en dat het daarna langzamer gaat.

### Rekenvoorbeeld

Stel dat je 80 kilo weegt. Als je tien procent wilt afvallen is dat acht kilo. Vermenigvuldig dat met twee. Dat is het aantal weken dat je moet rekenen om af te vallen.  $8 \times 2 = 16$  weken. Je gaat dan uit van een halve kilo per week.

$$80 \text{ KG} - 10\% = 8 \text{ KG}$$
$$8 \times 2 = 16 \text{ WEKEN}$$

Je kunt eventueel ook een afvalschema maken waarbij je uitreken hoeveel je elke week wilt wegen en wanneer je een streefgewicht hebt bereikt. Zo kun je tussendoor makkelijk controleren of je nog op schema ligt.

## GEBRUIK EEN EETDAGBOEK

Overgewicht ontstaat als je langere tijd meer eet dan je nodig hebt. Misschien heb je een idee van hoe het overgewicht bij jou is ontstaan, maar het kan ook zijn dat je onbewust steeds meer bent gaan eten dan nodig. Of misschien heb je niet goed door hoeveel calorieën er in sommige etenswaren zitten.

Een eetdagboek geeft snel inzichten. Hou alles wat je op een dag eet bij in een schrift of gebruik een app of tool. Hoe uitgebreider hoe beter. Denk ook aan dat pepermuntje, de olie waarin je bakt of het restje dat je opeet. Zo krijg je het beste beeld van je eetgewoonten. Mensen gaan vaak al gezonder en minder eten als ze opschrijven wat ze allemaal eten op een dag en hun vorderingen in het bereiken van hun doel bijhouden.





## KEN JE VALKUILEN

Wanneer je een eetdagboek bijhoudt, krijg je waarschijnlijk wel een idee van hoe jouw extra kilo's zijn ontstaan. Misschien snoep je weinig, maar eet je grote maaltijden. Of zet je jezelf juist gezonde maaltijden voor, maar trek je 's avonds een zak chips open. Zijn er veranderingen in je leven, zoals samenwonen, een kind of een andere baan, die je eet-en beweegpatroon hebben veranderd? Zoek je troost in eten als je verdrietig of gestrest bent, terwijl je eigenlijk geen honger hebt? Of eet je juist vaak voor de gezelligheid en in gezelschap? Houd in je eetdagboek ook bij hoe je je voelde tijdens het eten en waar je was. Dat geeft ook inzicht in waarom je eet.



“De eerste dagen schrok ik van wat ik altijd gegeten had”

## UPDATE 2021

Het gaat heel goed met mij, ben onlangs getrouwd en zit lekker in mijn vel. Ik ben nog op gewicht en dat gaat heel goed, zolang ik maar blijf letten op wat ik eet. Als ik een dag wil snacken, dan is dat geen probleem, als ik de volgende dag maar weer oplet. Calorieën tellen doe ik inmiddels niet meer. Ik schat gewoon in wat ik ongeveer per dag mag hebben en dat gaat prima.

## 2018

Ashley Lohse (20 jaar) had al meerdere afvalpogingen gedaan voordat ze bij het Voedingscentrum uitkwam. Ze verzamelde informatie, zette het online eetdagboek de Eetmeter op haar telefoon en ze ging ervoor.

“De eerste dagen schrok ik van wat ik altijd gegeten had. Toen ik zag dat één croissant al 161 calorieën bevat, begon ik wel even te zweten. Ik kon er achterelkaar vier van eten. Daar moest écht verandering in komen. De eerste dagen waren niet makkelijk. Ik had steeds zin om te snacken, maar ik deed het niet en zette door. Na een paar dagen raakte ik gewend aan het idee, en ik vulde braaf mijn Eetmeter in. Ik begon eigenlijk steeds meer te zien dat 1.500 kcal met energiebeperkte voeding nog steeds best veel is.

Maar toen kwam de eerste grote uitdaging: een feestje! Ik besloot om mezelf een stukje taart te gunnen. Aan het einde van de avond maakte ik de ‘schade’ op: één stukje taart, één handje zoutjes en twee chocolaatjes. Ik was trots op het feit dat ik mezelf had kunnen beheersen en vanaf dat moment was de knop om: ik ging voor een gezond eetpatroon.

Maar als echt ijsmonster kon ik niet zonder ijs. Ik ging op zoek naar calorie-arm ijs en na twee dagen zoeken had ik het: heerlijk citroenijs met weinig calorieën. Zo maakte ik mijn dieet leuk, als ik iets wat ik vroeger lekker vond miste, zocht ik naar een caloriebewuste variant.

Na een aantal weken vlogen de kilo's eraf. Ik tikte de 5 kilo aan, 10 kilo, 15 kilo, 20 kilo en tenslotte vele weken verder de 50 kilo. Mijn kleren leken ineens wel vuilniszakken, alles was veel te groot. Ik ben blij dat ik met deze reis ben gestart, en niet bij de eerste beste drempel heb opgegeven. En het mooiste van alles is, dat ik in eigen beheer een boek heb uitgebracht over mijn ervaringen met afvallen. Hopelijk kan ik zo anderen inspireren om ook af te vallen.”









## QUINOASALADE MET GEITENKAAS EN PARTJES EI

Voor 2 personen

150 gram quinoa

3 eieren

100 gram peultjes

250 gram sperziebonen

1 bosje radijs

1 eetlepel olijfolie

citroensap

chilivlokken

30 gram zachte geitenkaas

basilicum

1. Spoel de quinoa in een zeef onder stromend water af. Kook de quinoa in 300 ml water in ongeveer 15 minuten gaar.
2. Kook de eieren hard.
3. Maak de groente schoon.
4. Halveer de peultjes en snijd de sperziebonen in drieën.
5. Kook de sperziebonen 3 minuten in weinig water.
6. Voeg de peultjes toe en kook de groente in 2 minuten verder beetgaar.
7. Snijd de radijs in vieren.
8. Meng de groente, de olie, citroensap naar smaak en wat chilivlokken door de quinoa. Laat alles koud worden.
9. Pel de eieren en snijd ze in parten. Leg de parten ei op de salade.
10. Verkrummel de geitenkaas erover en strooi er wat kleingesneden basilicum over.

**Voedingswaarde per persoon:** 505 kcal, 20 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 10 g vezel, 25 g eiwit, 0,5 g zout  
**+Plusoptie per persoon:** voeg 50 gram volkoren quinoa toe  
(+ 142 kcal = 647 kcal totaal)

## BIETJESSALADE MET WALNOOTDRESSING

Voor 2 personen

2 grote aardappelen

4 eetlepels halfvolle Biogarde

4 sprietjes bieslook

4 eieren

6 halve walnoten

1 sinaasappel

1 eetlepel (walnoot)olie

1½ eetlepel citroensap

500 gram gekookte rode bietjes

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Prik met een satéprikker enkele gaatjes in de gewassen aardappelen.
3. Pak ze in met aluminiumfolie en laat ze in 40-50 minuten gaar worden in de oven.
4. Was de bieslook en knip de sprietjes klein.
5. Meng de yoghurt met de bieslook tot een sausje voor op de aardappels.
6. Kook de eieren hard.
7. Wrijf 2 halve walnoten fijn en hak de rest grof.
8. Schil de sinaasappel dik en snijd de parten uit de vliezen.
9. Vang het sinaasappelsap op en maak er met de fijngewreven walnoten, de olie, citroensap en wat peper een dressing van.
10. Stroop het vel van de bietjes en snijd ze in kleine blokjes.
11. Meng er de dressing en de stukjes sinaasappel door en strooi de gehakte walnoten erover.

**Voedingswaarde per persoon:** 445 kcal, 20 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 35 g koolhydraten, waarvan 16 g suikers, 10 g vezel, 20 g eiwit, 0,8 g zout

**+Plusoptie per persoon:** voeg een grote aardappel toe (+ 86 kcal = 531 kcal totaal)







## RAVIOLI APERTI

Voor 2 personen

1 eetlepel pijnboompitten

half bosje basilicum

1 teentje knoflook

1 eetlepel olijfolie

4 volkoren lasagnebladen

2 sjalotjes

200 gram (kastanje)champignons

250 gram kerstomaatjes

150 gram rundertartaar

100 gram diepvries doperwtjes

oregano

1. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin en laat ze afkoelen.
2. Was de basilicum. Pel de knoflook.
3. Maal de pijnboompitten met de basilicum, de knoflook, 1 eetlepel water en de olie met de staafmixer tot een grove pasta.
4. Breng ruim water voor de lasagne aan de kook.
5. Maak de sjalotjes, de champignons en de tomaatjes schoon.
6. Snijd de sjalotjes in snippers, de champignons in plakken en halveer de tomaatjes.
7. Kook de lasagne volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
8. Bak de tartaar in een droge pan gaar en rul.
9. Bak de sjalotjes mee.
10. Voeg de champignons en de doperwtjes toe en smoor alles in een paar minuten gaar.
11. Maak dit op smaak met peper en wat oregano.
12. Verwarm de basilicum pasta in een pannetje en smoor hierin de tomaatjes zacht.
13. Leg op 2 borden een lasagnevel en verdeel het vlees-groentemengsel erover.
14. Dek dit af met de andere lasagnevellen en schep de kerstomaatjes erover.

**Voedingswaarde per persoon:** 490 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 9 g suikers, 10 g vezel, 35 g eiwit, 0,8 g zout

**+Plusoptie per persoon:** voeg een lasagneblad toe (+ 71 kcal = 561 kcal totaal)

## VEGA CHILI

Voor 2 personen

150 gram zilvervliesrijst

1 ui

1 teentje knoflook

1 rode paprika

1 maïskolf

1 blik kidneybonen (uitlekgewicht 250 gram)

1 eetlepel olie

1 theelepel gemalen komijn

¼ theelepel kaneel

½ theelepel korianderpoeder

½ theelepel cayennepeper

½ theelepel gerookt paprikapoeder

½ blik tomatenblokjes zonder zout

1. Kook de zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Pel de ui en de knoflook en snijd ze in kleine stukjes.
3. Was de paprika en snijd hem in kleine stukjes.
4. Was de maïskolf en kook hem in weinig water in 10 minuten gaar.
5. Laat de kidneybonen uitlekken in een zeef en spoel ze af.
6. Verwarm de olie en fruit hierin de ui glazig.
7. Bak de knoflook en de paprika mee.
8. Voeg de komijn, de kaneel, het korianderpoeder, de cayennepeper, het paprikapoeder en de tomatenblokjes toe.
9. Laat 10 minuten zachtjes pruttelen.
10. Voeg de kidneybonen toe en warm het geheel nog een paar minuten door.
11. Serveer de chili met de rijst en de maïs.

**Voedingswaarde per persoon:** 525 kcal, 9 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 80 g koolhydraten, waarvan 12 g suikers, 20 g vezel, 20 g eiwit, 0,5 g zout

**+Plusoptie per persoon:** voeg 25 gram zilvervliesrijst toe  
(+ 82 kcal = 607 kcal totaal)









## PAPRIKA-TOMATENSOEP MET EI EN KNOFLOOKBROOD

Voor 2 personen

2 rode paprika's

3 tomaten

1 ui

1 eetlepel olie

1 flinke aardappel

1 theelepel paprikapoeder

mespunt chilipoeder

¼ (groente)bouillontablet

met minder zout

4 eieren

1 flinke teen knoflook

4 sneden grof volkorenbrood

1. Verwarm een grillpan. Snijd de paprika's door en laat de helften donker kleuren. Laat de paprika's in een grote kom afkoelen.
2. Trek het vel van de paprika's. Halveer ze en verwijder de zaadlijsten en pitjes.
3. Was de tomaten en snijd ze klein.
4. Maak de ui schoon en snijd hem klein.
5. Fruit de ui met het paprikapoeder en het chilipoeder in de hete olie glazig.
6. Schil de aardappel en snijd hem in blokjes.
7. Doe de blokjes aardappel, de stukken paprika, de tomaat, 200 ml water en het stukje bouillontablet bij de ui.
8. Breng dit aan de kook en kook de soep 10 minuten.
9. Kook de eieren hard.
10. Halveer het teentje knoflook en bestrijk hiermee het brood.
11. Rooster het brood bruin en snijd het in repen.
12. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine glad. Laat de soep weer heet worden.

**Voedingswaarde per persoon:** 450 kcal, 15 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 10 g vezel, 25 g eiwit, 1,8 g zout

**+Plusoptie per persoon:** voeg een volkoren boterham toe (+ 82 kcal = 532 kcal totaal)

## PROVENÇAALSE OVENSCHOTEL

Voor 2 personen

500 gram aardappelen

400 gram (vlees)tomaten

150 gram mager lams- of rundergehakt

1 teentje knoflook

1 eetlepel olijventapenade

2 theelepels Provençaalse kruiden

¼ bouillontablet met minder zout

1. Warm de oven voor op 200 °C.
2. Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakken.
3. Maak de tomaten schoon en snijd ze in dunne plakken.
4. Bak het gehakt in een droge koekenpan gaar en rul. Pers het teentje knoflook erboven uit.
5. Maak het gehakt op smaak met de Provençaalse kruiden, de tapenade en peper.
6. Schik in een ovenvaste schaal de helft van de plakken aardappel met daarop de helft van de tomaten. Strooi er wat peper over.
7. Verdeel het gehakt erover.
8. Dek dit af met de rest van de plakken tomaat en daarop de rest van de aardappelen.
9. Los het bouillontablet op in 250 ml heet water.
10. Schenk de bouillon over de aardappelen.
11. Dek de schaal af en laat het gerecht in de hete oven in ongeveer 45 minuten gaar worden.

**Voedingswaarde per persoon:** 470 kcal, 20 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 7 g vezel, 30 g eiwit, 0,6 g zout  
**+Plusoptie per persoon:** voeg 25 gram mager lams- of rundergehakt toe (+83 kcal = 553 kcal totaal)



# OP GEWICHT BLIJVEN

Is het al gelukt om je streefgewicht te behalen? Als je antwoord 'ja' is: gefeliciteerd! Nu begint de volgende stap, die net zo veel aandacht verdient als afvallen: op gewicht blijven. Dat doe je met gezond eten, veel bewegen en je gewicht in de gaten houden. Als het goed is heb je dit in de afgelopen periode al geleerd, dus dat moet goedkomen.

## Een nieuwe balans

Je hoeft niet meer af te vallen, dus je mag iets meer gaan eten. Maar je wilt ook niet aankomen, dus dat betekent dat je net zo veel calorieën kan gaan eten als je verbruikt. Terug naar je oude eetpatroon gaat waarschijnlijk niet.

Door zo te eten werd je te zwaar en bovendien heeft je slankere lichaam minder calorieën nodig. Het kost bijvoorbeeld minder energie om je lichaam warm te houden en om te bewegen.

Ga langzaam een beetje meer eten om op zoek te gaan naar een nieuwe balans. Misschien een extra boterham tijdens de lunch, of wat meer aardappelen tijdens het avondeten. Nu je een gezond gewicht hebt, wordt in het algemeen aangeraden om niet vaker dan drie tot vijf keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf te kiezen en daarnaast hooguit drie keer per week wat groters.

Laat niet ineens de teugels vieren, maar bouw je dagelijkse menu met kleine stapjes wat uit. De basis blijft je nieuwe eetpatroon. Hou ondertussen je gewicht in de gaten. Blijf je op je streefgewicht, dan heb je de juiste balans gevonden. Kortom, je gaat de komende tijd zelf ontdekken welke hoeveelheden passen bij jouw lichaam en hoe je op gewicht blijft.

## Hou je gewicht, voeding en beweging bij

Probeer regelmatig je gewicht, je voeding en je beweging bij te houden. Op die manier kan je op tijd bijsturen wanneer je merkt dat het de verkeerde kant op gaat.



Wegen is de manier om te controleren of je op je streefgewicht blijft. Het is voldoende om een keer per week op de weegschaal te gaan staan. Weeg steeds op hetzelfde tijdstip van de dag. Bij voorkeur 's ochtends als je uit bed komt voordat je gegeten en gedronken hebt, nadat je naar de wc bent geweest en met zo min mogelijk kleding aan. Als je gewicht stijgt is het belangrijk om opnieuw naar de balans te zoeken. Probeer dan gezonder en minder te eten en blijf bewegen.

Ook het regelmatig bijhouden van je voeding en beweging geeft inzicht: in hoeverre lukt het je nieuwe leefstijl vol te houden en zijn er nog eventuele verbeterpunten? Dit hoeft niet dagelijks, maar probeer dit bijvoorbeeld eens per maand bij te houden.

### Voldoende beweging

Genoeg bewegen hoort bij een gezonde leefstijl. Mensen die veel bewegen nadat ze zijn afgevallen, kunnen makkelijker hun nieuwe gewicht vasthouden. Daarnaast houdt sport en beweging je spieren en gewrichten soepel. Blijf daarom ten minste 60 minuten per dag actief bewegen. Dat klinkt misschien als veel, maar met een actievere leefstijl kom je al een heel eind. Neem bijvoorbeeld vaker de trap in plaats van de lift, fiets vaker naar je werk of maak een korte wandeling

tijdens je lunchpauze. En misschien kun je wekelijks samen met een vriend of vriendin gaan sporten, dan helpen jullie elkaar om in beweging te blijven.

### Wees lief voor jezelf

De belangrijkste tip om een nieuwe balans te vinden is om aardig te blijven voor jezelf. In deze fase ben je aan het experimenteren om een eetpatroon te vinden dat bij jou past. En dat is echt niet makkelijk. Het kan gebeuren dat het af en toe fout gaat en dat je toch meer calorieën eet dan je verbruikt. Of wie weet laat je toch een keer de teugels vieren. Wees dan mild voor jezelf en weet dat je morgen gewoon weer de gezonde draad kunt oppakken. Je bent nog steeds heel goed bezig.

Sta ook even stil bij de gebeurtenis. Wat is er de afgelopen periode veranderd? Heb je je vaker laten verleiden in de supermarkt, of heb je minder bewogen dan de weken daarvoor? Als je in beeld hebt wat er fout is gegaan, dan kun je daar de komende tijd mee aan de slag. En gebruik daarvoor vooral de tips in dit boek. Een als-dan-plan helpt namelijk ook heel goed als je op gewicht wil blijven en de tips om in beweging te blijven of verleiding te weerstaan zijn ook nog steeds hartstikke relevant.



### BLIJF JE GEWICHT CONTROLEREN

Weeg jezelf iedere week één keer. Kleine schommelingen in je gewicht zijn normaal. Maar als je ziet dat je gewicht iedere week iets toeneemt, dan is het tijd om je eetpatroon weer onder de loep te nemen. Houd bijvoorbeeld weer een tijdje een eetdagboek bij of vul de Eetmeter in.

## VANILLEKWARK MET SINAASAPPEL

Voor 2 personen

1 sinaasappel

---

½ zakje vanillesuiker

---

125 gram magere kwark

---

1. Boen de sinaasappel goed schoon met warm water.
2. Snijd er een mooi schilletje af en rasp wat van de schil.
3. Pers een helft van de sinaasappel uit.
4. Schil de andere helft dik en snijd het vruchtvlees uit de vliezen.
5. Snijd de partjes klein.
6. Klop de geraspte sinaasappelschil, het sinaasappelsap en de vanillesuiker door de kwark.
7. Meng er de stukjes sinaasappel door.
8. Verdeel de kwark over 2 kommen en garneer met een sliertje sinaasappelschil.

---

**Voedingswaarde per persoon:** 75 kcal, 1 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 10 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 2 g vezel, 5 g eiwit, < 0,1 g zout





# CALORIETABEL Aal - Bie

## Naam voedingsmiddel

We geven de producten altijd weer zoals je ze eet. Dus staat er sperziebonen, dan geven we het gewicht en de voedingswaarden van gekookte sperziebonen. Staat er biefstuk, dan geven we het gewicht en de voedingswaarden van gebakken vlees.

## Categorie

We delen de producten in op schijf, dag en week:

## Schijf

Deze producten staan in de Schijf van Vijf. Dat betekent dat ze positief bijdragen aan je gezondheid en dat ze goede voedingsstoffen leveren. Producten met te veel zout, suiker, verzadigd vet en te weinig vezels staan niet in de Schijf van Vijf.

## Dag

Een dagkeuze is iets kleins buiten de Schijf van Vijf. Denk aan een klein koekje, een waterijsje, een stukje chocolade, honing voor in de yoghurt of een eetlepel tomatenketchup. Er is elke dag ruimte voor drie tot vijf dagkeuzes.

## Week

Een weekkeuze is een grotere keuze buiten de Schijf van Vijf. Voorbeelden zijn een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank of een diepvriespizza. Er is elke week ruimte voor maximaal drie weekkeuzes.

NAAM	CATEGORIE	EENHEID	GEWICHT GRAM	ENERGIE IN KCAL
<b>A</b>				
Aalbessen	schijf	schaaltje	100	36
Aardappelbolletje, gefrituurd	dag	bolletje	7	17
Aardappelen met schil, gekookt	schijf	middel	88	65
Aardappelen, gebakken	schijf	opscheplepel	70	84
Aardappelen, gebakken, met zout	week	opscheplepel	70	84
Aardappelen, gegratineerd	dag	opscheplepel	50	48
Aardappelen, gegratineerd, met zout	week	opscheplepel	70	67
Aardappelen, gekookt	schijf	middel	70	60
Aardappelen, gekookt, met zout	dag	middel	70	58
Aardappelen, gepoft	schijf	groot	100	86
Aardappelkroket, bereid	dag	stuks	30	71
Aardappelkroket, bereid zonder vet	dag	groot	30	51
Aardappelpuree van aardappelen en halfvolle melk	schijf	opscheplepel	90	67
Aardappelpuree, bereid met melk en margarine	dag	opscheplepel	90	75
Aardappelpuree, instant, bereid met halfvolle melk	week	opscheplepel	90	86
Aardappelpuree, instant, bereid met water	dag	opscheplepel	90	64
Aardappelsalade	week	opscheplepel	50	84
Aardappelschijfjes, bereid	week	opscheplepel	50	114
Aardappelschijfjes, bereid zonder vet	dag	opscheplepel	50	67
Aardappelschijfjes, bereid, met zout	week	opscheplepel	50	114
Aardbeien	schijf	schaaltje	100	29
Aardbeien op siroop, blik / glas	week	schaaltje	125	89
Aardbeienpuree, blik / glas	dag	eetlepel	40	34
Abrikoos	schijf	stuks	24	11
Abrikozen op siroop, blik / glas	dag	stuks	40	28
Abrikozen, gedroogd	schijf	stuks	9	26
Abrikozen, gedroogd, geweekt	schijf	eetlepel	25	40
Achterham	dag	voor 1 snee	22	29
Achterham, gegrild	dag	voor 1 snee	22	26
Advocaatje	week	portglas	50	118
After dinner mint	dag	stuks	3	12
Agoemawiwiri, rauw	schijf	schaaltje	70	42
Ahornsiroop	dag	eetlepel	15	40
Aioli	week	eetlepel	20	145
Alfalfa, rauw	schijf	bakje	100	25
Amandelbroodje	week	stuks	60	237
Amandeldrink, gezoet	dag	glas	150	36
Amandeldrink, ongezoet	dag	glas	150	20
Amandelen, ongezoeten	schijf	handje	25	158
Amandelpasta, 100% amandelen	schijf	voor 1 snee	20	123
Amandelspijs, gemaakt met ei	dag	eetlepel	10	45



NAAM	CATE- GORIE	EENHEID	GEWICHT GRAM	ENERGIE IN KCAL	NAAM	CATE- GORIE	EENHEID	GEWICHT GRAM	ENERGIE IN KCAL
Amsoi, gekookt		schijf opscheplepel	55	12	<b>B</b>	Babi pangang, zonder rijst	week opscheplepel	60	79
Amsoi, rauw		schijf opscheplepel	55	18		Baco	week longdrinkglas	250	170
Amsterdamse ui		dag stuks	2	1		Bacon	dag plakje	7	13
Ananas		schijf schijf	100	54		Bacon	week voor 1 snee	14	26
Ananas op sap, blik / glas		schijf schijf	35	21		Bagel	week stuks	85	223
Ananas op siroop, blik / glas		week schaalte	125	86		Bak- en braadvet, 97 % vet, vast, gezouten	week eetlepel	15	131
Ananassap		week glas	200	94		Bak- en braadvet, vloeibaar, gezouten	week eetlepel	10	88
Andijvie, blik / glas		dag opscheplepel	70	12		Bak- en braadvet, vloeibaar, ongezouten	schijf eetlepel	10	88
Andijvie, gekookt		schijf opscheplepel	70	15		Bakbokking	schijf stuks	110	329
Andijvie, rauw		schijf schaalte	25	4		Bakkeljauw	schijf stukje	30	106
Anijsblokje		dag klontje	4	16		Bakkeljauw, geweekt en gekookt	schijf stukje	30	41
Anijshagel		dag voor 1 snee	15	59		Baklap, runder-	schijf stukje	80	112
Ansjovis in olie, blik		schijf stuks	4	8		Baklava	week stuks	75	346
Antroewa, rauw		schijf eetlepel	35	10		Balkenbrij	week plak	50	83
Aperitief, alcoholvrij		week flesje	100	63		Bamboespruiten	schijf opscheplepel	50	16
Apfelkorn		week borrelglas	35	63		Bami goreng, zonder ei	week opscheplepel	60	101
Apfelstrudel		week portie	100	342		Bamibal/ bamischijf	week stuks	70	192
Appel met schil		schijf stuks	135	76		Bamigroenten	schijf opscheplepel	50	10
Appel zonder schil		schijf stuks	120	66		Banaan	schijf middel	130	120
Appelbeignet		week stuks	55	146		Banaanbeignet	week stuks	118	334
Appelbol		week stuks	175	416		Bananensoes	week stuks	100	247
Appelcarré		week stuks	110	376		Banketstaaf/-letter	week stukje	25	99
Appelcider		week flesje	230	126		Bapao, broodje met vlees	week stuks	70	172
Appelflap		week stuks	100	360		Bara, gefrituurde peulvruchten	dag klein	25	63
Appelkoek		week groot	50	199		Barbecuesaus	dag lepel	20	19
Appelkrumelvlaai		week punt	135	410		Basilicum, gedroogd	schijf theelepel	1	2
Appelmoes zonder suiker, blik/glas		schijf schaalte	205	98		Basilicum, vers	schijf eetlepel	3	1
Appelmoes, blik / glas		week schaalte	205	156	Basterdsuiker	dag eetlepel	10	40	
Appelsap		week glas	200	92	Bataat, gekookt	schijf stuks	130	122	
Appelsap met vitamine C		week longdrinkglas	250	112	Beenham	dag voor 1 snee	22	28	
Appelstroop		dag voor 1 snee	20	56	Berenburg	week borrelglas	50	94	
Appeltaart		week stuks	115	260	Berenhap, berenklauw	week stuks	140	302	
Appeltjes, gedroogd		schijf stuks	3	9	Berliner leverworst	week voor 1 snee	22	70	
Appeltjes, gedroogd, geweekt		schijf stuks	10	8	Berlinerbol	week stuks	80	236	
Arachideolie		schijf eetlepel	10	90	Beschuit	dag stuks	10	41	
Aroma, vloeibaar		dag theelepel	2	1	Beschuit, meergranen	dag stuks	10	39	
Artisjok, blik / glas		week portie	60	16	Beschuit, natriumarm	dag stuks	10	40	
Artisjokbodem, gekookt		schijf stuks	40	20	Beschuit, volkoren	dag stuks	10	39	
Asperges, blik / glas		dag stuks	13	2	Beschuitbol	week stuks	25	102	
Asperges, gekookt		schijf stuks	35	6	Bessenjenever	week borrelglas	50	92	
Aspergesoep, gebonden		week soepkom	250	90	Bessensap	week glas	200	84	
Aspergesoep, helder		week soepkom	250	25	Bessola	week schaalte	150	110	
Atjar tjampoer		dag eetlepel	40	17	Bieflap, runder	schijf stukje	80	112	
Aubergine, gegrild		schijf opscheplepel	60	13	Biefstuk	schijf stukje	80	117	
Aubergine, gekookt		schijf opscheplepel	60	13	Bier light	week bierglas	200	44	
Augurk met plakje ham		week stuks	35	28	Bier met vruchtensmaak	week bierglas	200	104	
Augurken, zoetzuur		dag kleine	10	3					
Avocado		schijf halve	90	179					
Ayran		week beker	250	88					
Azijn		schijf eetlepel	10	2					

# RECEPTENINDEX

## A

Aardappelpuree met groente, vlees en paddenstoelen **156**  
Aardappelschotel met broccoli en kip **96**  
Aardbeiensoep met gember **167**  
American pancakes met blauwe bessen **49**  
Avocado tosti **75**

## B

Balinese groentesoep **88**  
Bietjessalade met walnootdressing **120**  
Bloemkool stampot met balletjes **144**  
Bonensalade met tonijn **107**  
Broodje hummus met rode bietjes en rucola **66**  
Broodje met avocado en paprikareepjes **62**  
Brood met tonijnsalade en appel **70**

## C

Couscous met aubergine en tofu **99**

## E

Erwtensoepp met makreel **129**

## G

Gekruide linzensoep **65**  
Geroerbakte kalkoen met spitskool en gember **134**  
Geroerbakt varkensvlees met paksoi **92**  
Gestoomde kabeljauw met aardappelpuree **115**  
Gestoomde prei met hazelnoten **127**  
Gevulde aardappelsoep **133**  
Grapefruitsalade met peer en dadels **171**  
Groentestoofschotel met kikkererwten **158**  
Groentetajine met tofu **143**

## K

Kip op tijmaardappeltjes **104**  
Kipsalade met kerriedressing **58**  
Krentenbrood tosti met geitenkaas **74**

## L

Lamsvlees met koriander **116**

## M

Maaltijdsalade met zalm en groente **87**  
Mie met runderreepjes en groente **100**  
Mozzarella tosti met spinazie en olijven **73**

## N

Noedels met mosselen **147**  
Noedels met kip **119**  
Noedelsalade met tofu en cashewnoten **130**

## O

Omelet met paprika en tomaat **61**  
Oosterse rauwkostsalade met kip **148**  
Overnight oats met wortel en walnoten **51**

## P

Paprika-tomatensoep met ei en knoflookbrood **155**  
Pepesan **151**  
Perzische rijst met amandelen **108**  
Pittige bonensoep met koriander **152**  
Provençaalse ovenschotel **159**

## Q

Quinoasalade met geitenkaas en partjes ei **91**

## R

Ratatouille met kip en zilvervliesrijst 111

Ravioli aperti 123

Roerei met tomaat op toast 46

## S

Spaghetti met pittige paprika en walnoten 84

Spinaziegratin 141

Snelle kippoulash uit de wok 126

## T

Thaise mie met paddenstoelen en tofu 137

Tortilla met kikkererwten 112

## Y

Yoghurt met mango en muesli 48

Yoghurt met peer en blauwe druiven 52

## V

Vanillekwark met sinaasappel 164

Varkensvleescurry met aubergine 138

Vega chili 124

## W

Watermeloen met munt 168

Witte bonensalade met citroen en koriander 103

Wortelsalade met limabonen en tahindressing 69

## Z

Zwarte bonenburgers met maïssalade 95