

6x6 dieet

© 2022	Copyright Wilma Bouwman en Alie Lourens
Titel	6x6 dieet
Ondertitel	In 3 fases naar een gezonde leefstijl
ISBN	9789090356792
Druk	Eerste druk, 2022
NUR	443 Dieetboeken
BISAC	HEA006000 HEALTH & FITNESS / Diet & Nutrition / Diets
Auteurs	Wilma Bouwman en Alie Lourens
Uitgave	6x6 dieet V.O.F.
Fotografie	Hannah Lourens
Vormgeving en omslag	Gerdien Beernink
Tekstcorrectie	Rien Wisse
Drukwerk	Het Boekenschap, www.hetboekenschap.nl
Website	www.6x6dieet.nl

HET
BOEKEN
SCHAP



© 2022. 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 enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever, noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave, of van het toepassen van het 6x6 dieet®.

6x6 DIEET

IN 3 FASES NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Door diëtisten Alie Lourens en Wilma Bouwman

**“LAAT VOEDING
UW MEDICIJN ZIJN...”**

HIPPOCRATES

INHOUD

Voorwoord	8
Inleiding	10
Leeswijzer	12

ALLES OVER HET 6x6 DIEET 15

1. Over het boek	16
2. Over het 6x6 dieet	23
3. Afvallen is vet moeilijk	30
4. Werking 6x6 dieet	37
5. Effecten 6x6 dieet	39
Daling gewicht	39
Verbeteren gezondheid	39
Effect van beweging	40
6. Voordat je aan de slag gaat: doelen stellen	42

HET 6x6 DIEET IN DE PRAKTIJK 45

7. Voedingsmiddelen in het 6x6 dieet	47
8. Starten met het 6x6 dieet, inclusief dagschema's	61
1e fase van het 6x6 dieet	61
2e fase van het 6x6 dieet	67
3e fase van het 6x6 dieet	73
De 6x6 leefstijl	83
9. Variëren met een dagschema	88
10. Voldoende eiwitten	91
11. Etiketten lezen	97
12. Terugvallen in oude gewoontes	100

13. Boodschappenlijst	109
14. Ontbijt met 6 gram koolhydraten	111
15. Lunch met 6 gram koolhydraten	116
Lunch met 12 gram koolhydraten (2e fase)	125
Lunch met 18 gram koolhydraten (3e fase)	128
Lunch met 24 gram koolhydraten (3e fase en leefstijl)	130
16. Recepten voor brood en broodbeleg	133
Brood bakken	133
Belegde broodjes en andere variaties	144
Broodbeleg-varianties	146
17. Warme maaltijd met 6 gram koolhydraten	153
Warme maaltijd met 12 gram koolhydraten (2e fase)	158
Warme maaltijd met 18 gram koolhydraten (3e fase)	160
Warme maaltijd met 24 gram koolhydraten (3e fase en leefstijl)	164
18. Smaakvol koken	166
Bereidingswijzen	166
Variëren door te combineren	170
Smaken verschillen	171
Smaak maken	173
Kruidenmixen	173
Kant-en-klare smaakmakers	178
Saus en dressing	179
Warme sauzen	182
Koude sauzen	188
Dressings voor salades	191
19. Groente	194
Groentebereiding en smaakcombinaties	194
Groentesalades en maaltijdsalades	217
Groenterijst en groentepasta	223

20. Vlees, kip, vis en vega	227
Recepten met vis	230
Vegetarische recepten	237
21. De koolhydraatarme wereldkeuken	243
De Hollandse keuken	244
De Italiaanse keuken	250
De Oosterse keuken	258
De Mexicaanse keuken	264
Hartige taarten uit de wereldkeuken	268
22. Tussendoortjes	273
Tussendoortjes met 6 gram koolhydraten	274
Tussendoortjes met 12 en 18 gram koolhydraten (2e en 3e fase)	278
Dranken	280
23. Extraatjes	281
24. Bijzondere situaties	286
Werken buitenshuis met 6x6	286
Feestjes en verjaardagen met 6x6	291
Borrelhapjes	292
Feestelijk zoet	295
Onderweg met 6x6	303
Uit eten met 6x6	304
Vakantie of weekendje weg met 6x6	307
Veelgestelde vragen	311
Dankwoord	312
Begrippenlijst	314
Receptenindex	317

INLEIDING

Dieethypes wisselen elkaar in snel tempo af. Een paar jaar staat een bepaald dieet of een afslankgoeroe in de picture, tot er een 'nog beter dieet' is ontwikkeld en het andere in de vergeethoek verdwijnt. Als doorgewinterde diëtisten hebben we ons nooit iets aangetrokken van dit soort hypes, want de meeste van deze diëten bieden geen blijvende gedragsverandering en zijn ook niet wetenschappelijk onderbouwd. Met het 6x6 dieet is het anders. Hiervan is de effectiviteit wel wetenschappelijk bewezen. Het blijkt dat het eten van 6 keer per dag 6 gram koolhydraten effectiever is dan een energiebeperkt dieet. En dat het 6x6 dieet effectiever is dan andere koolhydraatarme diëten.

Het 6x6 dieet kun je dus inzetten als medicijn. Het is geschikt voor mensen die te zwaar zijn, een buikje hebben, en moeilijk kunnen afvallen. Zeker ook voor mensen met diabetes die te zwaar zijn. Meestal is insulineresistentie er de oorzaak van dat je niet of nauwelijks afvalt als je 'van alles een beetje minder eet'. In onze praktijk zien we bij mensen met overgewicht en mensen met diabetes type 2 prachtige resultaten als we het 6x6 dieet inzetten. Daarom willen we het dieet niet langer alleen voor onszelf houden.

Het principe achter het 6x6 dieet is simpel. Je mag 6 keer per dag iets eten met 6 gram koolhydraten, en elke keer als je iets eet, is het belangrijk dat dit ook eiwit bevat. Je zult misschien denken: wat weinig, slechts 6 gram koolhydraten per maaltijd! En dat is het in vergelijking met wat je normaal gesproken eet waarschijnlijk ook, maar je zult merken dat het reuze meevalt. Er is veel keuze, je mag nog veel lekkere dingen eten, en hebt geen last van een hongerig gevoel. Daardoor is het 6x6 dieet gemakkelijk vol te houden.

Het 6x6 dieet bestaat uit 3 fases. Alleen de 1e fase bestaat uit 6x per dag 6 gram koolhydraten per eetmoment. Daarna volgen nog 2 fases waarin je de koolhydraten geleidelijk mag uitbreiden. Je werkt toe naar een nieuwe leefstijl, de 6x6 leefstijl.

Om tot een nieuwe eetgewoonte te komen, moet je weten wat de uitgangspunten zijn bij het kiezen en samenstellen van je maaltijden.

Klakkeloos een weekschema uit een boekje volgen lijkt heel handig, maar daarmee leer je geen nieuwe leefstijl en gewoontes aan. Je moet weten waarom je het doet en hoe je het kunt doen. Dan pas zal het je lukken om het 6x6 dieet in te passen in jouw leven en een nieuwe leefstijl aan te leren.

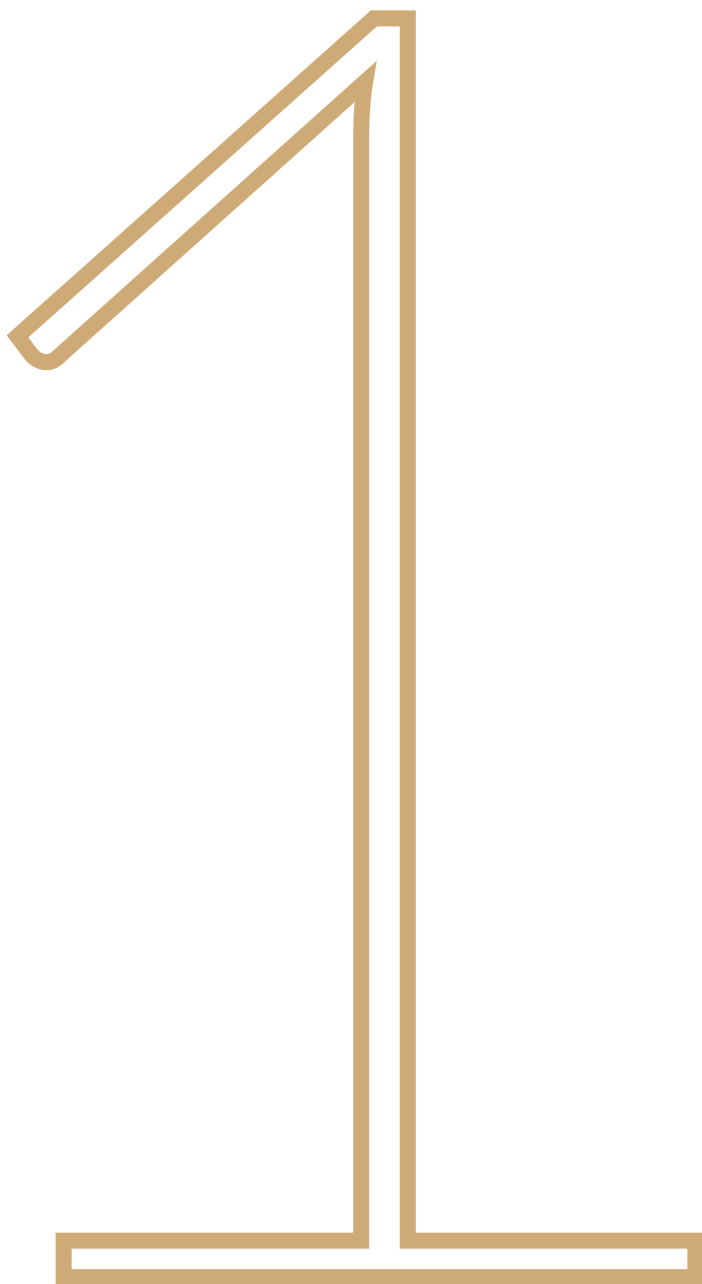
In het begin kan het best lastig zijn om koolhydraatarm te eten en moet je vast nadenken bij alles wat je eet. Maar na verloop van tijd raak je eraan gewend, dan wordt het een gewoonte en gaat het vanzelf.

In dit boek beschrijven we het 6x6 dieet zo volledig en duidelijk mogelijk, vanuit de praktijk. Wat we aan de spreektafel met mensen door nemen, vind je erin terug. Er staan ontzettend veel praktische handvatten in dit boek. Zo kun je er zelf mee aan de slag. Maar bedenk wel dat het veranderen van je eetgewoonten en leefstijl lastig is en tijd kost. Gun jezelf die tijd en schakel eventueel een diëtist in.

We wensen je heel veel succes met 6x6.

Ervaring van cliënt TB uit L.

'Ik was altijd een broodeter, at verschillende soorten brood en nam ook veel fruit en vers vruchtensap. Ik dacht dat ik gezond bezig was. Ik wist niet dat hier zoveel koolhydraten in zaten, en ook niet dat die koolhydraten hetzelfde doen als gewone suiker. Door het 6x6 dieet ben ik me daarvan bewust geworden. Het fijne van dit dieet is dat je veel mag eten. Ik houd van natuurlijke en volle producten en die mag ik allemaal nemen. Toen ik met kerst te veel zoetheid had gehad, voelde ik me net als vanouds erg moe en kreeg ik hoofdpijn. Dat heeft meerdere dagen geduurd. Mijn trek in zoet kwam ook terug; ik heb een paar weken nodig gehad om weer van de koek af te blijven. Voor mij een goede leer. Door het dieet ben ik veel fitter geworden. Voordat ik hiermee begon, sleepte ik mezelf voort, nu heb ik na een werkdag nog energie over om iets te doen. Ik heb geen last meer van winterigheid en mijn ontlasting is prima. Ik ben afgevallen, ik ben niet meer benauwd en voel me vrolijker. Ik geniet nog elke dag van dit dieet, ook al voelt het al lang niet meer als dieet. Het is een nieuwe manier van eten geworden. Ik ben nog altijd blij dat ik met het 6x6 dieet aan de slag ben gegaan.'



ALLES OVER HET 6x6 DIEET

HOOFDSTUK 1

OVER HET BOEK

Misschien heb je al veel boeken over afvallen gelezen en heb je ook al vele diëten geprobeerd. Toch heb je nu dit boek over het 6x6 dieet in handen. Wat kun je ervan verwachten? Voor wie is het geschikt? Wat maakt het anders dan andere boeken? Of beter gezegd: wat maakt dit dieet anders dan andere diëten? Waarom zou je nu wel kunnen slagen? En heb je voldoende aan dit boek om aan de slag te gaan? In dit hoofdstuk bespreken we dat.

WAAROM DIT BOEK?

Het jojoën

Afvallen op zich lukt veel mensen wel, maar het is moeilijker om het gewicht eraf te houden. Met de meeste diëten kun je prima afvallen, maar je leert niet hoe je je leefstijl moet aanpassen. Daarom val je gemakkelijk terug in je oude gewoontes en patronen nadat je gestopt bent met een dieet. Ga je weer eten zoals je altijd gewend was, dan neemt je gewicht ook weer toe, vaak zelfs een paar kilo meer dan je startgewicht. Dit is het zogenoemde jojoën. Tijdelijk een dieet volgen en dan weer stoppen heeft nog nooit iemand geholpen. Je zult je leefstijl moeten veranderen.

Weer een dieetboek

Je zult nu denken, als het om leefstijlverandering gaat: waarom dan toch weer een boek over een dieet? Aan de ene kant omdat jij als consument getriggerd wordt door het woord 'dieet'. Je wilt afvallen, dus gaat op zoek naar een dieet. Liefst een dieet dat snel resultaat geeft met zo weinig mogelijk inspanning. Je zoekt naar een boek in de trant van 'Slank in 60 dagen'. Of je zoekt op internet naar pillen of dieetmethodes met slogans als: 'Gegarandeerd effect, anders geld terug.' Boeken met vagere titels zoals 'Naar een gezonde leefstijl' of 'Minder koolhydraten, goed voor je' laat je liggen. Aan de andere kant blijft het 6x6 dieet geen 'dieet': het is een opstapje naar de 6x6 leefstijl.

6x6 dieet

In de 1e en 2e fase is het 6x6 dieet echt een dieet: een vrij streng koolhydraatarm dieet. Het is een duidelijk voorschrift waaraan je je zo precies mogelijk moet houden. In de 2e fase wordt het aantal koolhydraten iets uitgebreid. Heb je je doelen bereikt, dan ga je naar de 3e fase en daarna ga je weer een stapje verder. Je zult gaandeweg leren en zelf snappen waarop je moet letten en hoe je koolhydraatarm eten in de praktijk kunt brengen. Zo werk je langzamerhand toe naar een andere leefstijl: de 6x6 leefstijl.

Door diëtisten geschreven

Waarom schrijven twee diëtisten een boek over een dieet? Diëtisten hebben toch de naam dat ze altijd met een opgeheven vinger stellen wat iemand allemaal niet mag hebben? Waarom zou je dan een boek van hen kopen? Ten eerste herkennen wij ons niet in dit beeld van 'de diëtist'. Ten tweede hebben we je echt iets te bieden: we hebben het 6x6 dieet ontwikkeld, en uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat dit dieet zeer effectief is. We kunnen ook verklaren hoe en waarom het werkt. Doordat we er al veel mensen mee begeleid hebben, kunnen we het 6x6 dieet heel praktisch invullen.

Waarom geen weekmenu's?

We gebruiken bewust geen weekmenu's, want anders volg je klakkeloos wat anderen hebben bedacht. Wij willen je leren om zelf keuzes te maken, uitgaande van wat jij lekker vindt en wat past in jouw leven. Het boek geeft basisinformatie over koolhydraatarm eten met maar 6 gram koolhydraten per maaltijd. Het geeft ook uitleg over het hoe en waarom, zodat je snapt hoe het 6x6 dieet werkt. Daarnaast staan er veel tips en tricks in om zelf het eten op een simpele manier koolhydraatarm te kiezen, en lekker en gevarieerd te eten. Je vindt ook veel lekkere recepten, die je naar eigen inzicht kunt gebruiken om je voeding volgens het principe van het 6x6 dieet samen te stellen. Omdat alle maaltijden en tussendoortjes 6 gram koolhydraten bevatten, kun je naar hartenlust combineren en variëren. En ben jij iemand die graag met weekmenu's werkt, lees dan in hoofdstuk 9 hoe je je eigen weekmenu's kunt maken.

Van dieet naar nieuwe leefstijl

In de 3 fases van het 6x6 dieet leer je hoe het werkt. Je wordt geleidelijk aan zelf een deskundige op het gebied van koolhydraatarm eten. Je hoeft niet meer na te denken bij wat je eet en kookt, je raakt eraan gewend en het hoort bij je. Jouw nieuwe leefstijl is ontstaan. Je bent van het 6x6 DIEET overgegaan naar de 6x6 LEEFSTIJL.

VOOR WIE IS DIT BOEK GESCHIKT?

Dit boek is bedoeld voor iedereen die met het 6x6 dieet aan de slag wil. Maar ook iedereen die geïnteresseerd is in minder koolhydraten eten, kan het gebruiken.

Je bent te zwaar

Als jij te zwaar bent en je buikomvang te groot is, oftewel als je een buikje hebt, dan is het 6x6 dieet heel geschikt voor je. De te grote buikomvang is een teken van insulineresistentie. Andere signalen die hierop wijzen zijn: vermoeidheid; weinig energie; hongergevoel, met name na een maaltijd; je gejaagd en onrustig voelen. Misschien herken je je hierin. Als je het 6x6 dieet volgt, neemt de insulineresistentie af, evenals deze klachten.



Kun je een dikke buik hebben zonder dat je insulineresistent bent?

Je wilt gezondheidsproblemen voorkomen

Je bent te zwaar en voelt je fit en gezond. Maar je weet ook dat overgewicht een risicofactor is voor het krijgen van diabetes en hart- en vaatziekten. Zo'n welvaartsziekte komt niet van de ene op de andere dag. Bij het ontwikkelen van diabetes type 2 is je stofwisseling al vijf tot tien jaar daarvoor ontregeld, zonder dat jij en je dokter dit in de gaten hebben. Voorkomen is nog altijd beter dan genezen.

Je hebt gezondheidsproblemen

Zijn er al gezondheidsklachten naast de te grote buikomvang, dan kunnen we ons indenken dat je motivatie om met het 6x6 dieet aan de slag te gaan nog groter wordt. Een paar voorbeelden:

- Je bloedsuikerwaarden worden steeds hoger, maar je hebt gelukkig nog geen diabetes. Met het 6x6 dieet is het mogelijk weer normale bloedsuikerwaarden te krijgen en is diabetes uit te stellen of zelfs te voorkomen.
- Je hebt diabetes type 2 en gebruikt hier al medicatie voor, of misschien nog niet. Het is mogelijk om met het 6x6 dieet diabetes om te keren. Of betere bloedsuikerwaarden te krijgen, met minder medicatie.
- Je hebt diabetes type 2, spuit insuline, maar moet steeds meer spuiten. Als je start met het 6x6 dieet, moet de insuline direct verminderd worden, in overleg met de arts of

praktijkverpleegkundige. Daarna is verdere afbouw mogelijk. Een deel van de mensen kan zonder insuline verder.

- Je hebt een te hoge bloeddruk. Door af te vallen met het 6x6 dieet is de kans groot dat de bloeddruk daalt. Medicatie die je voor de bloeddruk gebruikt, kan vaak verminderd worden.
- Je cholesterolgehalte is te hoog en je hebt duidelijk een buikje. Dan is het volgen van het 6x6 dieet zeker een optie.
- Bij slaapapnoe, longproblemen zoals astma en COPD, en PCOS kunnen je klachten afnemen als je het 6x6 dieet gaat volgen.

Herken je je in bovenstaande? Ga dan met het 6x6 dieet aan de slag. En ervaar wat het 6x6 dieet voor jouw gezondheid kan betekenen.

Je hebt alle diëten gedaan

Misschien heb jij 'alles' al geprobeerd om af te vallen, maar lukt het niet of slechts tijdelijk. Je hebt eigenlijk besloten om nooit meer te gaan lijnen. Maar door de titel van het boek of door de naam van het dieet ben je getriggerd geraakt en wil je het toch nog eens proberen. Het 6x6 dieet gooit het over een andere boeg dan andere diëten. Je werkt aan de onderliggende oorzaak, aan de insulineresistentie. Herken je jezelf in wat er in het boek staat? Beslis dan daarna of je wel of niet met het 6x6 dieet aan de gang gaat.

Je volgt al een koolhydraatarm dieet

Eet je al koolhydraatarm maar valt het resultaat tegen of heb je behoefte aan meer duidelijkheid, dan zou je kunnen overstappen naar het 6x6 dieet. De recepten in dit boek kun je in elk geval ook gebruiken als je een ander koolhydraatarm dieet volgt.

Je volgt het 6x6 dieet en wilt meer recepten

Al meer dan duizend mensen volgen het 6x6 dieet met begeleiding van een diëtist. Of jij nu kort of lang geleden met het 6x6 dieet gestart bent, dit boek is een mooie aanvulling. Alle theorie kun je nog eens nalezen. Er staan veel bereidingstips en recepten in, waardoor het eten nog gevarieerder en lekkerder wordt.

Iemand in je omgeving volgt het 6x6 dieet

Het kan ook zijn dat je helemaal niet te zwaar bent, maar gewoon nieuwsgierig naar wat het 6x6 dieet precies is, wat het doet en waarom het werkt. Of je kent mensen die dit dieet volgen en wilt daarom achtergrondinformatie hebben. Of je krijgt geregeld bezoek van iemand die het 6x6 dieet volgt, en wilt weten wat je bij de koffie of thee kunt serveren. Of

je wilt voorbeelden van maaltijden die 6 gram koolhydraten bevatten, zodat je gast gewoon kan mee-eten.

Niet te zwaar, maar je wilt wel koolhydraatarm eten

Als je tevreden bent met je gewicht maar wel graag minder koolhydraten wilt eten, dan kun je ook met dit boek aan de slag. Je slaat de 1e en 2e fase van het 6x6 dieet over en start direct met de 3e fase. Je werkt toe naar de 6x6 leefstijl, die voor iedereen geschikt is.

Je wilt meer of vaker groente eten, maar weet niet hoe

Je wilt wel vaker groente eten, maar komt niet verder dan bloemkool, sperziebonen, boerenkool en wortels bij de warme maaltijd. Wil je weten welke soorten groente je verder nog kunt nemen en hoe je die lekker klaarmaakt? Dan heb je vast veel aan de uitgebreide informatie over soorten groente en hun bereiding. Zie ook hoofdstuk 18 over smaakvol koken. Met de tips en de recepten uit dit hoofdstuk maak je zelf de lekkerste combinaties. Zo eet je met gemak 250 gram groente per dag.

IN JE EENTJE OF MET EEN DIËTIST?

We hebben dit boek zo volledig en duidelijk mogelijk geschreven, zodat je zelfstandig met het 6x6 dieet aan de slag kunt gaan. Het zou fantastisch zijn als je ermee start en dit in je eentje weet om te zetten naar de 6x6 leefstijl. Maar in de praktijk merken we dat dit niet voor iedereen is weggelegd. Voor veel mensen heeft begeleiding door een diëtist meerwaarde. Daar zijn verschillende redenen voor.

Je hebt naast overgewicht andere gezondheidsproblemen

Het 6x6 dieet werkt bij velen goed, maar is geen wondermiddel voor iedereen. De diëtist is medisch onderlegd en kan samen met jou bekijken of het 6x6 dieet voor jou geschikt is. Als je diabetes type 2 hebt en hiervoor medicatie gebruikt, dan is het advies om het 6x6 dieet onder begeleiding van een diëtist te volgen. Soms moet de medicatie al aangepast worden voordat je kunt starten met het 6x6 dieet. De diëtist zal dit bespreken met je behandelaar.

Je vindt het 6x6 dieet lastig in te passen in jouw leven

Als je start met het 6x6 dieet, kan de diëtist je praktische adviezen geven, toegespitst op jouw situatie en mogelijkheden: hoe pas je het dieet in binnen jouw gezin en op jouw werk? Ook heeft de diëtist elke keer opnieuw aandacht voor de samenstelling van je dieet: neem je niet te veel koolhydraten of niet te weinig eiwitten? Op die manier heb je een zo goed mogelijk resultaat met het 6x6 dieet.

Je bent zelf begonnen, maar loopt vast

Als je in je eentje bent begonnen maar het resultaat tegenvalt, het moeilijk kunt volhouden of terugvalt in oude gewoontes, overweeg dan toch een diëtist in te schakelen. Die kan je coachen door de moeilijke momenten heen. Niets is moeilijker dan doorzetten nadat het 'fout' is gegaan of als je merkt dat je gewicht een tijdje stagneert. Het zou toch jammer zijn als je afhaakt en niet het optimale resultaat haalt. Met begeleiding van een diëtist maak je de kans op succes een stuk groter.

WAT ONDERSCHIEDT DIT BOEK VAN ANDERE DIEETBOEKEN?

Er zijn ontzettend veel dieetboeken te koop. Waarom zou je nu juist dit boek kopen? Het 6x6 dieet is koolhydraatarm, volgens een simpele en effectieve methode. We hebben het zelf bedacht en ontwikkeld. Er bestaat dan ook geen ander boek over het 6x6 dieet. Maar er zijn toch al zoveel boeken over koolhydraatarm eten, waarin verschilt dit boek dan van die andere dieetboeken?

Andere manier van denken

Het 6x6 dieet is een andere manier van eten dan de meeste mensen gewend zijn, en ook anders dan andere diëten. Het vergt een andere manier van denken. Het gaat niet om vet, suiker en calorieën, maar om koolhydraten en eiwitten.

6 gram koolhydraten staat centraal

Het uitgangspunt bij het 6x6 dieet is: 6 eetmomenten per dag met elk 6 gram koolhydraten. Er is wetenschappelijk bewijs dat juist die 6 gram koolhydraten per eetmoment een effectieve manier is om de insulineresistentie te doorbreken. Als je te zwaar bent, ben je vaak insulineresistent, waardoor je moeilijk afvalt. Bij andere koolhydraatarme diëten gaat het vaak om de totale hoeveelheid koolhydraten per dag. Dan kunnen er eetmomenten zonder koolhydraten zijn, maar ook koolhydraatrijkere maaltijden. Maar elke keer als je meer dan 6 gram koolhydraten neemt, maak je weer te veel insuline aan, waardoor je het afvallen tegenhoudt. Dat maakt het zo belangrijk om niet meer dan 6 gram koolhydraten tegelijk te eten.

Koolhydraatarm eten is niet alleen voor mensen met diabetes

Vaak wordt gedacht: koolhydraatarm eten is alléén voor mensen met diabetes. Het koolhydraatarme 6x6 dieet is zeker geschikt voor deze groep, maar ook voor mensen met overgewicht die geen diabetes hebben. En wil je gewoon lekker eten en gezond blijven, dan kun je ook met dit boek aan de slag.

Een compleet handboek

Vaak lees je in een dieetboek wat je mag eten en krijg je vooral veel recepten. Maar heb je niet juist wat handvatten nodig voor lastige situaties en voor als het je even niet meer lukt? Dit boek behandelt alles wat er komt kijken bij het veranderen van je leefstijl: van de werking van het 6x6 dieet tot recepten, tips en tricks om lekker en smaakvol te koken, maar ook wat je kunt doen als je een feestje hebt, op vakantie gaat of terugvalt in je oude gewoontes.

Geen weekschema's maar dagschema's

In dit boek vind je wel dagschema's, maar geen weekschema's. Een weekschema lijkt je misschien handig: je doet gewoon wat er staat, je hoeft er niet bij na te denken. Maar je weet dan dus ook niet waarom je het eet. Het is juist zo belangrijk dat je zelf leert kiezen wat je wilt eten. Jij weet immers het beste wat je lekker vindt en wat er in jouw situatie past. Als je weet waarop je moet letten bij het 6x6 dieet, dan kun je prima zelf bedenken wat je gaat eten en heb je geen kant-en-klare weekschema's nodig.

Recepten met 6 gram koolhydraten

De meeste recepten bevatten 6 gram koolhydraten per portie, dus voldoende voor een eetmoment. Het maakt niet uit welk recept je kiest, alles is uitwisselbaar. Koolhydraatarme recepten die je in andere boeken en op internet tegenkomt, bevatten wisselende hoeveelheden koolhydraten per portie. Als je die recepten binnen het 6x6 dieet wilt gebruiken, moet je dus steeds bekijken of het kan en hoeveel je ervan kunt nemen.

Zelf leren en durven combineren

In dit boek staan niet alleen recepten, maar word je ook uitgedaagd om zelf lekker en smaakvol te koken. Dit is supersimpel en zo maak je zelf de heerlijkste combinaties. Met een beetje lef bedenk je je eigen koolhydraatarme recepten.

Gebaseerd op wetenschap, maar vooral op de praktijk

Het 6x6 dieet is bewezen effectief. Wij hebben er al veel mensen bij begeleid. Hun ervaringen zijn de basis voor dit boek, dat daarom niet alleen theoretisch, maar vooral ook praktisch is geworden. Al met al genoeg redenen om het te lezen en met het 6x6 dieet aan de slag te gaan.



Wil je meer weten over de onderzoeken naar effectiviteit van het 6x6 dieet, scan dan de code.

HOOFDSTUK 2

OVER HET 6x6 DIEET

Dit boek gaat over het 6x6 dieet, maar je weet nog niet wat dit dieet inhoudt. In dit hoofdstuk leggen we de basisprincipes uit. Je krijgt uitleg over koolhydraten en leest hoe het zit met de eiwitten en vetten. Je wilt waarschijnlijk ook weten of het 6x6 dieet levenslang is, of dat er op een gegeven moment versoepelingen mogelijk zijn.

WAT IS HET 6x6 DIEET?

Het 6x6 dieet is een specifiek koolhydraatarm dieet. Producten met veel koolhydraten worden sterk verminderd of tijdelijk uit het menu geschrapt. Je mag 6x per dag 6 gram koolhydraten gebruiken, vandaar de naam 6x6 dieet. Het is een eiwitrijk dieet zonder vetbeperking. Je kunt de boodschappen doen bij de gewone supermarkt, je hoeft geen speciale shakes of maaltijdvervangers te gebruiken. Daardoor is het dieet ook niet duurder. Het bestaat uit 3 fases waarbij geleidelijk het aantal koolhydraten weer wordt uitgebreid tot er een nieuwe leefstijl is ontwikkeld: de 6x6 leefstijl.

6 GRAM KOOLHYDRATEN (KH)

Het 6x6 dieet is een sterk koolhydraatbeperkt dieet; dan wil je natuurlijk weten wat koolhydraten zijn en waar ze in zitten.

Brandstof

Het lichaam gebruikt het liefst koolhydraten als brandstof. Ze worden gemakkelijk en snel omgezet in glucose. Spieren en alle andere lichaamscellen hebben glucose nodig. Zitten er weinig koolhydraten in je voeding, dan gaat je lichaam vet en eiwit als brandstof gebruiken.

Zetmeel en suikers

Koolhydraten komen in verschillende vormen voor in onze voeding. Als zetmeel en als suikers. Bij suikers moet je niet alleen denken aan de gewone kristalsuiker of de rietsuiker, maar ook aan vruchtensuiker in fruit, en aan melksuiker. Als je op een etiket 'waarvan suikers' ziet



EIWITLIJST

Hieronder zie je een overzicht van eiwitbevattende producten die in het 6x6 dieet passen. Het aantal grammen eiwit wordt per portie aangegeven. De portiegroottes zijn gebaseerd op de dagschema's van de 1e en 2e fase. Per productgroep wordt aangegeven of ze wel of geen koolhydraten bevatten, zodat je ziet of je ze als eetmoment moet meerekenen of extra kunt nemen.

	Eiwit (in grammen)
Brood – per stuk 5-7 gram koolhydraten <i>Per aangegeven portie telt dit als 1 eetmoment.</i>	
1 snee koolhydraatarm brood	7
1 cracker*	1
1 snee knäckebröd*	1
1 beschuit*	1
*Check het etiket, er zijn maar een paar soorten die per stuk 5-7 gram KH bevatten.	
Broodbeleg – per portie 0-1 gram koolhydraten <i>Hoeft in de aangegeven portie niet meegerekend te worden als koolhydraten.</i>	
48+-kaas, dubbele portie op 1 snee brood (± 40 gram)	10
30+-kaas, dubbele portie op 1 snee brood (± 40 gram)	12
smeerkaas, dik besmeerd (30-40 gram)	4-5
vleeswaren, dubbele portie op 1 snee brood (30-40 gram)	4-8
1 ei, gekookt of gebakken	7
hüttenkäse (± 50 gram)	6
roomkaas (± 40 gram)	3-4
tonijn, zalm of makreel (± 50 gram of ½ blikje)	10-13
1 zure of zoute haring (± 75 gram)	13
Zuivelproducten – per portie 5-6 gram koolhydraten <i>Per aangegeven portie telt dit als 1 eetmoment.</i>	
150 ml melk, karnemelk, yoghurt of kefir	5-6
150 gram Griekse yoghurt, naturel	8-9
150 gram hangop (gekocht of zelfgemaakt)	8-11
150 gram kwark, naturel	10-11
125 gram kwark met een smaakje en 0% suiker	8
150-175 gram kwark met extra proteïnes en 0% suiker	17-22
150 gram skyr, naturel	16
125-150 gram skyr met een smaakje en 0% suiker	12-13
250 gram sojayoghurt, naturel	10
200 gram sojakwark, naturel	12

HOOFDSTUK 12

TERUGVALLEN IN OUDE GEWOONTES

Als je met een dieet start, ben je altijd vol goede moed. Hoe meer resultaat je ziet, hoe meer je gemotiveerd blijft om door te gaan met het dieet. Je houdt je er goed aan, slaat van alles af, maar na verloop van tijd wil je toch weer meedoen. En dan komt er een punt waarop je gewicht niet verder daalt, je misschien weer futlozer wordt en ook je oude klachten weer terugkomen. Dan zul je de neiging hebben het bijltje erbij neer te gooien, want 'het dieet helpt toch niet' of 'zie je wel, ik kan het niet'. Geef de moed niet op, want je hebt er al zoveel tijd en moeite in gestopt. Accepteer dat het kan misgaan. Pak de draad zo snel mogelijk weer op. De volgende tips en tricks kunnen je daarbij helpen.

VOORKOM DAT JE TERUGVALT IN OUDE GEWOONTES

- Zorg dat je na elk eetmoment voldoende verzadigd bent. Neem daarom bij elk eetmoment ruim eiwit en eet niet te mager. Maak je porties niet te klein, vul ze zo nodig aan met producten die geen koolhydraten bevatten, zoals bepaalde groentesoorten, kaas en vlees. Sla ook geen eetmoment over.
- Blijf bewust met je voeding bezig. Gebruik regelmatig je keukenweegschaal om te bepalen of je portiegroottes nog kloppen. Met name die van de eiwitrijke producten, zoals kaas, vlees en zuivel. Na verloop van tijd kunnen er 'foutjes' insluipen en krijg je of te veel of te weinig van bepaalde producten.
- Kijk altijd op het etiket en let op het totale aantal koolhydraten per portie. Laat je in de supermarkt niet verleiden om producten te kopen die je niet kent, zonder te checken hoeveel koolhydraten erin zitten.

- Vermijd te veel koolhydraten in één keer en vermijd zoetigheid. Want anders maakt je lichaam extra insuline aan, waardoor het afvallen minder goed lukt. Maar ook is de kans groot dat je hierdoor meer honger of trek krijgt, vaak 'trek in zoetigheid'. Daarmee maak je het jezelf moeilijk om het dieet vol te houden.
- Als je graag een keer iets anders wilt, kies dan iets wat binnen je normale hoeveelheid koolhydraten valt. De zogenoemde extra's 'binnen de kaders' (hoofdstuk 23).
- Maak een plan voordat je naar anderen gaat en bedenk wat je wel en niet wilt nemen. Ga ook na of je zelf misschien nog wat moet meenemen. Zo hoef je geen eetmomenten over te slaan en hoef je niet iets te nemen dat te veel koolhydraten bevat. Je houdt zelf de regie in handen.
- Focus op alles wat je WEL mag eten. Dat geeft een positiever gevoel dan dat je alleen denkt aan alles wat je niet mag. Geef bij anderen ook aan wat je WEL mag hebben, dan is de kans groot dat ze iets klaarmaken dat je ook echt mag hebben.
- Voorkom dat het eten eentonig wordt. Bekijk geregeld de dagschema's en de variatiemogelijkheden. In dit boek staan veel recepten, waardoor je nieuwe ideeën kunt opdoen. Probeer eens een recept uit.
- Weeg jezelf geregeld, in het begin elke week; uiteindelijk is één keer per maand voldoende. Noteer je gewicht, zodat je zelf kunt zien of er nog een dalende lijn is.
- Meet ook regelmatig je buikomvang. Je gewicht kan soms een paar weken gelijk blijven, maar als je ziet dat je buikomvang wel afneemt, dan ben je goed bezig.
- Als het gewicht een tijdje stilstaat, kan het motiverend werken om eens terug te kijken naar hoe je je voelde voordat je met het 6x6 dieet startte. Als je ziet welke verbeteringen er opgetreden zijn, stimuleert dit je vast om door te gaan.
- Schrijf zo nu en dan een paar dagen op wat je precies gegeten en gedronken hebt. Vergelijk dit met het dagschema van de fase waarin jij zit: de 1e, 2e of 3e fase. Zit je in de 6x6 leefstijl, neem dan het schema met het aantal grammen koolhydraten dat voor jou het meeste van toepassing is. Stel het bij als het veel afwijkt.

HOOFDSTUK 15

LUNCH MET 6 GRAM KOOLHYDRATEN

De middagmaaltijd wordt meestal de lunch genoemd. Vaak is dit een broodmaaltijd, maar sommige mensen eten 's middags warm en 's avonds brood. Daar is niks op tegen, maar we blijven deze broodmaaltijd in dit boek 'lunch' noemen. De meeste mensen eten een paar sneetjes brood met beleg, en drinken er een beker melk of karnemelk bij. Soms aangevuld met een kopje soep, rauwkost of fruit. De meeste lunchproducten bevatten koolhydraten. Gemiddeld bevat een lunch al snel 50-80 gram koolhydraten. Binnen het 6x6 dieet moet je de lunch dan ook anders samenstellen om op 6 gram koolhydraten uit te komen.

EEN LUNCH SAMENSTELLEN MET 6 GRAM KH

Bij 6 gram koolhydraten heb je misschien het idee dat je maar weinig mag eten. Maar je vergroot het volume van de maaltijd door de combinatie met extra eiwitrijke producten, zoals vlees, vleeswaren, vis, kip en ei. Die extra eiwitten geven ook nog veel verzadiging. En er zijn producten die je altijd extra mag nemen, als ze maar weinig of geen koolhydraten bevatten. Neem geen zuiveldranken bij de lunch, zoals melk, karnemelk of drinkyoghurt zonder toegevoegde suiker, want die bevatten per kleine beker al 6 gram KH. Er zijn veel manieren om een lekkere lunch te maken. De voorbeelden die we geven, zijn gemakkelijk te maken en snel klaar. Dus probeer maar eens wat uit.

Eiwitten in de lunch

De lunch en warme maaltijd leveren van de 6 eetmomenten de grootste hoeveelheid eiwitten. Ga bij de lunch uit van minimaal 20-25 gram eiwit. Maar mogelijk moet dit bij jou veel meer zijn om de benodigde hoeveelheid eiwit per dag te kunnen halen (hoofdstuk 10).

Neem je 1 snee koolhydraatarm brood met dubbel beleg of alleen een schaalkje kwark met een paar walnoten, dan bevat die lunch te weinig eiwit. Neem er daarom nog iets extra's



bij, wat wel eiwitten bevat maar (bijna) geen koolhydraten levert. In het dagschema van de 1e fase wordt de extra eiwitbron bij de lunch apart genoemd, zodat je die niet overslaat.

De lunchvarianties in dit hoofdstuk bevatten allemaal zo'n 20-25 gram eiwit, dat is meestal voldoende. Alleen als je zwaarder bent dan 100 kilo heb je nog een extra eiwitbron nodig. Kies dan een eiwitbron die geen koolhydraten bevat, zoals kaas, vlees of ei.

Dit mag er altijd extra bij (0-1 gram KH)

- een salade van groenten met 0-1 gram KH (hoofdstuk 19)
- bouillon, eventueel met een handje soepgroente
- thee, koffie, water, ranja zonder suiker

Lunchvarianties op basis van 'brood'

Ga uit van 1 snee koolhydraatarm brood, gekocht of zelfgebakken. Doe hier net als bij het ontbijt een dubbele laag hartig beleg op. Voeg er een extra eiwitrijk product aan toe, omdat je lunch anders te weinig eiwit bevat. Je kunt één van de volgende voorbeelden kiezen:

- een kop bouillon met soepgroente en 50-75 gram kip of gehaktballetjes
- een haring, 50-75 gram makreel, half blikje tonijn of zalm, 50-75 gram (gerookte) zalm
- 1-2 eieren (gekookt, gebakken, omelet, roerei)
- 50-75 gram vlees (saucijsje, kleine gehaktbal, hamburger, etc.)

Durf te variëren en probeer ook eens iets nieuws (hoofdstuk 16).

Lunchvarianties op basis van zuivel

De voorbeelden die bij het ontbijt genoemd worden met zuivel als basis, kun je ook als lunch nemen. Het eiwitgehalte is lager dan 20-25 gram, dus voeg hier nog iets aan toe wat wel eiwitten bevat, maar (bijna) geen koolhydraten levert. (Zie de eiwitrijke producten bij de lunchvarianties op basis van brood.)

Lunchvarianties op basis van ei

Eieren zijn rijk aan eiwit en daardoor zeer geschikt als basis voor de lunch. Ze zijn op veel verschillende manieren te gebruiken. Je kunt het gebruiken als beleg op koolhydraatarm brood of als extra toevoeging bij de lunch. Je kunt een ei koken of bakken of er roerei van maken. En wat te denken van een omelet gevuld met groenten, zoals spinazie, champignons of roerbakgroente en stukjes kip of reepjes vleeswaren en/of kaas? Hiermee kun je oneindig variëren (hoofdstuk 16).

Wel of geen brood erbij

Of je wel of geen koolhydraatarm brood bij een eigerecht kunt nemen, hangt af van de ingrediënten die je verder aan het ei toevoegt. Met name de groenten kunnen nog een redelijke bijdrage in de hoeveelheid koolhydraten leveren. Vlees, vleeswaren, kipreepjes en dergelijke leveren geen extra koolhydraten.

Voorbeelden met 6 gram KH

- **Uitsmijter met brood.** Maak een uitsmijter van 2 eieren, leg 2 plakken ham op een sneetje koolhydraatarm brood en leg de uitsmijter erop. Je kunt de ham ook meebakken met de uitsmijter.
- **Eiersalade op toast.** Maak een eiersalade van 2 gekookte eieren in stukjes met 2 eetlepels mayonaise en een mespunt kerrie. Op smaak brengen met peper en zout. Rooster 1 snee koolhydraatarm brood en beleg die met de eiersalade
- **Omelet met kip en sperziebonen.** Verwarm 50 gare reepjes kip in 25 ml (kook)room. Voeg ½ theelepel mosterd toe. 2 minuten zachtjes laten pruttelen. Voeg er 200 gram gare sperziebonen aan toe en laat ze 1-2 minuten mee verwarmen. Bak ondertussen in een andere koekenpan een omelet van 2 eieren en leg die op een bord. Leg er het kip-sperziebonenmengsel op. Geen brood erbij.
- **Omelet met groente en vlees naar keuze.** Bak een omelet van 2 eieren en leg die op een bord. Beleg de omelet met 200-300 gram gare groente met 6 gram KH en 50 gram gare reepjes vlees of kip, rul gehakt of plakjes vleeswaren, zoals ham of salami. Geen brood erbij.
- **Omelet gevuld met brood, kaas en/of vleeswaren.** Klop 2 eieren los met 2 eetlepels room. Snijd kleine blokjes van 1 snee koolhydraatarm brood en meng ze door het eimengsel. 25 gram geraspte kaas en 1-2 plakken in reepjes gesneden vleeswaren toevoegen. Bak er een dikke omelet van. Geen extra brood erbij.
- **Omelet met gorgonzola.** Klop 2 eieren los met 2 eetlepels room. Voeg 50 gram verkruimelde gorgonzola toe aan het eimengsel. Snijd 1 snee koolhydraatarm brood in kleine blokjes, en een bosuitje in ringetjes. Voeg beide toe aan het eimengsel. Bak er een dikke omelet van. Geen extra brood erbij.

Warme sauzen bij kip, vlees, vis of groente

Warme sauzen kunnen op verschillende manieren gebonden worden. Omdat je geen meel kunt gebruiken, wordt de saus gebonden met ei of roomkaas. De sauzen zijn voldoende voor 2 personen en bevatten gemiddeld 0-1 gram KH per persoon.

Basissaus gebonden met ei

1 ei

150 ml vocht; wisselt per soort saus, in dit voorbeeld 75 ml room met 75 ml water

Bereiding

- Breek het ei in een schaalpje. Klop het met een kleine garde goed los en enigszins schuimig.
- Giet de room en het water in een steelpannetje en kluts het losgeklopte ei er goed doorheen. Zet de steelpan op de warmtebron, zet het vuur niet te hoog. Roer goed met de garde over de bodem en langs de zijkanten van de steelpan. Blijf roeren totdat het mengsel zachtjes begint te koken. Zet het vuur zacht en blijf goed met de garde roeren. Na 2-3 minuten is de saus gebonden doordat het ei gestold is. Is de saus na 2-3 minuten toch nog niet gebonden, dan is de temperatuur waarschijnlijk te laag. Zet het vuur weer iets hoger en blijf roeren.
- Haal de pan van het vuur; de basissaus is nu klaar. De saus smaakt nu nog naar warme melk. Door het toevoegen van verschillende smaakmakers en zout en peper kun je de smaak variëren.

Tip

Wordt de saus niet mooi glad? Klop die dan nog eens flink door met de garde.

Helpt dit onvoldoende, gebruik dan de staafmixer.

EEN AANTAL VOORBEELDEN:

ROOMSAUS OF BECHAMELSAUS

Gebruik als vocht in de basissaus 75 ml room en 75 ml water. Voeg een beetje nootmuskaat toe. Op smaak brengen met zout en peper.

Lekker op bloemkool en broccoli. Ook te gebruiken als saus in groentelasagne.

BOTERSAUS OF HOLLANDAISESAUS

Gebruik als vocht in de basissaus 100 ml water en 2 eetlepels citroensap. Roer van het vuur af 70 gram boter met kleine stukjes tegelijk door de saus. Blijf goed kloppen met de garde.

Op smaak brengen met zout en peper, en eventueel een beetje citroensap en peterselie.
Lekker bij asperges en vis.

GROENTESAUS

Gebruik als vocht in de basissaus 50 ml room en 100 ml water. Voeg 1 eetlepel fijngehakte groene kruiden toe, zoals peterselie, bladselderij en/of bieslook. Op smaak brengen met zout en peper.

Lekker bij groente, zoals bloemkool, witte kool en spruitjes.

Basissaus gebonden met roomkaas

75 gram roomkaas

30-50 ml vocht; wisselt per soort saus, in dit recept is het water

Bereiding

- Verwarm de roomkaas en het vocht in een steelpan op laag vuur. Blijf roeren met een garde of vork tot er een egale saus ontstaat, en verwarm de saus tot aan het kookpunt. De basissaus is nu klaar. Door extra smaakmakers toe te voegen kun je hier verschillende sauzen van maken.

EEN AANTAL VOORBEELDEN:

KAASSAUS MET GERASPTE KAAS

Zet de steelpan met de basissaus op een laag vuur en voeg 30 ml water extra toe. Rasp 50 gram belegen kaas. Als de saus (bijna) kookt, voeg dan $\frac{1}{4}$ van de geraspte kaas toe en roer alles goed door. Wacht tot de kaas gesmolten is en voeg in gedeeltes de rest van de geraspte kaas toe. Maak de saus af met zout en peper. Ook lekker met een mespunt nootmuskaat of komijnpoeder (djinten) erdoor.

Lekker bij groente, zoals witlof, asperges en spinazie, en bij groentepasta.

Tip

De soort kaas die je kiest, bepaalt de smaak van de kaassaus. Te oude of te harde kaas smelt minder goed; gebruik die dus niet. Wordt de saus te dik of te taai, voeg dan nog een beetje water of room toe.

GORGONZOLASAUS

Zet de steelpan met de basissaus op een laag vuur. Verkruiemel 75 gram gorgonzola en roer die er in gedeeltes bij tot de kaas gesmolten is. Maak de saus af met zout en peper.

Lekker bij groente, zoals spinazie, broccoli en bloemkool, en bij groentepasta.

HOOFDSTUK 19

GROENTE

Groente is gezond en veelzijdig! Misschien ben je al een liefhebber van groente, en anders kun je die nu misschien alsnog worden. Want binnen het 6x6 dieet mag je groente op verschillende lekkere manieren bereiden en afmaken.

Roerbakken totdat de groente beetbaar is, smaakt heel anders dan in ruim water helemaal gaar koken. Roosteren of grillen geeft een extra rooksmak, die bij sommige groentes superlekker is. Je kunt de groente in de oven ook nog voorzien van een lekker korstje van kaas of kaassaus. Door gebruik te maken van koolhydraatarme smaakmakers of sausjes, kun je aan groente een lekkere twist geven. Zo maak je zelfs van groente waarop je misschien niet zo gek bent toch een lekkere maaltijd. In hoofdstuk 18 vind je nog veel meer tips en tricks voor het bereiden en op smaak brengen van groenten.

En misschien is het een open deur, maar veel recepten in dit boek bevatten groenten. Dus mogelijkheden genoeg om te experimenteren.

GROENTEBEREIDING EN SMAAKCOMBINATIES

Hier volgt een overzicht van de meeste groentesoorten, op alfabetische volgorde. Per soort wordt aangegeven hoeveel je ervan mag nemen om op 6 gram koolhydraten uit te komen. De aangegeven hoeveelheden zijn een indicatie, omdat de getallen in de geraadpleegde tabellen niet eenduidig zijn. Er is voor zover mogelijk uitgegaan van het aantal koolhydraten dat het rauwe, onbereide product bevat.

Van sommige soorten groente kun je maar een portie van 100-125 gram nemen. Combineer die met een groentesoort met heel weinig koolhydraten, zodat je toch je bord goed kunt vullen.

Andere soorten groente bevatten per portie van 50-75 gram soms al 6 gram KH. Dit is zo weinig dat we deze soorten afraden in de 1e en 2e fase van het 6x6 dieet.



Per groentesoort lees je welke bereidingswijzen geschikt zijn, welke sauzen er lekker bij zijn, welke smaakmakers goed met de groente combineren en welke dressing er lekker bij is als je er een salade van maakt. Alle sauzen en dressings die genoemd worden, vind je uitgewerkt in hoofdstuk 18, zodat je ze zelf kunt maken.

Smaakmakers bij koken en roerbakken kun je het beste tijdens de bereiding al toevoegen om het gerecht extra smakelijk te maken. Ui is aan bijna alle groentes als smaakmaker toe te voegen, maar bevat 6 gram KH per 100 gram. Daarom kun je ui beter vervangen door uienpoeder.

Je kunt smakelijke toevoegingen gebruiken in warme gerechten en salades. Kook die toevoegingen in principe niet mee, maar voeg ze toe aan het einde. Ook kun je de salades er extra lekker door maken. En bovenal krijg je door de smakelijke toevoegingen meer variatiemogelijkheden.

Uitwerking per groentesoort

ANDIJVIE

600 gram bevat 6 gram KH

bereidingstips: rauw verwerken, koken, roerbakken

combinatie/smaaktips:

- saus bij gekookte andijvie: kaassaus, bechamelsaus
- smaakmakers bij koken en roerbakken: knoflook, gemberwortel, peper, knoflookpoeder, uienpoeder, nootmuskaat, komijn (djinten), gemberpoeder (djhé), kruidnagel, ras el hanout
- smakelijke toevoegingen: kaas, komijnekaas, kruidnagelkaas, blauwschimmelkaas, feta, crème fraîche, Griekse yoghurt, kokosmelk, walnoten, pijnboompitten, gerookte spekreepjes, bacon, ham, rauwe ham, mosterd, zoute sojasaus, gekookt ei
- dressing bij salade van rauwe andijvie: vinaigrette, mosterddressing, blauwschimmelkaas dressing, aioldressing, knoflookdressing, notendressing, mieriksworteldressing

ASPERGES

200-250 gram bevat 6 gram KH

bereidingstips: rauw verwerken, koken, roerbakken, roosteren, grillen, omwikkelen

combinatie/smaaktips:

- saus bij gekookte asperges: kaassaus, kerriesaus, botersaus, hollandaisesaus
- smaakmakers bij koken en roerbakken: lente-ui, bieslook, peterselie, dille, nootmuskaat

- smakelijke toevoegingen: jonge Goudse kaas, Parmezaanse kaas, geitenkaas, crème fraîche, zure room, room, walnoot, amandel, ham, rauwe ham, citroen, roomboter, olijfolie, gekookt ei
- dressing bij salade met beetgare asperges: vinaigrette, mosterd dressing, citroenmayonaise

AUBERGINE

200-250 gram bevat 6 gram KH

bereidingstips: roerbakken, roosteren, grillen, stoven, plakken vullen en oprollen, groentelasagne (dunne plakken)

combinatie/smaaktips:

- in een saus meestoven: in een lichte tomatensaus, in een groentestoofschotel, in een curry
- smaakmakers bij grillen, roerbakken en stoven: knoflook, bieslook, basilicum, peterselie, majoraan, tijm, peper, knoflookpoeder, uienpoeder, komijn, kerrie, garam masala, chilipoeder
- smakelijke toevoegingen: gorgonzola, geitenkaas, feta, mozzarella, ricotta, zure room, Griekse yoghurt, walnoten, amandelen, pijnboompitten, rauwe ham, limoen, mosterd, zoute sojasaus, olijven
- dressing bij salade van gare aubergine (geroosterd of gebakken): fetadressing, pesto dressing, citroendressing, aioli, knoflookmayonaise

AVOCADO

300 gram bevat 6 gram KH

bereidingstips: rauw verwerken, grillen (kort)

combinatie/smaaktips:

- als basis van een saus: guacamole
- smakelijke toevoegingen: knoflook, lente-ui, bieslook, tomaat, basilicum, peterselie, koriander, peper, paprikapoeder, gemberpoeder (djahé), chilipoeder, zachte geitenkaas, feta, ricotta, crème fraîche, zure room, Griekse yoghurt, pijnboompitten, walnoten, gerookt spek, rauwe ham, gerookte zalm, citroen, limoen
- dressing bij salade met avocado: basilicum dressing, mayo-mosterd dressing, aioli, knoflookmayonaise

'MAALTIJDLOEMPIA' MET ROERBAKGROENTE EN KIP

200 gram kipfilet in reepjes
3 eetlepels zonnebloem- of slaolie
1 teentje knoflook
zelfgemaakte kruidenmix voor bami of nasi
zoute sojasaus naar smaak (geen ketjap)
250 gram Chinese roerbakgroente
100 gram taugé
100 gram champignons
4 eieren
sambal of
peper\zout naar smaak

BEREIDING

Verwarm 2 eetlepels olie in een ruime koekenpan of hapjespan en bak hierin de reepjes kipfilet al omscheppend bruin. Bestrooi de kip met een beetje peper en zout. Voeg het uitgeperste teentje knoflook en de kruidenmix toe en bak ze 1-2 minuten mee. Voeg de roerbakgroente toe en bak die al omscheppend in 3-4 minuten beetgaar. Bak daarna de taugé en de in stukjes gesneden champignons nog 2 minuten mee. Breng het groente-vleesmengsel op smaak met de zoute sojasaus. Houd je van pittig, voeg dan nog wat peper of sambal toe.

Klop de eieren met een beetje peper en zout los in een kom. Verwarm op middelmatig vuur 1 eetlepel olie in een koekenpan met grote bodem. Giet hierin de helft van het eimengsel. De omelet is gaar als de bovenkant gestold is. Leg de omelet op een bord. Maak nu nog een omelet en leg die op een ander bord.

Verdeel het groente-vleesmengsel over de beide omeletten. Leg het in het midden en laat de randen vrij. Vouw de randen over het groentemengsel en vouw de omelet dicht. Keer de 'loempia' om, zodat de gesloten kant naar boven ligt, en de naden aan de onderkant.

Lekker met 1 eetlepel koolhydraatarme pindasaus of ketjapsaus.

Tip

Vervang de kipfilet door 100 gram ham in reepjes en 100 gram gare gepelde garnalen. Bak in dit geval eerst de groenten gaar en voeg de ham en de garnalen pas op het laatst toe.

De
Oosterse
keuken



Overgewicht: BMI tussen 25 en 30 kg/m². BMI boven de 30 is obesitas, BMI boven de 40 is morbide obesitas. In dit boek bedoelen we met overgewicht een BMI boven de 25 kg/m².

PCOS: *polycysteus-ovariumsyndroom*; cysten op de eierstokken.

Prediabetes: voorstadium van diabetes. De bloedsuikers zijn verhoogd, nuchtere glucose-waarde tussen 6 en 7 mmol/l.

Proteïne: ander woord voor eiwit.

Resetten: herstarten of opnieuw aanzetten. De term wordt vaak gebruikt voor apparaten, bijvoorbeeld een computer resetten als die is vastgelopen. Bij overgewicht is het insuline-systeem vastgelopen of op hol geslagen. Met het 6x6 dieet trek je dit weer vlot door de insulineaanmaak een tijdje te minimaliseren tot bijna nul, waardoor je kunt afvallen. Hierdoor wordt het lichaam weer gevoeliger voor insuline. Op deze manier reset je de stofwisseling.

Spiermassa: de hoeveelheid spieren in je lichaam.

Stofwisseling: andere namen hiervoor zijn energiehuishouding en metabolisme. Dit zijn alle reacties in het lichaam waarbij stoffen omgezet (gewisseld) worden in andere stoffen. Ons eten wordt eerst in het maag-darmkanaal verteerd. Daarna worden de voedingsstoffen via het bloed naar onze lichaamscellen vervoerd, waar ze uiteindelijk verwerkt worden tot bouwstoffen en energie.

Tussendoortje: alle eetmomenten tussen de maaltijden in, dus in de loop van de morgen, middag en avond.

Vetmassa: de hoeveelheid vet in je lichaam.

Vetten: onderscheid in voedingsvet en lichaamsvet. Voedingsvet is vet dat in de voeding zit; dit is een brandstof, oftewel een energiebron. Lichaamsvet is vet dat opgeslagen is in het lichaam; dit dient als reserve-energie en zit onder andere rond de heupen en in de buik.

6x6 dieet: voedingspatroon met 6x per dag 6 gram koolhydraten.

RECEPTENINDEX

Hieronder vind je op alfabetische volgorde alle uitgewerkte recepten die in dit boek staan. Aangevuld met een aantal overzichtslijsten, onder andere van groenten, eiwitrijke producten, tussendoortjes en borrelhapjes (cursief). Alle recepten zijn voor twee personen, tenzij dit in het recept anders aangegeven wordt.

A

Andijviestamppot 244

B

Bami 260

Bereidingswijzen 166

Bloemkoolrijst 223

Boerenkooltaart 246

Boodschappenlijst 109

Borrelhapjes 292

Broccoli bolognese 250

Broccoli met cottagecheese-rodepestosaus
(vegetarisch) 242

Broccolirijst 223

Broccoli-shoarmataart 272

Brood, basisrecept voor brood 136

Crackers 143

Groente-flatbread 141

Mueslibrood 142

Pitabroodjes 139

Stokbrood, zie *basisrecept* 136

Turks brood 140

Brood, belegde broodjes en andere

broodvariaties 144

Broodje gezond 144

Broodje hamburger 144

Broodje haring 144

Broodje shoarma 144

Clubsandwich 144

Toast 144

Tosti 144

Wentelteeftje, zoet of hartig 144

Broodbeleg: broodsalades 150

Avocadosalade 152

Eiersalade 150

Garnalensalade 152

Hamsalade 152

Haringsalade 120

Kaassalade 152

Kipkerriesalade 152

Zalmsalade 152

Broodbeleg: met ei 147

Eiersalade op toast 119

Gebakken ei 149

Gekookt ei 149

Roerei 149

Omelet 149

Uitsmijter 119

Broodbeleg: overige variaties 145

Avocado met rauwe ham 147

Caprese 147

Geitenkaas, pesto en tomaat 147

Gerookte zalm met roomkaas

en rucola 147

Gestoomde makreel met komkommer 147

Geitenkaas-walnotenspread 147

Kruiden-cottagecheese 147

Rookworst 147

Tonijn met kaas 147

Burrito-omelet met gehakt 267

Burrito-omelet met kaasvulling

(vegetarisch) 240

C

Courgette-fetafrittata (vegetarisch) 270

Courgettepasta 223

Courgettepasta met romige tomatensaus

252

D

Dranken 280

Dressings 191

Aiolidressing (knoflookdressing) 193

Basilicumdressing 191

Blauwschimmelkaas dressing 192

Citroen-mayodressing 193

Fetadressing 193

Gember-sesamdressing	192
Kruidendressing	193
Limoendressing	192
Mayo-mosterddressing	193
Mieriksworteldressing	193
Mosterddressing	191
Notendressing	192
Pestodressing	192

E

Ei, zie broodbeleg met ei	
Eiercurry met sperziebonen en noten (vegetarisch)	241
Eiwitlijst	93
Eiwitrijke tussendoortjes, zie tussendoortjes	

F

Foeyonghai met konjacrijst (vegetarisch)	262
Fruitlejsten	
Fruit met 6 gram KH	277
Fruit met 12 gram KH	279
Fruit met 18 gram KH	279

G

Groentelijst	155
Groenten, 50 soorten, bereiding en smaakcombinaties	194
Groentepasta	223
Groenterijst	223
Groentesalades	219

H

Hartige taarten	268
-----------------	-----

K

Kip kerrie	261
Konjacpasta en konjacrijst	225
Kruidenmixen	173
Cajunkruiden	176
Garam masala	175
Gyroskruiden	176
Hamburgerkruiden	175
Italiaanse kruidenmix	174
Kruidenmix voor nasi of bami	174
Mexicaanse kruidenmix	174
Ras el hanout	175
Shoarmakruiden	176

L

Lasagne van groente	253
Loempia met groente en kip	258

M

Maaltijdsalades	220
Bietensalade	123
Boerensalade	121
Chinese salade met ei, tofu en notendressing (vegetarisch)	221
Gevuld slablad	121
Caesarsalade met gerookte kip	220
Griekse salade met feta (vegetarisch)	
Italiaanse salade met gehaktballetjes	222
Poké bowl met zalm en broccolirijst	
Salade niçoise met tonijn	220
Salade van bloemkoolcouscous met kip en feta	222
Salade van geosterde groente met varkenshaas	221
Spinaziesalade met avocado, ei en kikkererwten (vegetarisch)	220
Tomatensalade met mozzarella	123
Witlofsalade	121

N

Nasi	260
------	-----

O

Omelet, basisrecept	149
Omelet, gevuld	149
Kaasomelet met krab	150
Omelet gevuld met brood, kaas of vleeswaren	119
Omelet gevuld met sla en kruidenkaas	150
Omelet met gerookte zalm	150
Omelet met gorgonzola	119
Omelet met groente en vlees	119
Omelet met kip en sperziebonen	119

P

Pannenkoek, hartig	249
Pizza	255
Poké bowl, Mexicaans	261
Pompoenpasta	223
Pompoentaart met geitenkaas en walnoten (vegetarisch)	270

Q

Quiche lorraine 270

S

Salades, zie *maaltijdsalades en groentesalades*

Sauzen koud 188

Aioli (knoflookmayonaise) 189

American fritessaus 189

Avocadomayonaise 189

Basilicum-citroenmayonaise 189

Cocktailsaus 188

Guacamole 190

Kerriesaus 189

Knoflooksaus 188

Mosterdsaus 188

Pestomayonaise 189

Ravigotesaus 189

Tonijnmayonaise 189

Walnotenpesto 190

Yoghurt-fetasaus 189

Sauzen warm 182

Bechamelsaus 182

Botersaus 182

Citroen-pestosaus 187

Cottagecheese-rodepestosaus 187

Curry-kokossaus 187

Gorgonzolasaus 183

Groentesaus 183

Hollandaisesaus 182

Kaassaus met geraspte kaas 183

Kaassaus met smeerkaas 184

Kerriesaus 185

Ketjapsaus 185

Mosterdsaus 184

Pindasaus 186

Roomsaus 182

Tomatensaus 186

Smaakmakers kant-en-klaar 178

Soep

Champignonsoep 125

Gevulde oosterse kippensoep 125

Mosterdsoep met boerenkaas 125

Pompoensoep met kip 248

Snert 247

Vissoep 125

Spinazie-fetataart (vegetarisch) 271

T

Toevoegingen met KH (warme maaltijd) 161

Toevoegingen met weinig of geen KH

Voor warme maaltijd 159

Voor salades 219

Voor zuivel 114

Tortilla van sla, diverse vullingen 265

Tussendoortjes

Tussendoortjes met 6 gram KH 274

Tussendoortjes met 12 gram KH 278

Tussendoortjes met 18 gram KH 279

V

Vis

Gerookte zalmzalade 120

Gestooftde vis met kruidenroomsaus 234

Kibbeling met frisse sperziebonen 233

Tonijn-olijvenquiche 272

Tonijnzalade 120

Vis met tomatensaus uit de oven 231

Zalmfilet met crème fraîche en kaas

uit de oven 235

Vleesvervangers 235

Kaasschnitzel 238

Tofu 239

Vleesvervanger met mozzarella

en noten 237

Z

Zoete lekkernijen 295

Aardbeienkwarktaart 296

Choco-mokkaschnitzel 297

Muffins met blauwe bessen 300

Notenkoek 300

Pindarotsjes 301

Suikervrij ijs 299

Wafels met aardbeien en slagroom 298

Zuivel, naturel of met een smaakje 114

Toevoegingen aan zuivel 114

Zuurkoolovenschotel 238

Zuurkooltaart met gehakt 271