

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

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.

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



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 (djàhé), 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

'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

