

Diglee en Sioux Berger  
stellen voor

Mijn  
 **WeightWatchers<sup>®</sup>**  
doeboek

Tips voor onverbeterlijke snoepers!

# Inhoudstafel

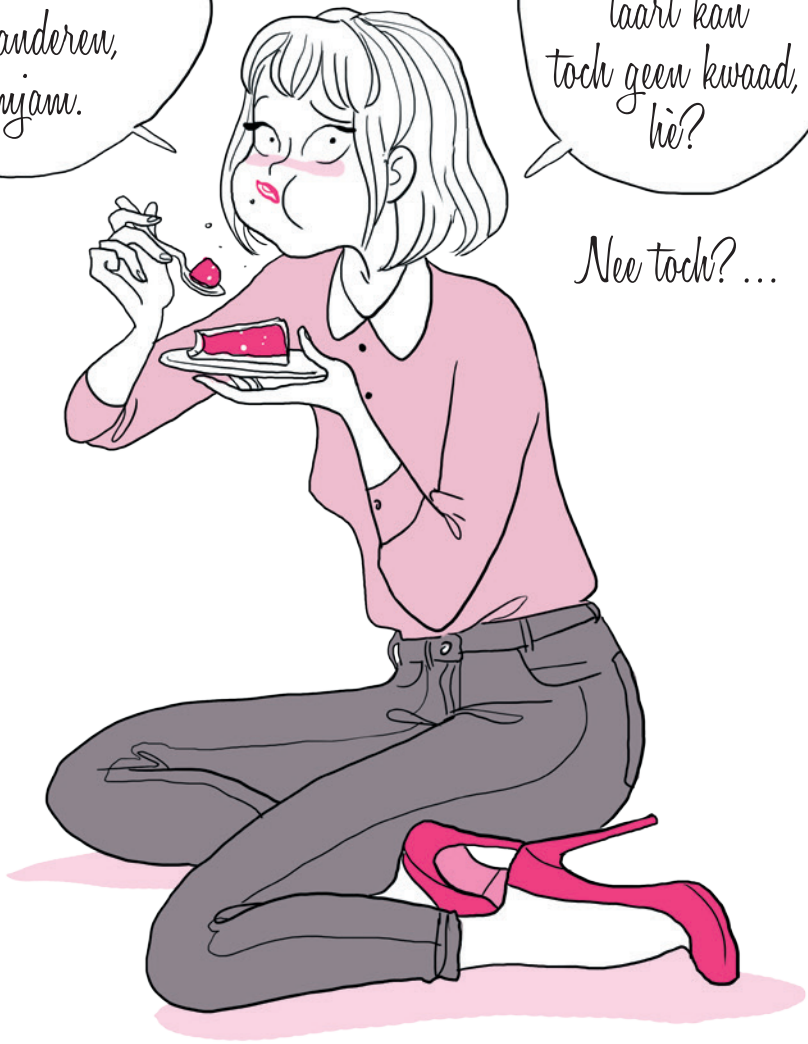
<i>Voor je eraan begint</i> .....	5
1. <i>Ik maak mijn koelkast leeg!</i> .....	6
2. <i>Etiketten op voedingsmiddelen leren ontcijferen</i> .....	12
3. <i>Tips om je niet alles te hoeven ontzeggen</i> .....	16
4. <i>Hoe stel ik mijn maaltijden verstandig samen?</i> .....	20
5. <i>En bovendien eet ik omdat..</i> .....	26
6. <i>Ik geef het toe: ik ben een zoetekauw... Wat nu?</i> .....	30
7. <i>Ik sport niet graag!</i> .....	36
8. <i>Ik ben verzot op vet!</i> .....	40
9. <i>Ik kan het knabbelen niet laten</i> .....	44
10. <i>Ik ben dol op aperitieven, barbecues en buffetten!</i> .....	48
11. <i>Ik houd van uitgaan en uit eten gaan</i> .....	50
12. <i>Ik geef het toe... ik houd van de zondagslunch</i> .....	54
13. <i>Ik heb er genoeg van, geef ik op?</i> .....	58
14. <i>Ik zit verstrikt in een vicieuze cirkel van diëten, hoe kom ik eruit?</i> .....	62
15. <i>Ik heb altijd honger!</i> .....	66
16. <i>Ik eet de hele dag door uit het vuistje...</i> .....	70
17. <i>Geen tijd om te koken</i> .....	74

18. <i>Ik wil mijn pleziertjes niet opgeven!</i> .....	78
19. <i>Ik lust geen groenten!</i> .....	82
20. <i>Ik heb niemand verteld dat ik aan mijn lijn werk</i> .....	85
21. <i>Ik ben constant onderweg, hoe pak ik het aan?</i> .....	89
22. <i>Ik vind mezelf afschuwelijk!</i> .....	92
23. <i>Ik voel me alleen met mijn kilo's</i> .....	96
24. <i>Ik heb stress, dus ik eet</i> .....	98
25. <i>Ik wil een mooie huid!</i> .....	101
26. <i>Hoe houd ik me tijdens de feestdagen aan mijn programma?</i> .....	104
27. <i>Ik ben net bevallen</i> .....	108
28. <i>Mijn leven voor... Weight Watchers</i> .....	112
29. <i>Ik herken de FBI's, de False Bright Ideas!</i> .....	116
30. <i>Ik kan niet op gewicht blijven</i> .....	120
<i>Index</i> .....	124

*Nee,  
ik wil echt wel  
veranderen,  
njam.*

*Maar een stukje  
taart kan  
toch geen kwaad,  
hè?*

*Nee toch? ...*



# Voor je eraan begint

*Een lekkerbek zijn en Weight Watchers volgen, kun je dat met elkaar verenigen? Kan ik dan nooit meer genieten van een heerlijk stukje taart of een glaasje wijn?*

*Helemaal niet! 'De Weight Watchers attitude' steunt op vier heel eenvoudige pijlers die rekening houden met ons actieve leven:*

## **1. Ik eet evenwichtig.**

*Het goede nieuws?*

*Ik zal me niks hoeven te ontszeggen!*

## **2. Ik blijf gemotiveerd.**

*Het goede nieuws?*

*Ik ben niet graag alleen, ik zal niet in mijn eentje mijn slaatje naar binnen werken!*

## **3. Ik verander mijn manier van eten, maar stap voor stap.**

*Het goede nieuws?*

*Ik moet niet opeens overschakelen van spareribs en taart naar kipfilet!*

## **4. Ik beweeg.**

*Het goede nieuws?*

*Ik houd van zumba en de lambada, dat is alvast een plus!*

*Kort samengevat, het Weight Watchers programma is voor een vrouw zoals ik op het lijf geschreven: ik wil me graag iets gunnen en mezelf zeker niet wekenlang alles ontszeggen en slechts één keer per dag eten om er tijdens mijn strandvakantie twee weken lang als Paris Hilton uit te zien.*

# 1. IK MAAK MIJN KOELKAST LEEG!

---

*Het valt niet mee gezonder te gaan eten als sommige heel verleidelijke voedingsproducten je toelachen zodra je de deur van de koelkast opentrekt.*

*Een tip: maak je koelkast leeg voor je aan het programma begint en vul ze met gezonde producten.*

## **Frisdrank**

Eén glas frisdrank bevat op zijn minst vier suikerklontjes! Drink de fles dus niet zomaar leeg, en kun je er niet aan weerstaan... haal ze dan niet in huis.

## **Een kant-en-klare groenteschotel**

De meeste kant-en-klaargerechten bevatten aanzienlijke hoeveelheden suiker, zout en vetten, want dat zijn de goedkoopste smaakversterkers. Lees dus goed het etiket voor je een kant-en-klaargerecht koopt!

## **Chocoladerepen**

Als je verzot bent op chocolade en je ziet een chocoladereep liggen zodra je de koelkast opentrekt om er een komkommer uit te halen, is de kans groot dat je niet naar de komkommer grijpt...

## **Chocolademousse in portieverpakking**

Een potje hier, een potje daar... het is zo makkelijk om het dekseltje eraf te scheuren en het pak van vier potjes in een mum van tijd weg te werken. Schat je kracht om te weerstaan niet te hoog in! Laat de chocolademousse in de winkel.

## **Pinda's**

Een handjevol links, een handjevol rechts en je hebt het overgrote deel van de calorieën die je op een dag mag eten, in een paar minuten naar binnen gewerkt. Als je echt zin hebt om je tanden ergens in te zetten, zet ze dan in... een appel of kerstomaten!

### Aperitiefkoekjes en chips

Veel te verleidelijk. Zodra je een hongertje voelt, steek je je hand ernaar uit...  
Breng ze terug naar de supermarkt! Heb je toch een zak gekocht? Doe dan wat chips in een schaalje en zet de zak terug in de kast.

### Kaasblokjes, salami en olijven

Krijg je bezoek en wil je wat te knabbelen in huis? Dat hoeven geen blokjes kaas of salami te zijn. Groentereepjes met een lekkere dip of rolletjes kipfilet gevuld met rucola en magere kaas smaken je gasten net zo goed!  
Wedden dat er geen restjes in de koelkast zullen belanden die je nadien in je eentje verslindt?



### Lekker! Fijne vleeswaren!

! Wanneer ik een plakje gekookte ham eet, is dat net hetzelfde als wanneer ik twee plakjes droge worst zou eten, maar... de plakjes worst gaan vlot naar binnen, je eet ze vlug vlug op aan een hoek van de tafel en voor je het weet, eet je er meer van, terwijl een plakje ham, dat eet je met smaak, dat snijd je in stukken... en dat stilt de honger echt.

## Recept

# Kalkoenbrochettes met rucolapesto

11  
ProPoints  
waarde

per  
persoon

Voor 4 personen

- Bereiding  
40 minuten

### Ingrediënten:

- 100 g rucola
- 50 g spinazie
- 3 teentjes knoflook
- 2 koffielepels olijfolie
- Peper
- Zout
- 480 g kalkoenfilet
- 400 g  
minitrostomaten
- 125 g mozzarella,  
light
- 240 g spirelli  
(ongekookt)

Was de rucola en de spinazie en dep ze droog.  
Pel de knoflook. Houd een deel van de rucola apart.  
Doe de rest van de rucola met de spinazie, knoflook  
en olijfolie in een blender en mix tot pesto.  
Kruid met peper en zout.

Snijd de kalkoenfilet in stukjes en rijg ze afwisselend  
met de trostomaten op houten stokjes. Bestrijk  
met de pesto en bak ze op een barbecue of onder  
een ovengrill.

Snijd de mozzarella in blokjes.

Kook de pasta beetgaar en meng hem met  
de resterende pesto en de mozzarella.

Serveer de pasta met de kalkoenbrochettes  
en wat rucolasalade.

Optimalisering  
van de koelkast:

$$\frac{10}{10}$$

Genotsfactor:

$$\frac{10}{10}$$



## De kunst om restjes te verwerken

Ik heb het hele weekend voor mijn gasten gekookt en mijn koelkast zit vol restjes. Ja, maar ik heb geen zin om weer hetzelfde te eten... Wat kan ik doen?

➡ **In kookboeken duiken** en op zoek gaan naar een recept waarbij je al je koelkastrestjes kunt gebruiken? Dat is een mogelijkheid, maar dat is lastig, tenzij je veel tijd en geduld hebt. Ga omgekeerd te werk. Zeg: ik heb koude gebraden kip, waar heb ik zin in? Een salade, een curry, een gegratineerd gerecht of een pastagerecht? En afhankelijk van waar je zin in hebt, maak je een gerecht klaar.

➡ **Een salade, supermakkelijk!** Kijk in je kast wat je ermee kunt combineren. Als je geen inspiratie hebt, probeer je dan de salade te herinneren die je op restaurant zo lekker vond en kopieer dezelfde combinatie van vlees/groenten/saus. Heb je nog een restje vlees van een stoofpot, dan heb je pas echt geluk, dan ga je scoren, want daarmee kun je twee ongelooflijk lekkere recepten klaarmaken: hachis parmentier en het recept van mijn grootmoeder: snijd het stoofvlees in stukjes, stoof het met ui en wanneer alles mooi goudgeel is, deglaceer je het met een beetje azijn: een echt feestmaal!

➡ **Als je trek hebt in een curry**, hoop ik dat je kerrie in je kast hebt staan (als dat niet zo is, zet hem dan alvast op je boodschappenlijstje). Doe een halve koffielepel in een braadpan, snijd de restjes vlees in dobbelsteentjes, braad ze even aan en voeg kokosmelk toe. Haal het vlees uit de pan, voeg in brunoise gesneden groenten toe, kardemom, verse koriander en laat dat koken met het deksel op de pan. Net voor je opdient, voeg je het vlees weer toe.

➡ **Niks makkelijker dan pasta**, je hoeft er alleen een saus bij klaar te maken. In Italië is de keuze aan sauzen eindeloos: met tomaten, met knoflook en kruiden, met schaaldieren, weekdieren, vis of vlees. Meestal hoef je alleen maar één hoofdingrediënt te stoven, magere room of dobbelsteentjes gepelde tomaten toe te voegen, of zelfs alleen maar knoflook en basilicum fijn te hakken.

*Laat je fantasie werken,  
koken is creatief zijn!*



## Test: wat is mijn stiekeme kleine zonde?

Chocolade? Chips? Cocktails? Jazeker, alle drie! En dat zeg ik zonder een greintje schuldgevoel! Zo lekker is het! Maar ik eet ze natuurlijk niet elke dag. Ik zwéér het! Goed, heel goed, maar doe toch maar eens deze test...

### 1. Het is 18 uur en je komt doodmoe thuis:

- a. Geen tijd om tot 20 uur te wachten, je stort je meteen op de kaas en de worst.
- b. Geen tijd om tot 20 uur te wachten, je begint meteen te koken en ondertussen mik je hier en daar iets naar binnen.
- c. Je wacht zonder moeite tot 20 uur, maar dan neem je wel een dubbele portie.

### 2. In het handschoenenkastje van je auto ligt:

- a. Chocolade, in de winter, nooit in de zomer...
- b. Kauwgum en muntsnoepjes.
- c. Een krabber... voor de ruit en een bon... van een bekeuring.

### 3. Het is niet eerlijk, je vriendin Sofie is graatmager en toch:

- a. Eet ze enorme porties.
- b. Neemt ze altijd een verwenkoffie.
- c. Loopt ze de hele dag door te knabbelen.

### 4. Je zegt vaak tegen jezelf:

- a. Kaas, chocolade en soesjes zijn slecht voor de lijn, maar ik ben een onverbeterlijke lekkerbek.
- b. Het is niet eerlijk, ik eet altijd kleine porties, ik let supergoed op en toch word ik zwaarder.
- c. Ik eet gezond. Al die smeerlapperij, dat is niet mijn ding.

### 5. Vorige week heb je genoten van:

- a. Ongeveer twee nagerechten.
- b. Je weet het niet meer.
- c. Niet één nagerecht, je weet dat je ervan aankomt.

### 6. Je hebt principes:

- a. Nooit fondue buiten de feestdagen
- b. Nooit suiker in je koffie.
- c. Voorgerecht-hoofdgerecht is beter dan hoofdgerecht-nagerecht.

Mijn kleine zonde: ik kan moeilijk kiezen tussen hazelnootpasta en kaas!

# Resultaten

## JE HEBT VOORAL A AANGEDUID

### **Je bent voor eeuwig en altijd een onverbeterlijke snoeper.**

Je snoept elke dag waar je zin in hebt en elke gelegenheid is goed om lekker te genieten: de chocoladerepen van de kinderen, een aperitief met vrienden, de paashaas, valentijnsavond...

Je ontzegt je niks en daar ben je je heel goed van bewust!

Je hoeft niet tegen je aard in te gaan, maar het is perfect mogelijk om je gesnoep een beetje onder controle te houden zonder je alles te ontzeggen: vervang het gesnoep door een echte lichte maaltijd, op het tijdstip dat jou past, voordat je te veel honger krijgt. Leg per week een of twee dagen vast en op die dagen trakteer je jezelf bijvoorbeeld op woensdag een nagerecht met de kinderen en op zondag een stuk taart met de familie.

## JE HEBT VOORAL B AANGEDUID

### **Je snoept niet... maar eigenlijk snoep je wel.**

Je vriendinnen zeggen het je telkens weer: je kunt het snoepen niet laten. Jij zegt ze dan vaak dat die cake die net uit de oven komt, echt heel uitzonderlijk is en dat je, meestal toch, nooit tussen de maaltijden door eet. Weet je dat wel zeker? Om er echt achter te komen kun je een notitieboekje kopen, stop het in je handtas en noteer er alles in, maar ook echt alles, wat je eet. Vergeet de kauwgum in het handschoenenkastje niet, en ook niet het kleine hapje dat je vlug vlug naar binnen hebt gewerkt terwijl je het verjaardagsbuffet voor oom Bert aan het klaarmaken was.

## JE HEBT VOORAL C AANGEDUID

### **Ben jij een adolescent van 1,90 m? Niet echt...**

Je zoon (die slome slungel op de bank die van plezier knort wanneer hij met zijn console een zombie om zeep heeft geholpen) kan in een keer en zonder adem te halen een aan huis geleverde XXL-pizza naar binnen werken, en zelfs twee als de actie '2 halen 1 betalen' loopt.

Inderdaad, tegen hem kun je niet op, maar je doet het toch ook niet slecht: je scheidt meer dan een keer op en je houdt ervan aan tafel stevig te eten. Tussendoor knabbelen is niks voor jou. Probeer de hoeveelheden op je bord binnen de perken te houden. Een enkele portie is misschien wel genoeg, en in ruil mag je na de middag een snack toevoegen...



Oorspronkelijke titel: *Le Cahier Pratique Weight Watchers®*

Oorspronkelijke uitgever: © 2013, Hachette Livre (Département Marabout)

Vertaling: Erik Ros

Zetwerk: Keppie & Keppie

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie: [redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© 2015 Weight Watchers International, Inc. WEIGHT WATCHERS en ProPoints® zijn geregistreerde merken van Weight Watchers International, Inc. Beide handelsmerken worden onder licentie gebruikt door Weight Watchers Nederland B.V. en Weight Watchers Belgium NV, Louizalaan 66 bus 4, 1050 Brussel.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

D/2015/45/147 - NUR 443

ISBN 978 94 014 2593 3

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Weight Watchers heeft een oplossing die bij jou past!

### COMBI PAS: de meest complete formule

Met het Combi Pas abonnement heb je onbeperkt toegang tot alle Weight Watchers cursussen en kan je vrij gebruik maken van alle online en mobile tools zoals een dagboek, het bijhouden van je gewichtsverloop, de recept planner en de App. Bovendien heb je met onze tools altijd en overal toegang tot het programma.

### De Weight Watchers cursus

Naast steun van je medecursisten word je gemotiveerd door advies van jouw coach. Er zijn genoeg redenen om voor de Weight Watchers cursus te kiezen en er is altijd wel een cursus bij jou in de buurt.

### Weight Watchers Online

Volg zelfstandig het programma op internet en krijg toegang tot vele interactieve hulpmiddelen, discussiefora, recepten en zeer praktische informatie en artikelen. Neem het Weight Watchers programma letterlijk in de hand met onze gratis App, waarmee je altijd en overal toegang hebt tot alle tools via je smartphone.

Dankzij de combinatie cursus en online kan je met de Combi Pas tot 50% meer gewichtsverlies realiseren.\*

\*Gebaseerd op een studie (Nguyen V et al. Obesity 15 (9S): A221, 2007), waarin 24 weken lang de resultaten vergeleken zijn van mensen aan wie gevraagd was zowel de cursus te bezoeken als @ssistent te gebruiken, met mensen aan wie gevraagd werd alleen de Weight Watchers cursus te bezoeken.

### Kijk voor alle informatie op:

Voor Vlaanderen: [www.weightwatchers.be](http://www.weightwatchers.be) of bel 070/222.876 (max. € 0,30 p.m.)

Voor Wallonië: [www.fr.weightwatchers.be](http://www.fr.weightwatchers.be) of bel 070/222.875 (max. € 0,30 p.m.)

Voor Nederland: [www.weightwatchers.nl](http://www.weightwatchers.nl) of bel 0900-2026060 (€ 0,10 p.m.)