



**Vandaag begin ik
met SmartPoints®**

weightwatchers





**Vandaag begin ik
met SmartPoints®
weightwatchers**

inhoud

HET FEEL GOOD PROGRAMMA VAN WEIGHT WATCHERS	6
HET SMARTPOINTS BUDGET VAN WEIGHT WATCHERS	8
DE WEIGHT WATCHERS COMMUNITY JOUW PERSOONLIJKE DOELEN	9
	11
WEEK 1	13
WEEK 1	14
Even checken: moet jij afslanken?	14
EET	16
Je hebt brandstof nodig	16
Zorg voor brandstof van topkwaliteit	16
Vijf tips om gezond te eten	17
BEWEEG	18
LEEF	20
Gelukkige mensen maken gezondere keuzes	20
Take it easy...	20
Hier word ik blij van...	20
BOODSCHAPPENLIJST WEEK 1	22
RECEPTEN WEEK 1	
Couscoussalade met manouri	24
Wrap met kruidenomelet en tomatensalsa	26
Schelpjespasta met maïs, groenekool en ricotta	28
Volkorenbrood met avocado en hummus	30
Muesli met appel en banaan	32
Yoghurt met meringue en bosvruchten	34
Kalkoen met champignons en erwten	36
WEEK 2	39
WEEK 2	40
5 tot 10% gewichtsverlies maakt al een wereld van verschil	40
EET	42
Koolhydraten zijn essentiële voedingsstoffen	42
Let op met suiker	43
BEWEEG	44
Blijf niet zitten!	44
Fitdoelen en ActivPoints	44
LEEF	46
'Nee' zeggen is gezond	46
Stress is een dikmaker	47
'Nee' tegen emotie-eten	47
BOODSCHAPPENLIJST WEEK 2	48
RECEPTEN WEEK 2	
Gehaktbrood en bonen	50

Quinoa met gerookte zalm	52
Pannenkoekjes met rood fruit	54
Courgettepaste met broccolipesto en geroosterde pompoenblokjes	56
Ontbijtomelet met bessen	58
Rucolasalade met biefstuk	60
Lamsbout met krieltjes en sperzieboontjes	62
WEEK 3	65
WEEK 3	67
EET	68
Eiwitten zorgen voor een verzadigd gevoel	68
Beweeg	70
Beweeg 30 minuten per dag	70
Plan je beweging	70
LEEF	72
Goed slapen helpt om af te slanken	72
Tips voor een betere nachtrust	72
BOODSCHAPPENLIJST WEEK 3	74
RECEPTEN WEEK 3	
Caesarsalade op een broodje	76
Ovenschotel met linzen	78
Muffins	80
Auberginelasagne	82
Kabeljauw met groenekool en bacon	84
Salade met bacon en gepocheerd ei	86
Stoofpot met rundvlees en groenten	88
WEEK 4	91
WEEK 4	92
EET	94
Vetten bevatten essentiële vetzuren	94
BEWEEG	95
Zoek de sport die bij je past	95
Eten en bewegen	96
LEEF	98
Succes moet je vieren	98
Iedereen doet mee!	99
BOODSCHAPPENLIJST WEEK 4	100
RECEPTEN WEEK 4	
Vispastei met gerookte forel	102
Groentelasagne	104
Appels uit de oven	108
Pikante maaltijdsoep met witte bonen	110
Viscurry met rijst	112
Rode-vruchten-en-perencrumble	114
Ontbijt voor een zondag	116
SLOT	118
DE WEG NAAR SUCCES	118

Het Feel Good programma van Weight Watchers

Eet, beweeg, leef. Dat zijn de drie dimensies van het Feel Good programma van Weight Watchers. De focus van deze nieuwe benadering ligt minder op afvallen en meer op gezondheid, beweging en je goed voelen in je vel.

EET

In het SmartPoints® plan blijven calorieën de basis. Maar er is meer. Nieuwe wetenschappelijke inzichten laten steeds duidelijker zien dat vooral verzadigde vetten en suikers een belangrijke rol spelen bij overgewicht. Zij zullen de SmartPoints waarde van een product ongunstig beïnvloeden. Eiwitten beïnvloeden de waarde gunstig.

Het SmartPoints budget dat je krijgt bij je inschrijving bij Weight Watchers, is persoonlijk en wordt aan de hand van je lengte, gewicht, leeftijd en geslacht berekend. In dit boek werken we met een gemiddeld budget.

BEWEEG

Wanneer je het SmartPoints plan goed volgt, zul je afvallen, maar het is natuurlijk ook belangrijk om op een gezond gewicht te blijven. Om je streefgewicht te bereiken én te behouden, is het belangrijk dat je voldoende beweegt. Bewegen zorgt er niet alleen voor dat je calorieën verbrandt en meer spiermassa kweekt, het maakt je ook gelukkiger.

Je zit beter in je vel. De ActivPoints die je verzamelt door regelmatig te bewegen en te sporten, zijn in het Feel Good programma een doel op zich en ruil je liever niet in voor extra voeding.

LEEF

De derde dimensie 'leef' is volledig gericht op gelukkig zijn. Uit onderzoek blijkt namelijk dat gelukkige mensen gezondere keuzes maken. Door goed voor je lichaam en je geest te zorgen, bereik je de vooropgestelde doelen gemakkelijker. Positief denken zorgt ervoor dat je gezonder gaat leven.

'Ik viel 8,5 kilo af met Weight Watchers en pas nu in kleding van gewone winkels. Gisteren mocht ik zelfs meelopen in een modeshow. Ik ben zo trots!'

Angelique





Het SmartPoints budget van Weight Watchers

Alle voedingsmiddelen krijgen van Weight Watchers een SmartPoints waarde. Voor onze leden wordt een persoonlijk SmartPoints budget berekend. Het totale budget bestaat uit een dagtotaal en een weekextra. Het SmartPoints budget kan veranderen tijdens het afslanken omdat het, naast je geslacht en je lengte, ook afhankelijk is van je gewicht en je leeftijd. Om je persoonlijke SmartPoints budget nauwkeurig op te volgen, ontwikkelde Weight Watchers digitale toepassingen als een App en de website naast *Mijn dagboek*.

In dit boek gaan we uit van een gemiddeld SmartPoints budget (het dagtotaal varieert tussen 30 en 34 SmartPoints waarden) dat verdeeld wordt over drie hoofdmaaltijden en een tussendoortje. Om je persoonlijke SmartPoints budget te weten te komen, verwijzen we je naar de cursussen die overal in Nederland en België georganiseerd worden of naar de website van Weight Watchers (www.weightwatchers.be en www.weightwatchers.nl).

De Weight Watchers community

Weight Watchers heeft zich sinds haar oprichting omringd met wetenschappers van de beste universiteiten wereldwijd. Het programma is daarom niet het zoveelste 'dieetprogramma', maar werd ontwikkeld op basis van wetenschappelijke feiten en resultaten.

Onderzoeken van prestigieuze universiteiten en wetenschappelijke instellingen bewijzen keer op keer dat Weight Watchers de meest haalbare en betaalbare manier is om je streefgewicht op een gezonde manier te bereiken en onder controle te houden.

Centraal in de aanpak staat de grote Weight Watchers gemeenschap, waarin mensen elkaar steunen en helpen. Er zijn wekelijkse bijeenkomsten waar een coach, die het programma zelf volgt of volgde, de leden begeleidt. De bijeenkomsten worden aangevuld met een enorme onlinegemeenschap waar mensen niet alleen begeleid worden, maar elkaar in allerlei fora een hart onder de riem steken, geheimen uitwisselen en open met elkaar praten.

Dit boek is een eerste aanzet voor iedereen die het Feel Good programma van Weight Watchers wil proberen. Je krijgt de nodige basisinformatie en daarnaast zorgvuldig uitgewerkte voedingsschema's voor vier

volledige weken. De recepten bevatten veel groenten, fruit, volkorenproducten en eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vis, mager vlees en magere zuivelproducten. Elke dag geven we je een ontbijt, lunch, avondmaal en tussendoortje, waarvan één recept volledig is uitgewerkt. Door dit eenvoudige programma nauwgezet te volgen, kun je een halve tot een kilo per week afslanken.

Door het programma vier weken te testen, zul je zien dat Weight Watchers ook in jouw levensstijl past en haalbaar is voor iedereen. Natuurlijk verwelkomen we je in de tussentijd graag op onze bijeenkomsten of online.

We wensen je alvast veel succes!



'Ik verlang elke dag naar vrijdag...
Niet omdat het dan bijna
weekend is, maar wel omdat
het mijn weegdag is!'
Sanne



Jouw persoonlijke doelen

Toen je dit boek kocht, had je ongetwijfeld een concreet doel voor ogen. Waarschijnlijk heeft dat doel te maken met afslanken, maar we willen graag dat je het nog concreter maakt. We raden je aan om een keer goed over de doelen die je voor ogen hebt, na te denken en ze hieronder te noteren. Denk daarbij vooral na over waarom je wilt afvallen. Misschien doen je gewrichten pijn tijdens het sporten en wil je ze minder belasten. Misschien wil je een bijzondere jurk dragen voor een feest. Misschien vertelde de dokter je dat je moest afvallen omdat je bloeddruk te hoog is. Dit zijn concrete doelen die voor jou belangrijk zijn.

MIJN PERSOONLIJKE DOELEN:



Week 1



BOODSCHAPPENLIJST

WEEK 1

Aardappelen
Avocado
Basilicum
Bladpeterselie
Bieslook
Broccoli
Champignons
Courgettes
Erwtjes (diepvries)
Gember
Gemengde sla (zakje)
Groenekool
Kerstomaatjes
Knoflook
Knolselderij
Komkommer
Koriander
Krieltjes
Lente uitjes
Mais (blik)
Peterselie
Peultjes
Prei
Rucola

Sjalotten
Sojascheuten / taugé
Tomaten
Uien
Waterkers
Wokgroentemix (zakje)
Wortels

Aardbeien
Appels
Bananen
Blauwe bessen
Frambozen
Limoen
Seizoensfruit

Bloem
Bruin stotekbrood
Couscous
Havervlokken
Light confituur / jam
Meringuekoekjes
Noedels
Rijstnوافels

Schelpjespasta
Vanillepuddingpoeder
Volkorenbrood
Volkorenpistolets
Volkorenknäckebröd
Volkorenpitabrood
Volkorenwraps
Zilvervliesrijst
Zoetstof

Eieren
Feta
30+ kaas
Licht roomkaas / zuivelspread
met knoflook en kruiden
Mager melk
Mager yoghurt
Mager yoghurt met fruit
Mager Griekse yoghurt
mager plattekaas / kwark
Manouki (Griekse kaas)
Minakine / labrakine
Ricotta

Bacon
Gerookte ham
Kalkoenfilet
Kipfilet
Kippengehakt
Pancetta

Rosbief
Garnalen
Tonijn op water (blik)
Zalm

Azijn
Groentebouillon (blokjes)
Kaneelpoeder
Kappertjes
Ketchup
Kippenbouillon (blokjes)
Peper
Rode wijnazijn
Sojasaus
Witten wijnazijn
Zout

Amandelen
Amandelschaafsel
Gemengde noten
Gemengde zaden
Hummus (kant-en-klaar)
Licht mayonaise
Olie
Vanille-extract

week 1 - dag 1



TOTAAL PER PERSOON

ONTBIJT



PER PERSOON

200 ml magere melk
30 g havervlokken
80 g blauwe bessen
1 koffielepel amandelschaafsel

LUNCH



PER PERSOON

2 sneetjes volkorenbrood (60 g)
2 koffielepels minarine / halvarine
50 g gerookte ham
20 g 30+ kaas
waterkers
1 stuk seizoensfruit

HOOFDMAALTIJD



PER PERSOON

1 portie couscoussalade met manouri*

TUSSENDOORTJE



PER PERSOON

200 g magere plattekaas / kwark

Couscoussalade met manouri



TOTAAL PER PERSOON

Ingrediënten voor 4 personen

500 ml groentebouillon - 240 g couscous, ongekookt - 2 eetlepels olie - 1 grote ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, geperst - 600 g wortels, in kleine blokjes - 2 courgettes, in kleine blokjes
2 preien, gesnipperd - peper en zout - 1 limoen
200 g manourikaas (of halloumi), in plakjes gesneden

Breng de groentebouillon aan de kook.

Doe de couscous in een kom en giet er de hete bouillon over. Dek af met een bord en laat wellen. Verhit een eetlepel olie in de wok. Fruit de ui glazig en doe er de knoflook bij. Laat meestoven zonder te kleuren.

Voeg er de wortels aan toe en laat meestoven. Doe er de courgettes bij en laat ook meebakken. Voeg er ten slotte de prei aan toe. Kruid met peper en zout en laat de groenten beetgaar worden.

Roer de couscous door de groenten. Pers er de limoen over uit en meng goed.

Verhit een eetlepel olie in een grillpan. Gril de kaas aan beide kanten.

Serveer de couscoussalade met de gegrilde kaas.



Week 1 - dag 2



TOTAAL PER PERSOON

ONTBIJT



PER PERSOON

2 sneetjes volkorenbrood (60 g)
2 koffielepels minarine / halvarine
1 eetlepel light confituur / jam
1 stuk seizoensfruit

LUNCH



PER PERSOON

1 portie wrap met kruidenomelet en tomatensalsa*

HOOFDMAALTIJD



PER PERSOON

120 g zalmfilet,
gebakken in 1 koffielepel olie
gemengde sla
kerstomaatjes
komkommer
vinaigrette van 1 koffielepel olie en
1 koffielepel azijn
200 g aardappelen, gekookt
125 g magere yoghurt met vers fruit

TUSSENDOORTJE



PER PERSOON

1 volkorenknäckebröd (10 g)
15 g light roomkaas / zuivelspread met
knoflook en kruiden

Wrap met kruidenomelet en tomatensalsa



TOTAAL PER PERSOON

Ingrediënten voor 4 personen

4 eieren - 100 ml magere melk - ½ bosje bladpeterselie, gesnipperd - 1 bosje bieslook, gesnipperd
4 koffielepels olie - 2 tomaten, zonder pitjes en in blokjes - 1 sjalot, gesnipperd - 1 eetlepel olie
2 koffielepels rodewijnazijn - peper en zout
4 volkorenwraps (45 g/stuk)

Klop de eieren los met de melk. Roer er de peterselie en de helft van de bieslook door.

Verhit een koffielepel olie in een pan en bak een dunne omelet met een vierde van het eiarmengsel. Bak zo in totaal vier omeletten.

Meng de tomatenblokjes met de sjalot en de rest van de bieslook. Breng op smaak met een eetlepel olie, de azijn, peper en zout.

Leg de omeletten op de wraps. Schep er in het midden de tomatensalsa op.

Rol de wraps op en steek vast met een cocktailprikker.



week 1 - dag 3



TOTAAL PER PERSOON

ONTBIJT



PER PERSOON

- 2 sneetjes volkorenbrood (60 g)
- 2 koffielepels minarine / halvarine
- 30 g 30+ kaas
- 1 stuk seizoensfruit

LUNCH



PER PERSOON

- 1 volkorenwrap (45 g) gevuld met:
 - 60 g garnalen - 2 koffielepels light mayonaise - 1 koffielepel ketchup
 - rucola - 1 tomaat, in blokjes

HOOFDMAALTIJD



PER PERSOON

- 1 portie schelpjespasta met maïs, groenekool en ricotta*

TUSSENDOORTJE



PER PERSOON

- 250 g magere yoghurt
- 1 stuk seizoensfruit

Schelpjespasta met maïs, groenekool en ricotta



TOTAAL PER PERSOON

Ingrediënten voor 4 personen

- 240 g kleine schelpjespasta, ongekookt
- 200 g bacon, in reepjes - 1 blik (425 g) maïs
- 300 g groenekool, fijngesneden - peper en zout
- 200 g ricotta - 1 bosje vers basilicum, alleen de blaadjes

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Bak de bacon krokant in een pan. Doe er de maïs bij en schud goed om. Voeg er dan de groenekool aan toe en kruid met peper en zout.

Doe de ricotta bij de groenten en roer om. Doe twee eetlepels kookwater van de pasta bij de saus. Roer de pasta door de groenten. Serveer met basilicum.



www.lannoo.com

Registreer je op onze website en we sturen je regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Hilde Smeesters

Fotografie: shutterstock.com

Fotografie recepten: Heikki Verdurme met assistentie van Sarah Wijns

Foodstyling en bereiding: Harry Belmans (CaffeLatte Catering)

Vormgeving: Katrien Van de Steene (Whitespray)

Met dank aan Marieke de Wolf en haar team van diëtistes Elke van der Velden, Nicky Somers en Valerie Mattheussens van Weight Watchers Benelux

Als je opmerkingen of vragen hebt, dan kun je contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© 2016 Weight Watchers International, Inc. WEIGHT WATCHERS en SmartPoints 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, 2016

D/2016/45/192 - NUR443

ISBN: 978-94-014-3587-1

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.

Er is altijd een Weight Watchers cursus in jouw buurt!

KIJK VOOR ALLE INFORMATIE OP:

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

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

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