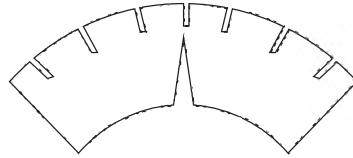




MAMA ~~DIEET~~

Lobke Husson, Sanne Mouha, Katrien Van der Vaerent





MAMA ~~DIEET~~

HOE HET LUKT,
ZELFS IN DE DRUKTE VAN ELKE DAG!

Lobke Husson
Sanne Mouha
Katrien Van der Vaerent



LANNOO

INHOUD

Voorwoord	6	De voorbereidingen	63
Inleiding	8	Het kookmateriaal	64
Je wilt je weer mooi voelen	12	Een weekplan	66
Je wilt een gezond voorbeeld zijn voor je kinderen	16	Het basisboodschappenlijstje	71
Nietexcuses	17	Dinner time	
Mama is moe, dus mama eet (niet gezond)	24	Ontbijt	75
Me-time: mama mag ook wel eens iets	25	Warme maaltijd	80
Mama heeft geen tijd om lang te kokkerellen	27	Tweede 'boterhammenmaaltijd'	85
Onregelmatig eten: mama vergeet soms te eten en compenseert dat dan later...	28	Tussendoortjes + een beetje me-time	86
Er liggen ongezonde dingen in de voorraadkast	30	Op restaurant, bij familie of vrienden eten	90
Mama is 'hormonaal'	33	Recepten	94
Mama eet de restjes op	34	Het ideale bord	97
Sporten staat (bijna) niet (meer) in mama's woordenboek	36	ONTBIJT	
Het Nietplan		- Granola	98
De calorieknipper	41	- Havermoutpap	100
Een plan in twee stappen: de basis + de perfectie	44	- Havermoutpannenkoekjes met banaan	101
Water	46	LUNCH	
Fruit	47	- Broodbeleg: aardbeien met cottagecheese en basilicum	102
Groenten	48	- Broodbeleg: aspergesalade	103
Aardappelen & co	50	- Broodbeleg: friszure kipsalade	103
Zuivel	51	- Broodbeleg: tonijnsalade	104
Vlees & co	52	- Toast champignon met ricotta	105
Vetten & olie	56	- Omelet	106
'Al de rest'	58	- Volkorenbrood met guacamole, ham, tomaat en rucola	108
Regelmaat: zes eetmomenten	60	SOEP	
Niet overeten en rustig kauwen	62	- <i>The basics</i>	109
		- Knolselderij-slasoep	110
		- Zachte paprikasoep	110
		- Thaise pompoen-kokossoep	111

GROENTEN

- Groentepuree: <i>the basics</i>	113
- Marsmannetjespuree	114
- Spookjespuree	114
- Rodedrakenpuree	115
- Aziatische wokgroenten	116
- Geroosterde paprika	117
- Regenbooggroenten	118
- Spitskool met curry en pijnboompitten	120
- Tomaat en courgette uit de oven	121
- <i>Side dish</i> salade: <i>the basics</i>	122
- Witlofsalade	122
- Veldslasalade	123
- Rucolasalade	123
- Spinaziesalade	124
- Coleslaw	126
- Frisse avocadosalade	127
- Maaltijdsalade: <i>the basics</i>	128
- Maaltijdsalade met kip	129
- Maaltijdsalade met scampi's	130

AARDAPPELEN & CO

- Aardappelen in de schil	131
- Croutons	132
- Krielaardappeltjes	133
- Snelle aardappelen uit de microgolfoven	133
- Pastasalade	134
- Quinoaburgers	136
- Taboulé	138

VLEES & CO

- Kip met gerookte ham	140
- Gegrild vlees & co	141
- Scampi's met appel-currysaus	142
- Varkenshaasje	143
- Vispapillot	144

SAUS

- Guacamole	146
- Koude sausjes	147
- Witte saus (bechamel)	148
- Provençaalse saus	149

CRISISMAALTIJD

- Vleesballetjes in paprikasaus	151
- Chili sin carne	152
- Ratatouille	153
- Snelle volkorenpasta met tomaatjes en rucola	154
- Veggie spaghetti	156

FAVORIETEN VAN DE KIDS

- Fiftieshamburgers met tomatenrelish	158
- Volkorenmacaroni met ham, champignons en kaassaus	160
- Pizza: het deeg	162
- Pizza parma	163
- Pizza scampi	164
- Ovenschotel voor piraten	166
- Prinsessenlasagne	168

TUSSENDOORTJES/SNACKS

- Chocoladekoekjes	170
- Chocolade-limoencake	171
- Corn cobs	172
- Fruitsalade: anders, exotisch, lekker!	174
- Opgeklapte plattekaas (kwark) met fruit	175
- Fruitjes: <i>the basics</i>	176
- Ananas-mango-ijsjes	177
- Granola-yoghurt-fruitjes	178
- Frambozen-yoghurtjes	179
- <i>Hot and sweet...</i> fruit!	180
- Tiramipudding	181
- Muffins	182
- Chocolade-ijs	184

DRANKJES

- Water met een gezond smaakje	185
- Gin-tonic zero	186
- Skinny mojito	188

JE WILT EEN
GEZOND
VOORBEELD ZIJN
VOOR JE
KINDEREN.

Het belangrijkste argument is eigenlijk dat we gezond willen zijn. En dat we een voorbeeld willen zijn voor onze kinderen, zodat ze ook gezond zijn en gezond opgroeien. Veel mama's kampen dan ook met een schuldgevoel omdat dit maar niet lijkt te lukken.

'Ik wil zo graag 's avonds nog iets gezonds op tafel toveren. Voor mezelf, en zeker ook voor de kindjes. Ik wil een goed voorbeeld zijn. Ze kopiëren alles wat ik doe. Dus om te vermijden dat ze in de toekomst junkfoodjunkies worden, moet er toch iets gaan veranderen.'

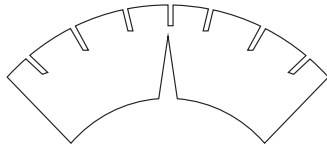
- SOFIE

Weetje:

Het aantal vetcellen dat je als volwassene hebt, wordt al bepaald in je kinderjaren.

Als je als kind te zwaar bent geweest, heb je op volwassen leeftijd automatisch meer vetcellen dan iemand die als kind een normaal gewicht had. En spijtig genoeg betekent het ook dat je dan meer kans hebt om later ook weer te zwaar te zijn/worden. Want als je vet verliest, worden je vetcellen wel kleiner, maar de hoeveelheid vetcellen blijft stabiel. Waarschijnlijk is dit ook een van de redenen waarom sommigen onder ons gemakkelijker kunnen afvallen dan anderen.





~~DIET-~~
EXCUSES



STEL JEZELF REALISTISCHE EN GEZONDE DOELEN ZO MOET HET GEWOON LUKKEN.

Het is duidelijk. Mama heeft duizend-en-een excuses om niet gezond te eten en ook niet te vermageren. Maar toch is het belangrijk voor jezelf én voor je kid(s) dat je actie onderneemt en (weer) gezond begint te eten en leven. Tijd voor een actieplan. Maar deze keer eentje dat werkt. Het plan houdt waarschijnlijk voor velen een verandering van gewoontes in. Maar regel één: forceer je niet. Je gezin moet zich niet aanpassen aan de voeding, de voeding moet zich aanpassen aan je gezin. Anders houd je het nooit vol.

‘JE GEZIN MOET ZICH NIET AANPASSEN
AAN DE VOEDING, DE VOEDING MOET ZICH
AANPASSEN AAN JE GEZIN.’

De **body mass index** (BMI) is een handig hulpmiddeltje om je een idee te geven over de verhouding tussen je gewicht en je lengte.

Hoe berekenen?

Je kunt hem gemakkelijk zelf berekenen door je gewicht te delen door het kwadraat van je lengte. Bijvoorbeeld: je weegt 71 kilo en je bent 1,72 meter groot, dan heb je een BMI van 24. Geen zin in gecijfer? Gebruik dan de figuur op p. 20.



MORGEN GA IK OP DIEET!

OEPS NEE, WACHT...

OVERMORGEN!

DEFINITELY!

DENK IK...

#TEVEELGOEDEVOORNEMENS

#TEVEELFEESTJES





GROENTENPUREE: THE BASICS

Puree is ideaal om je kinderen groenten te laten eten. En het is snel klaar. Zeker als je gebruikmaakt van diepvriesgroenten.

Meestal gebruiken we in puree standaard een grote hoeveelheid aardappelen. Probeer een ander evenwicht te zoeken: de helft aardappelen, de helft groenten.

Lukt het toch niet, zoveel groenten, dan kun je natuurlijk ook extra groenten naast je puree serveren. Een overschotje van gisteren bijvoorbeeld, of een salade.

Hoe maak je het?

- Zet een grote kookpot met water op het vuur.
- Maak de groenten schoon en snijd ze in stukken of gebruik diepvriesgroenten.
- Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in kleinere stukken. (Hoe kleiner de stukjes, hoe sneller ze gaar zijn en hoe gemakkelijker je ze kunt pureren.)
- Kook de aardappelen en de groenten in het water tot ze gaar zijn (ongeveer 20 minuten).
- Giet het geheel af, maar houd wat kookvocht aan de kant (dat kun je op het einde toevoegen aan de puree als je merkt dat ze te droog is).
- Voeg de melk en kruiden toe, en plet tot puree. Hoeveel melk of kookvocht je juist toevoegt, hangt af van je smaak en hoe smeugig je de puree wilt.



SPINAZIESALADE



~~~~~

### INGREDIËNTEN

*Voor 2 porties:*

- 8 kerstomaatjes
- 4 zongedroogde tomaatjes
- 1 lente-uitje
- 75 g verse spinazie (eventueel voorgewassen)
- peper
- balsamicoazijn (naar smaak)

### HOE MAAK JE HET?

- Was de kerstomaatjes en snijd ze in tweeën of in vieren, afhankelijk van hun grootte. Snijd de zongedroogde tomaatjes in kleinere stukjes. Maak het lente-uitje schoon en snijd het fijn.
- Was de spinazie en doe ze samen met de tomaatjes en het lente-uitje in een grote kom. Kruid met peper en sprenkel er wat balsamicoazijn over. Meng alles en klaar!





## QUINOABURGERS



### INGREDIËNTEN

*Voor 2 volwassenen en 2 kleuters:*

- 160 g quinoa (of 500 g kant-en-klare gekookte quinoa)
- 2 eieren
- 1 eetlepel bloem
- 2 eetlepels Provençaalse kruiden
- peper en zout

### HOE MAAK JE HET?

- Kook de quinoa. Volg hiervoor de instructies op de verpakking.
- Voeg de eieren, de bloem en de kruiden toe aan de gekookte quinoa. Meng alles goed.
- Verwarm een pan met antiaanbaklaag. Verdeel met een lepel hoopjes van het mengsel over de pan en druk ze een beetje plat, zodat je kleine, dikke pannenkoekjes krijgt.
- Bak ze aan iedere zijde ongeveer 3 minuten op een middelmatig vuur. Draai ze pas om als ze stevig aanvoelen.

### VARIATIE:

.....

*Je kunt ook een puntje smeerkaas of een versnipperd lente-uitje en een fijngesneden wortel toevoegen aan de gekookte quinoa.*







# TABOULÉ



TABOULÉ IS EEN TYPISCH KOUD BIJGERECHT IN HET MIDDEN-OOSTEN. HET KAN OOK ALS TAPA, SALADE OF BROODBELEG WORDEN GESERVEERD EN IS EEN GEMAKKELIJK EN LEKKER BIJGERECHTJE BIJ EEN BARBECUE. DE TYPISCHE INGREDIËNTEN ZIJN VERSE PETERSELIE, BULGUR, UI EN MUNT. MAAR ER ZIJN ALLERLEI VARIATIES MOGELIJK, DUS LAAT JE FANTASIE (EN SMAAKPAPILLEN) DE VRIJE LOOP!

## INGREDIËNTEN

*Voor 2 volwassenen en 2 kleuters:*

- 180 g bulgur (of couscous)
- ½ groentebouillonblokje
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- ⅓ bosje peterselie
- 2 takjes munt
- 4 tomaten
- 1 komkommer, geschild
- 100 g olijven
- 1 granaatappel (optioneel)
- 2 eetlepels olie
- peper en zout

## HOE MAAK JE HET?

- Bereid de bulgur volgens de instructies op de verpakking. Voeg de bouillon toe tijdens het koken.
- Snijd de ui en de knoflook fijn en snijd de peterselie en munt in stukjes.
- Snijd de tomaten en komkommer in blokjes en de olijven in schijfjes.
- Haal de pitjes uit de granaatappel.
- Laat de bulgur afkoelen en voeg de groenten, kruiden, granaatappelpitjes en olie toe. Breng op smaak met peper en zout.

## TIPS:

- Heb je liever een warm gerecht of ben je gewoon niet zo'n fan van rauwe ui en peterselie? Fruit de ui, de knoflook en de peterselie dan in wat vetstof. Zet het vuur uit en voeg de tomaten- en komkommerblokjes toe, samen met de olijven en munt. Meng goed. Voeg nu de bulgur toe en breng op smaak met peper en zout.
- Kruiden kun je ook fijn knippen met een keukenschaar of speciale kruidenschaar in een glas. Ook een leuk taakje voor je kids trouwens, als ze graag meehelpen in de keuken!





## WWW.LANNOO.COM

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



**Tekst:** Lobke Husson, Sanne Mouha, Katrien Van der Vaerent en Evelien Kayaert (voor Mama Baas)

**Illustraties:** Emma Thyssen

**Fotografie:** Stefanie Faveere en Shutterstock

**Receptbeelden:** Heikki Verdurme

**Vormgeving en styling receptbeelden:** Katrien Van De Steene

Met dank aan HEMA Deinze voor het stylingmateriaal

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:  
redactielifestyle@lannoo.com of info@mamabaas.com

© Uitgeverij Lannoo nv, 2016

D/2016/45/336 - NUR 450

ISBN 978 94 014 3740 0

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.