

# Levenslang Gezond Slank



# Levenslang Gezond Slank

Britta Nijhuis

Schrijver: Britta Nijhuis

Coverontwerp: Britta Nijhuis

ISBN: 9789462542495

© Britta Nijhuis

Website: <http://levenslanggezondslank.com>

## Inhoud

1	De Basis.....	5
	<b>Levenslang Gezond Slank .....</b>	<b>5</b>
1.1	Basiskennis .....	5
1.2	Basisvaardigheden .....	6
1.3	Herkenbaar .....	7
1.4	Voorbeeldrecept.....	9
1.5	Belangrijk: Kant en klaar en te makkelijk eten .....	10
1.6	Vorbereiding 1400 kcal Dieet .....	12
2	De Drankjes .....	13
2.1	Wat mag je wel drinken.....	14
2.2	Sap en Smoothies .....	15
2.3	Calorieën van Alcoholische Drankjes .....	15
2.4	Water met een Smaakje – Leuk alternatief bij het afvallen.....	17
3	3 Voorbeeld Dagen 1400 kcal Dieet.....	19
3.1	Caloriearm maar Voedzaam Smoothie – Tender Touch.....	23
3.2	Calorieënlijst fruit .....	24
3.3	Salade met Pikante Kalkoenreepjes - Dag 1 Lunch.....	26
3.4	Kabeljauw in Paprika Tomatensaus - Dag 1 Diner .....	27
3.5	Lentestamppot met Ribkarbonades – Dag 2 Diner .....	28
3.6	Bonte Koolsalade – Gezond en Caloriearm - Dag 3 Lunch.....	29
3.7	Bonenpan met Gehakt – Dag 3 Diner .....	30
3.8	Hoe een Dieet Volhouden – 10 gouden Tips.....	32
3.9	Kilo's op de weegschaal.....	35
4	Ontbijt .....	37
4.1	Ontbijt Ideeën – 300 kcal .....	38
4.2	Calorielijst Broodbeleg .....	39
4.3	Calorielijst Brood en broodvervangers .....	40
4.4	Calorielijst melk en melkproducten .....	41
4.5	Broodje Gezond – Wel of Niet Gezond .....	42
4.6	Calorielijst ingrediënten Muesli en Smoothie.....	43
4.7	Meer smoothie recepten .....	44
5	Lunch.....	47
5.1	Salade met warme Kipfilet en Paprika.....	48
5.2	Lauwwarme Garnalensalade.....	49
5.3	Ham-Kool Pannetje met Gebakken Ei.....	50
5.4	Veldsla met Spek en Noten.....	51
5.5	Salade met Pikante Kalkoenreepjes .....	52
5.6	Tosti – Junkfood of gezond?.....	53

5.7	Bleekselderij Soep met aardappel .....	55
5.8	Tomatensoep met pasta .....	56
5.9	Kippensoep met rijst en groenten.....	57
5.10	Snelle romige champignonsoep .....	58
6	Avondeten .....	59
6.1	Pannenkoeken met Champignon en Kip vulling.....	60
6.2	Fusilli met Pittige Rundvleesreepjes .....	61
6.3	Varkensreepjes met prei en champignons.....	63
6.4	Fish'n Chips.....	64
6.5	Schol Rolletjes.....	65
6.6	Groentesoep met bonen, kipfilet en pasta.....	66
6.7	Pizza als avondeten met een grote portie sla.....	67
6.8	Gehaktballetjes met couscous en koriander muntsaus .....	70
6.9	Vegetarisch Rijstpannetje met tuinbonen .....	71
6.10	Kip Teriyaki met groenten en rijst.....	72
6.11	Mosselen in tomatensaus.....	73
6.12	Chinese Varkensfilet met knapperige groenten.....	74
6.13	Calorieënlijst Vissoorten – Mager, Halfvet en Vet.....	75
6.14	Calorieënlijst Vleessoorten – Mager, Halfvet en Vet .....	76
7	Bijgerechten .....	77
7.1	Calorieënlijst meest gebruikte Groenten (rauw) .....	78
7.2	Caloriearme Bijgerechten – Sladressings .....	79
7.3	Tomatensaus Luxe – voor Pasta en Pizza .....	80
7.4	Sla met Appel en Yoghurtdressing.....	81
7.5	Komkommer Salade met Dille .....	82
7.6	Gebakken rijst met groente.....	83
7.7	Tomaten met kruidige pastavulling.....	84
7.8	Sperziebonen met Walnoten.....	85
7.9	Groene asperges met Yoghurtsaus .....	86
7.10	Knoflook Aardappelen .....	87
8	Snacks, Toetjes en Tussendoortjes.....	88
8.1	Snacks en hartige tussendoortjes.....	89
8.2	Toetjes en zoete tussendoortjes .....	92
8.3	Zelf waterijsjes maken .....	93
9	Redenen om teveel en ongezond te eten .....	95
9.1	Versla zorgen – kies geluk.....	95
9.2	Light Producten bij het Afvallen .....	96
9.3	De gevaren van suiker.....	97
9.4	Beperk Slechte Kolenhydraten .....	100
9.5	De versnelde of vertraagde stofwisseling.....	101

9.6	Hormonen en de pil bij het afvallen .....	102
9.7	Eten en drinken uit verveling of frustratie.....	103
9.8	Eten en aankomen uit eenzaamheid .....	105
9.9	Dik vanwege geldgebrek .....	106
9.10	Bord leegeten – Goed of Slecht voor de Figuur? .....	108
9.11	Afvallen met de juiste eetgewoontes .....	108
9.12	Goed werkende darmen .....	110
10	Powerfood en handige weetjes .....	111
10.1	Citroen – Handig Hulpje bij het Afvallen .....	111
10.2	Azijn – Vet Verbrander – Fabel of Waarheid .....	113
10.3	Asperges – Het Witte Afslank Goud.....	114
10.4	Zuurkool – de grote Vriend van elke Dieet.....	115
10.5	Patat Gezond – Kan dit ? .....	116
10.6	Quinoa – Eiwitrijk Oergezond Zaad.....	118
10.7	Vette Vis – Junkfood of Gezond ?.....	119
10.8	Natuurlijke producten voor een stralend uiterlijk.....	120
10.9	Vitamines bij Ziekte.....	122
10.10	Fruit – Blauwe bessen.....	123
11	Lichaamsbeweging .....	124
11.1	Bedankt en succes met je levenslang gezond lichaam .....	125





# 1 De Basis

## Levenslang Gezond Slank



Een leven lang gezond slank, niet meer diëten, maar gewoon lekker eten, dat is wat ik je te bieden heb. Om dit te bereiken heb je kennis nodig, ik geef je deze kennis. Je hebt ook vaardigheden nodig, die leer ik je. Verder vind je hier veel lekkere en gezonde recepten.

### 1.1 Basiskennis

Levenslang Gezond Slank is een levensstijl, geen dieet. Uiteraard moet je eerst de overtollige kilo's wegwerken, door je lichaam minder te geven als het gebruikt, maar tot eindelijk zal je nooit meer hoeven te diëten. De basis van dit programma is calorieën tellen, maar dit alleen tot je begrijpt wat je lichaam nodig heeft en wat niet.

In sommige diëten worden punten geteld in plaats van calorieën, maar op zich zijn ook de punten op de goede en slechte calorieën en voedingsmiddelen gebaseerd. Ik leer je hier, gezonde en lekkere keuzes te maken. Je leert alles over goede en slechte koolhydraten, suikers en vetten.

**Veel mensen zijn niet te dik zijn omdat ze teveel eten, maar omdat ze verkeerd eten.** Je leert dus wat goed en verkeerd eten is en waarom dat zo is. Om levenslang gezond slank te zijn hoeft je niet te hongeren. Je hoeft je niets te ontfeggen. Je leert gewoon om anders om te gaan met eten. Vergeet nooit je leeft niet om te eten, je eet om te leven. Eten is een belangrijk onderdeel van een gelukkig en gezond leven, maar niet het doel van je leven.

Sommige levensmiddelen bevorderen de vetverbranding, sommige vertragen het. Je stofwisseling is de motor van je lichaam. Als een motor goed loopt, brengt die geen schade aan de onderdelen toe. In dit geval dus je lichaam. Een

slecht lopende stofwisseling zorgt voor problemen, maar gelukkig leer je hier om de schade te behelpen en in de toekomst te vermijden.

## 1.2 Basisvaardigheden

Wij pakken samen ook de negatieve gedachten van je aan. Je leert de valkuilen van je geest kennen en te overwinnen. Tips en trucs om de beginfase vol te houden horen er natuurlijk ook bij. Verder is het belangrijk om te weten hoe je in gezelschap met je nieuwe levensstijl omgaat en hoe je omgeving ermee omgaat.

Zelfkennis en zelfvertrouwen zijn belangrijke onderdelen van deze levensstijl. Natuurlijk leer je dit alles niet in een dag, maar je kan wel gelijk beginnen met de recepten die ik je geef. Er zijn gelukkig genoeg lekkere alternatieven die caloriearm zijn en je maag aangenaam vullen.

Eetmomenten per dag	Eettijden voorbeelden	1400 kcal dieet	1700 kcal dieet	2000 kcal vrouw	2500 kcal man
Ontbijt	7.00	300	350	400	550
Tussendoortje	10.00	100	150	200	250
Lunch	13.00	300	350	400	550
Tussendoortje	16.00	100	150	200	250
Diner	19.00	500	550	600	700
Snack	22.00	100	150	200	200

De bovenstaande tabel zal je door het proces begeleiden. Ik plaats hem hier voorin, zodat je hem altijd snel kan bekijken.

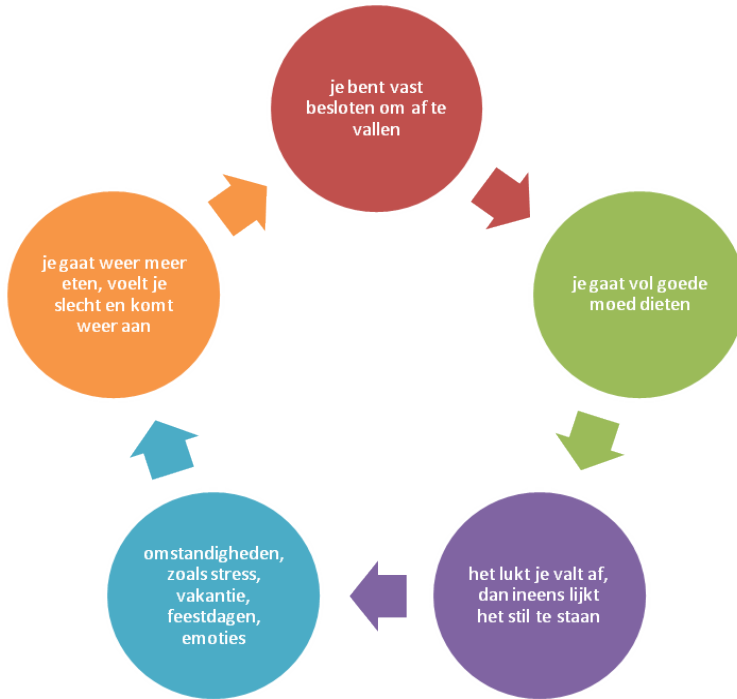
Om je lichaam goed en tevreden te laten functioneren heb je regelmatige eettijden nodig. Dit is omdat je daardoor een constante bloedsuiker spiegel houdt en geen trek in extra hebt.

### **Het einddoel is om van de 1400 kcal naar de normale kcal te gaan en daar te blijven.**

Voor extreme gevallen en zieke mensen is doktors advies nodig en eventueel andere calorieënwaardes. Voor de rest is deze levensstijl voor iedereen geschikt. Met allergieën, zoals lactose en gluten is geen rekening gehouden.

### 1.3 Herkenbaar

Waarom de meeste diëten mislukken en tot nieuwe diëten leiden, is omdat je continue in een kring blijft. Je begint, valt af, haakt af, komt extra veel aan (Jojo effect) en begint opnieuw aan een andere dieet.



#### **Fase rood - Je bent vast besloten om af te vallen**

In deze fase zit je nu. Je wilt misschien slank worden voor de zomer, bent het beu dat je kleren telkens te klein worden of je wilt gewoon een mooier lichaam. Je bekijkt een aantal diëten, zoekt er een uit die je het meest aantrekkelijk lijkt en stelt een begindatum vast.

#### **Fase groen – Je gaat vol goede moed beginnen**

Je voelt je super, omdat je straks eindelijk je droomfiguur zult hebben. Je haalt alles in huis wat je voor de dieet nodig hebt en begint vol goede moed aan de maaltijden en eventuele hulpmiddelen (pillen, drankjes, crèmes, massagemiddelen).

## **Fase paars – Je valt af en ineens sta je stil**

Dit is heel normaal, in de meeste gevallen verlies je in begin meer vocht als vet. Ook reageert je lichaam met spierverlies en verkeerd het in begin een beetje in een shock. Je lichaam past zich echter gauw aan, aan de verminderde brandstoftoevoer en zet de stofwisseling omlaag. Je voelt je dan moe, lusteloos en slapjes. Alle energie wordt opgedeeld in: een groot deel als reserve en de rest voor jouw om te functioneren. Een goede dieet houdt hier rekening mee.

## **Fase blauw – Omstandigheden**

Ineens lijkt er meer te gebeuren, waarvoor je meer energie nodig hebt. Stress op het werk, ruzie met een vriendin, de kinderen hebben meer aandacht nodig, je hebt meer feetjes, gaat op vakantie, noem maar op. Je hebt het idee dat je het niet meer redt als je niet gauw weer meer eet.

## **Fase oranje – Je gaat weer meer eten**

Je gaat soms extra eten om meer energie of een rustmoment te hebben., je valt niet meer af, sterker nog je kleren beginnen strakker te zitten. Je stopt met de dieet en belandt over kort of lang weer in **Fase rood**

## **Een goede dieet hoort zo te gaan**



## **Fase groen**

Je leert de basis en de vaardigheden en kunt daardoor met alles goed omgaan. Omstandigheden zijn geen probleem. Je lichaam en geest zijn goed verzorgt.

## **Fase blauw**

Herlijk leven, niet meer snakken naar ongezonde snacks, echt alles kunnen eten met super recepten en zonder hulpmiddelen.

**Fase paars** = Levenslang gezond slank

## 1.4 Voorbeeldrecept

### Caloriearm Diner Recept - Gevulde Slabladeren

Recept voor 4 personen, 420 kcal per portie, snel klaar

Ingrediënten	Bereiding
<p>150 gram rijst 1 bosje lente uitjes 2 cm gemberwortel 1 1/2 el olie 450 gram rundergehakt 2 tl pikante chilisaus 1 snufje suiker Zout en peper 12 grote bladeren kropsla</p>	<p><u>Stap 1:</u> Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd ondertussen de lente uitjes in ringetjes en hak de geschilde gember fijn.</p> <p><u>Stap 2:</u> Het gehakt in de hete olie op hoog vuur kort aanbakken. De lente uitjes en de gember toevoegen en even mee laten bakken. De rijst er doorheen mengen en op smaak brengen met chilisaus, suiker, zout en peper. Zonder deksel circa 5 minuten op een laag vuurtje zachtjes door laten koken.</p> <p><u>Stap 3:</u> Intussen de 12 schone slabladeren in kokend water waarin zout is toegevoegd circa 2 minuten blancheren..</p> <p><u>Stap 4:</u> De slabladeren met een schuimpan uit het water halen, goed laten uitlekken en uitleggen op het aanrecht. Leg op elk slablaadje een beetje vulling en rol de blaadjes op. Direct opdienen.</p>
	
<p><b>Tips</b></p> <p>Gebruik volkorenrijst voor meer voedingswaarde.</p> <p>Kan ingevroren worden per stuk. Opwarmen in de magnetron.</p>	

Variatie tip : Gebruik koolbladeren in plaats van slabladeren, deze drijven de vetverbranding extra aan. Kook deze wel eerst even goed gaar.