



WIE HEEFT ER BAAT BIJ HET NATUURLIJK PROTEÏNEDIET?

Het natuurlijk proteïnedieet is geschikt voor iedereen die graag wat gewicht wil verliezen. Zeker voor wie 10 kg of meer wil verliezen, is het natuurlijk proteïnedieet aan te bevelen. Uit ervaring weet ik dat vooral mensen die al veel verschillende diëten geprobeerd hebben maar telkens het verloren gewicht opnieuw bijkomen, veel baat hebben bij dit dieet. Dankzij het natuurlijk proteïnedieet lukt het hen deze keer wel om blijvend te vermageren, op een manier die vaak veel aangener is dan de eerdere diëten die ze al geprobeerd hebben.

Het natuurlijk proteïnedieet is bovendien geschikt voor sporters, voornamelijk wanneer er sprake is van een winterstop. Voor een sporter is het natuurlijk erg belangrijk om geen spiermassa te verliezen tijdens het diëten. Het natuurlijk proteïnedieet is daarvoor de ideale oplossing. Een sporter die het dieet bovendien volgt tijdens een winterstop of een minder intensieve periode, zal ook geen hinder ondervinden van prestatieverlies. Een sporter die prestatiegericht moet trainen of competitie doen, kan immers niet enkel en alleen op vetverbranding terugvallen. Hij of zij zal tijdens periodes van intensieve sport ook op suikers moeten kunnen terugvallen om voldoende brandstof te hebben voor de intensieve inspanningen die geleverd moeten worden. Tijdens minder intensieve periodes zoals een winterstop is prestatie iets minder belangrijk en is het wel perfect mogelijk om aan de hand van het natuurlijk proteïnedieet gewicht te verliezen, zonder aan spiermassa te hoeven inboeten.

Tot slot merk ik vaak dat mensen die maar enkele kilo's willen verliezen ook met dit dieet goed geholpen zijn. In dat geval volstaat het om één intensieve fase van 30 dagen te doorlopen om deze kilo's kwijt te raken. Voor die mensen is het vooral een snel en efficiënt dieet. Ben je enkele jaren later toch weer enkele kilo's bijgekomen, dan kan je het zonder problemen nog een keertje herhalen.

“Ik ben 54 jaar en zit al enkele jaren in de menopauze. Heel mijn leven heb ik 65 kg gewogen, tot daar aan het begin van mijn menopauze plots 5 kg bijkwam. Ik voelde me niet goed in mijn vel toen ik 70 kg woog, want ik ben tenslotte maar 1,66 m groot. Dankzij het natuurlijk proteïnedieet en met de steun van Saartje is het me toch gelukt die 5 kg opnieuw te verliezen. Daarna ben ik nooit nog teruggegaan naar mijn oude voedingspatroon. Ik blijf gezond eten en probeer snelle suikers zo veel mogelijk te vermijden. Dat houd ik nu al 3 jaar vol!”

— Myriam

HOE DE RECEPTEN GEBRUIKEN?

Alle recepten in dit boek zijn bereidingen zonder suikers en met veel proteïnen. Zowel snelle als trage suikers worden volledig gemedend. Al de recepten kan je zonder problemen gebruiken tijdens de gewenning en tijdens de intensieve fase van ketose.

In het derde hoofdstuk legde ik al uit dat je aan de hand van de recepten in dit boek je maaltijdschema van een volledige dag kan samenstellen. Dat dagschema bestaat uit een ontbijt, lunch en avondmaal, en twee tussendoortjes. Je kan elke dag je dagschema volgens jouw eigen smaak invullen en naar hartenlust variëren met de recepten uit dit boek. Bij elk recept staat bovendien aangegeven of het gaat om een hoofdmaaltijd of tussendoortje. In het volgende hoofdstuk geef ik je enkele voorbeelden van een ingevuld dagschema.

De porties van de maaltijden zijn voor een vrouw van 40 jaar, die 1,70 m groot is en 70 kg weegt, en die wil vermageren. Ben je een vrouw die 90 kg weegt of een man die 110 kg weegt, dan zal je andere porties nodig hebben. In dat geval kan je zelf de hoeveelheden aanpassen in functie van je eigen lichaamsgewicht en situatie. Houd er wel rekening mee dat je per dag 1 à 2 gram proteïnen nodig hebt per kilogram lichaamsgewicht. Een vrouw van 70 kg eet dus het best 70 tot 140 gram proteïnen per dag; een man van 110 kg eet het best 110 tot 220 gram proteïnen per dag.

VOORBEELDEN VAN EEN DAGSCHEMA

Aan de hand van de recepten in dit boek kan je elke dag een schema maken van wat je die dag zal eten. Een dergelijk schema volgen maakt het makkelijk om je inkopen en het koken te organiseren, maar het geeft je ook structuur en rust tijdens het dieet. Als je ruim op voorhand je dagschema's voorbereidt, hoef je geen zorgen te maken over wat je gaat eten en hoef je veel minder met eten bezig te zijn. Dat maakt het makkelijker om het dieet vol te houden, en maakt tijd vrij voor andere dingen. Hierna vind je enkele voorbeelden van ingevulde dagschema's. Je kan die gebruiken als inspiratie, maar ik raad je vooral aan zelf aan de slag te gaan en te variëren met de recepten uit dit boek.

Deze voorbeelden van dagschema's tonen je ook hoe je makkelijk kan variëren met de recepten en ingrediënten. Hou je van afwisseling, neem dan niet elke dag hetzelfde ontbijt, maar wissel af tussen proteïnebrood, proteïnemuesli en zelfs een gekookt ei. Maak gerust eens een croque monsieur van het proteïnebrood en voorzie altijd verschillende soorten groenten om voldoende variatie op je bord te brengen. Mis je aardappelen, dan kan een puree van groenten helpen om dat gemis tegen te gaan. Bovendien mag je middag- en avondmaal altijd omwisselen. Laat je inspireren en ga elke dag creatief aan de slag met deze recepten!



‘Laat je inspireren en ga elke dag creatief aan de slag met deze recepten.’

DAGSCHEMA 1

ONTBIJT	<ul style="list-style-type: none">• 30 g proteïnecornflakes met 120 ml sojamelk, ongezoet• 1 tas thee of koffie en 1 glas water
TUSSENDOORTJE	<ul style="list-style-type: none">• 1 kom verse groentesoep (bereid met een vetarm bouillonblokje)
LUNCH	<ul style="list-style-type: none">• groenteomelet van 2 eieren en ui, tomaat, champignons, courgette, paprika = 300 g groenten• 1 lepel olijfolie om de groenten te stoven• kruiden
TUSSENDOORTJE	<ul style="list-style-type: none">• 100 g magere platte kaas met een lepel extra lightconfituur
AVONDMAAL	<ul style="list-style-type: none">• 300 g warme groenten• 120 g lamsfilet, gebakken in 1 eetlepel vloeibare boter• kruiden
LAATAVONDSNACK*	<ul style="list-style-type: none">• /

* Laatavondsnack enkel als je geen tussendoortje genomen hebt tussen lunch en avondmaal, of indien je het tussendoortje spreidt over de twee momenten.

DAGSCHEMA 2

ONTBIJT	<ul style="list-style-type: none">• 1 proteïnepistolet met 30 g mager vlees• 1 tas thee of koffie en 1 glas water
TUSSENDOORTJE	<ul style="list-style-type: none">• rauwe groenten, bv. 1 dikke wortel of 1 stukje komkommer of een 5-tal radijsjes
LUNCH	<ul style="list-style-type: none">• salade van 300 g warme groenten met 100 g kippenblokjes• 1 lepel olijfolie
TUSSENDOORTJE	<ul style="list-style-type: none">• ½ zakje proteïnenootjes
AVONDMAAL	<ul style="list-style-type: none">• 75 g proteïnepasta met een groentesaus• een scheutje lightroom• kruiden• 1 eetlepel olijfolie
LAATAVONDSNACK*	<ul style="list-style-type: none">• ½ zakje proteïnenootjes

* Laatavondsnack enkel als je geen tussendoortje genomen hebt tussen lunch en avondmaal, of indien je het tussendoortje spreidt over de twee momenten.

DAGSCHEMA 3

ONTBIJT	<ul style="list-style-type: none">• 6 kleine verse proteïnepannenkoeken• 1 lepel extra lightconfituur• 1 tas thee of koffie en 1 glas water
TUSSENDOORTJE	<ul style="list-style-type: none">• verschillende groenten, bv. 3 roosjes bloemkool of een 5-tal kerstomaten
LUNCH	<ul style="list-style-type: none">• croque monsieur van proteïnebrood met 1 snede smeltkaas en ½ snede ontvette ham• kleine salade van rauwe groentjes tot 200 g
TUSSENDOORTJE	<ul style="list-style-type: none">• 1 potje proteïnepudding
AVONDMAAL	<ul style="list-style-type: none">• mix van 300 g gegrilde groenten• 120 g zalm bereid in 1 eetlepel olijfolie• kruiden
LAATAVONDSNACK*	<ul style="list-style-type: none">• 100 g magere platte kaas

* Laatavondsnack enkel als je geen tussendoortje genomen hebt tussen lunch en avondmaal, of indien je het tussendoortje spreidt over de twee momenten.

DAGSCHEMA 4

ONTBIJT	<ul style="list-style-type: none">• 2 sneden proteïnebrood• ½ snede lightkaas• 1 tas thee of koffie en 1 glas water (= 250 ml)
TUSSENDOORTJE	<ul style="list-style-type: none">• 1 kom verse groentesoep (bereid met een vetarm bouillonblokje)
LUNCH	<ul style="list-style-type: none">• salade van 300 g groenten met 100 g grijze garnalen• 1 eetlepel lightmayonaise
TUSSENDOORTJE	<ul style="list-style-type: none">• /
AVONDMAAL	<ul style="list-style-type: none">• 1 proteïnepizza uit de dieetwinkel
LAATAVONDSNACK*	<ul style="list-style-type: none">• 1 pakje proteïnekoekjes

* Laatavondsnack enkel als je geen tussendoortje genomen hebt tussen lunch en avondmaal, of indien je het tussendoortje spreidt over de twee momenten.

LIJSTEN VAN VOEDINGSMIDDELEN

PROTEÏNERIJKE VOEDING

Zoals ik in de vorige hoofdstukken uitvoerig heb toegelicht, vormt een proteïnerijke voeding de basis van dit dieet. Die proteïnen halen we uitsluitend uit natuurlijke voedingsmiddelen, zoals:

Je zal die ingrediënten daarom vaak tegenkomen in de recepten in dit boek. Die basisingrediënten vullen we vervolgens aan met veel groenten. De meeste groenten zijn toegelaten in het natuurlijk proteïnedieet; slechts enkele moeten we proberen te vermijden. Je vindt hieronder de overzichten.



- vlees
- vis
- gevogelte
- magere plattekaas of Skyr, ongezoet
- eieren
- magere charcuterie
- bepaalde sojaproducten

TOEGESTANE GROENTEN

(300 g per maaltijd)



- | | | |
|--------------------|----------------------|--|
| • alle soorten sla | • groene kool | • sojascheuten |
| • aardpeer | • kervel | • spinazie |
| • asperge | • knoflook | • spruiten |
| • andijvie | • knolselder | • tomaten |
| • aubergine | • komkommer | • ui |
| • bloemkool | • paprika | • venkel |
| • broccoli | • prei | • witloof |
| • champignon | • prinsessenboontjes | • witte kool |
| • Chinese kool | • radijzen | • wortelen (losse, dikke winterwortelen) |
| • courgette | • rammenas | |
| • cresson | • schorseneer | |

TOEGESTANE GROENTEN

(100 g per maaltijd)



- pastinaak
- pompoen
- rode biet
- zoete aardappel

VERBODEN GROENTEN



- bonen (witte en bruine)
- doperwten
- jonge wortelen (= dunne wortelen met het loof er nog aan)
- kikkererwten
- linzen
- maïs
- peultjes

AANVULLENDE PRODUCTEN

Bepaalde eiwitrijke producten uit de dieetwinkel kunnen de basisingrediënten en groenten verder aanvullen. Zo bestaat er proteïnebrood, proteïnepasta, proteïnecornflakes en allerlei proteïnesnacks. Die eiwitrijke producten maken het mogelijk om een maaltijd samen te stellen zoals we gewend zijn, zonder toevlucht te moeten zoeken in koolhydraten.

dagelijks te eten, zoals brood en pasta. Die producten kunnen je bovendien een zekere gemoedsrust geven. Je weet immers dat als je daarvan eet, je het natuurlijk proteïnedieet volgt en de regels niet zal overtreden. Let op, proteïnerijke producten uit de supermarkt bevatten doorgaans te veel suikers. Bekijk goed het voedingsetiket en koop bij voorkeur producten uit de dieetwinkel.

Die proteïnerijke producten worden gemaakt op basis van natuurlijke soja. De soja ondergaat een verwerkingsproces waarbij de koolhydraten en vetten worden verwijderd en enkel de proteïnen overblijven. Het eindresultaat sluit nauw aan bij wat we gewend zijn

TE VERMIJDEN VOEDINGSMIDDELEN

Naast toegestane proteïnerijke voedingsmiddelen en een hele reeks groenten, zijn er ook een heleboel producten die absoluut te vermijden zijn tijdens de intensieve fase van het natuurlijk proteïnedieet. We sommen ze hier voor je op:



- | | | |
|---|---|--------------------|
| • aardappelen | • frieten | • peperkoek |
| • alcohol | • frisdrank (al kan een blikje light of zero frisdrank af en toe wel) | • perensiroop |
| • avocado | • fruit (alle soorten) | • pistolet |
| • beschuiten | • granola | • puree |
| • brood (alle soorten: tarwe, rogge, spelt, low carb, proboddy, meergranen) | • haverhout | • quinoa |
| • bulgur | • honing | • rijst |
| • cake | • koeken | • rijstwafels |
| • chips | • koffiekoeken | • room |
| • choco | • kroketten | • sandwich |
| • chocolade | • linzen | • speculaas |
| • confituur | • maïskoeken | • speculaaspasta |
| • cornflakes | • melk | • taart |
| • couscous | • muesli | • wafels |
| • crackers | • noten | • wrap |
| • cracotten | • pasta | • yoghurt |
| | | • Zweedse broodjes |

WOK met kip



VOOR 1 PERS ○ 15 MIN

- 1 el arachideolie
- 150 g kippenfilet, in blokjes
- 1 tl kippenkruiden
- 1 zak verse wokgroenten
- 1 zak verse sojascheuten
- 1 el donkere sojasaus
- 1 tl ketchup
- 50 ml extra light room

Snel, eenvoudig en súpérlekker!

1. Doe arachideolie in een wokpan en zet het vuur hoog.
2. Bak de kippenblokjes kort aan en kruid met de kippenkruiden.
3. Doe de zak wokgroenten erbij en laat 5 minuten sudderen. Doe de sojascheuten erbij en bak kort aan. Doe er nog wat kippenkruiden, sojasaus, ketchup en lightroom bij. Laat heel even intrekken.
4. Serveer in een diep bord.

GEGRILD KALFSLAPJE

met gestoofde groenten



VOOR 1 PERS ○ 15 MIN

1 el olijfolie
½ rode paprika, in reepjes
½ aubergine, in reepjes
1 teentje knoflook, fijngesneden
½ ui, fijngesnipperd
50 ml vetarme kippenbouillon
1 kalfslapje
1 tl peterselie, fijngehakt

1. Verhit olijfolie en stook er de groenten in aan. Blus met bouillon en laat 1 minuutje sudderen.
2. Kruid het vlees met peper en zout. Gril het goudbruin. Serveer het met de groenten en werk af met de peterselie.

AMERICAINBALLETJES

met gepofte prei en prinsessenbonen

VOOR 1 PERS ○ 30 MIN

1 prei, in stukken van 10 cm
een mespuntje kurkuma
2 el olijfolie
100 g prinsessenbonen, getopt
½ sjalot
enkele takjes bieslook, fijngehakt
enkele takjes bladpeterselie, fijngehakt
enkele takjes dragon, fijngehakt
150 g americain natuur
¾ el wittewijnazijn
½ tl mosterd

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Leg de stukken prei in een ovenschaal en kruid met kurkuma, peper en zout. Besprenkel met olijfolie en laat 20 à 25 minuten poffen in de voorverwarmde oven. Laat een minuut afkoelen en verwijder de buitenste bladeren.
3. Breng een pot met warm water aan de kook voor de prinsessenbonen.
4. Mix de sjalot, bieslook en de kruiden fijn in de keukenrobot. Meng de kruidenmix onder de americain. Rol er 3 à 4 balletjes van.
5. Kook de prinsessenbonen gedurende 8 à 10 minuten beetgaar in kokend water.
6. Verhit een pan met olijfolie en bak daarin de balletjes bruin en gaar.
7. Maak ondertussen de dressing: mix de wittewijnazijn, olijfolie, mosterd, peper en zout tot een homogene saus.
8. Serveer de gehaktballetjes met de gepofte prei, prinsessenboontjes en de mosterddressing.