

Brenda Frunt & Marieke de Groot

vast wel!

HOE MINDER VAAK ETEN JE MEER ENERGIE GEEFT

LUCHT

inhoudsopgave

	VOORWOORD	6	
	INLEIDING	8	
	Als je weet wat je aankunt dan kun je eropuit		
	LANGZAAM OP SNELHEID KOMEN	17	
	<i>Jouw persoonlijke stappen- & stoppenplan</i>		
1	Van fastfood naar vasten	18	
	Leren doseren: van biet tot bitterbal	24	
	Uitgekauwde voedingsadviezen	25	
	Recepten	39	
	LEVEN MET ABNORMALE NORMEN	55	
	<i>Hoe we aan overvloed ten onder gaan</i>		
2	Waarom we meer eten dan ons voedt	57	
	Van obesitas naar minder in je boodschappentas	59	
	Waarom weerstand weerbaar maakt	61	
	Recepten	71	
	DE RIJKDOM VAN EEN ARMER LEVEN	87	
	<i>Over vet verbranden en vet genieten</i>		
3	Minder vaak eten voor meer energie	93	
	Minder vaak ademen voor meer lucht	95	
	Minder stilzitten voor een vette verbranding	102	
	Recepten	115	
	VAN ONBEGRIP NAAR BEGRIJPEN	131	
	<i>Waarom je hormonen zich vaak gedragen als demonen</i>		
	Het GVD-principe: Groen, Vetrijk en Divers	133	
	Geleidelijk gezond gedrag	136	
	Wie wil vasten, moet loslaten	139	
	Recepten	149	
	VERZORG JE CELLEN, VERMIJD DE GEVANGENIS	165	
	<i>Autofagie & andere magie</i>		
	Autofagie, wie kent 'm nie?	166	
	Leren autofageren	167	
	Leven op de autofagische piloot	169	
	Recepten	175	
	LITERATUURLIJST	188	
	MET DANK AAN...	190	
	RECEPTENINDEX	192	

4

5

voorwoord

Met dit boek heb je goud in handen. Het is maar dat je het weet. *Vast wel!* doet voor jou een oeroud gezondheids-beschermend proces uit de doeken. Vasten! Een proces dat je helpt om tot op hoge leeftijd je gezondheid te behouden. Of om het terug te winnen. En dan te behouden, natuurlijk.

Het moet ergens in het begin van de zero's zijn geweest. Ik had een stevige laag vet rond mijn middel. Mijn dertigers-buikje deed een prille zwangerschap vermoeden. Maar dat kon de verklaring toch echt niet zijn. Ontevreden met mijzelf deed ik wat iedereen in zo'n situatie tegenwoordig doet, ik ging het internet op. Tussen de brij van diëten vond ik dit super simpele advies: "Na acht uur 's avonds niets meer eten". De eenvoud van dat idee trok mij aan. Dus ik ging ervoor. Met een militaire precisie ging mijn mond om acht uur 's avonds op slot. Niets kwam er meer in. Geen chips, nootjes of welke calorie dan ook kwam nog over mijn lippen. Een half opgegeten koekje-bij-de-koffie werd om acht uur resoluut weggegooid. Ik volhardde. Het voelde goed. Het voelde anders. Ik sliep lekkerder. Of verbeeldde ik mij dat? En mijn gewicht? Verrek, ja, dat begon te dalen. Langzaam, maar gestaag. Ik merkte het aan mijn broekriem, die steeds een gaatje strakker moest. Na twee jaar zonder avondsnacks was ik tien kilo lichter en voelde mij een stuk fitter.

Vasten was niet nieuw voor mij. Althans, het theoretische deel was me niet onbekend. In de jaren negentig had ik vier jaar lang wetenschappelijk onderzoek naar 'autofagie' gedaan. Dit is een cel-verjongingsproces dat tijdens vasten wordt geactiveerd. Dus ik wist al hoe het lichaam reageert als er wordt gevast en welke signalen daar belangrijk bij zijn. En ik wist dat vasten de gezondheid bevordert en een levensverlengende werking heeft. Maar vreemd genoeg had ik toen nooit de vertaalslag naar mijn eigen leven gemaakt.

In 2007 at ik voor het eerst in mijn leven drie dagen achter elkaar niets. Na een hongerige eerste dag met hoofdpijn, volgden twee fitte en scherpe dagen. In de jaren daarna verdiepte ik mij verder in leefstijl en gezondheid. Ik ging sporten zonder te eten. Wat begon met een paar voorzichtige kilometers op de fiets, is tot wekelijks een halve marathon nuchter hardlopen uitgegroeid. Vasten is voor mij een vanzelfsprekend onderdeel van mijn leven geworden. Dagelijks motiveer ik anderen om ook te gaan vasten. In kleine stappen richting twee à drie eetmomenten per dag. Verdeeld over acht uur. De 16:8 methode. Vaak krijg ik daarbij vragen zoals: "Vasten, hoe werkt dat precies?" "Waarom is dat goed voor je?" "Eet je dan helemaal niets? En wat eet je dan wel?"

Gelukkig is er nu dit boek van Brenda en Marieke. Beiden met een rijke ervaring als diëtist. Verdieping van hun kennisniveau bracht ze op het pad van vasten en daar hebben zij hun tanden in gezet. Een boek vol droge wetenschappelijke feiten. En heerlijk sappige verhalen. Naast heel veel antwoorden krijg je net zoveel verrassend lekkere recepten. Recepten? In een boek over vasten? Ja! Want vasten gaat niet alleen over niet-eten, maar juist ook over wat je wél eet. Met dit boek op het aanrecht word je wegwijs gemaakt in de wereld van het vasten. Wanneer vast je? Wanneer eet je? Wat eet je? En waarom eet je dat? Wat eet je vooral niet? Hoe is vasten goed voor je?

Vast wel! zal je voeden, van begin tot eind. Laat jezelf verrassen door de ongekende mogelijkheden die vasten je biedt. Voor een lang en gezond leven.

Edward Blommaart



1

“Eten mama”, verzoekt mijn peuter. “Ik kom eraan”, reageer ik. “Nú eten mama, eten, eten, eten, eten mamáááá”, krijg ik terug. Het geduld is ver te zoeken als ze twee zijn, maar ook grotere mensen kunnen er wat van.

langzaam op snelheid komen

JOUW PERSOONLIJKE STAPPEN- EN STOPPENPLAN



Het liefst wil je dingen nú en snel. Morgen gelijk zestien uur vasten bijvoorbeeld. Maar je lichaam heeft tijd nodig om te wennen, zodat je langzaam op snelheid kunt komen. We duiken nu meteen in de praktijk, zodat je weet hoe je dit kunt aanpakken. Het volgende plan helpt je op weg.

Van fastfood naar vasten

Je collega geniet van zijn lunch met frikandellen uit een thermoskan (ja echt, dit is een voorbeeld uit onze praktijk). Zo blijven ze lekker warm. Maar jij neemt liever iets anders mee in je thermoskan, een kruidige zoete aardappel-amandeloep bijvoorbeeld. Die van pagina 40. Waar begin je met het aanpassen van je eetgewoonten? Wij hebben een stappenplan voor je gemaakt waarmee je leert te stoppen met tussendoortjes en te starten met periodiek vasten. Inclusief het eten van goede maaltijden volgens het GVD-principe, dus lekker Groen, Vetrijk en Divers. Zie het als een onderzoek naar je eigen gezondheid. Wij geven suggesties voor de stappen die je kunt zetten en de tijd die het kan kosten. De snelheid waarmee je deze stappen zet die bepaal je uiteindelijk helemaal zelf. Ter inspiratie hebben we een weekmenu voor je gemaakt. Via de onderste QR-code ontvang je hem zo in je mailbox. In het weekmenu is ruimte voor notities. Want misschien sport je veel en heb jij een grotere portie nodig, vind je bietjes vies of combineer je liever andere ingrediënten met elkaar. Print het weekmenu dus uit en geef er je eigen draai aan.



En wil je graag extra hulp bij dit stappenplan? Wij hebben een online programma gemaakt waarin we je honderd dagen mee op sleeptouw nemen. Scan de QR-code van het Online Programma *Vast wel!* hiernaast voor meer informatie.



Deze QR code verwijst naar het *Vast wel!* weekmenu .

DE ZEVEN STAPPEN	DOEL VAN DE STAP	WAT GA JE DOEN	SUGGESTIE QUA TIJD
STAP 1	je lichaam voeden	het GVD-principe toepassen: Groen, Vetrijk en Divers	twee tot vier weken
STAP 2	herstellen van je bioritme	niets meer eten na acht uur 's avonds	twee weken
STAP 3	tussendoortjes afbouwen	terug naar drie hoofdmaaltijden per dag	twee tot vier weken
STAP 4	je vetverbranding op gang brengen	twaalf uur vasten, drie hoofdmaaltijden per dag en nuchter bewegen	twee weken
STAP 5	je vetverbranding trainen	veertien uur vasten, drie hoofdmaaltijden per dag en nuchter bewegen	twee weken
STAP 6	metabole flexibiliteit	zestien uur vasten, twee tot drie hoofdmaaltijden per dag en nuchter bewegen	twee weken
STAP 7	periodiek vasten een vaste plek in je leven geven	vast periodiek, dus soms ook niet	voor altijd een 'bietje'

inhoudsopgave

VOORWOORD 6

INLEIDING 8

Als je weet wat je aankunt dan kun je eropuit

1

LANGZAAM OP SNELHEID KOMEN 17

Jouw persoonlijke stappen- & stoppenplan

Van fastfood naar vasten 18

Leren doseren: van biet tot bitterbal 24

Uitgekauwde voedingsadviezen 25

Recepten 39

2

LEVEN MET ABNORMALE NORMEN 55

Hoe we aan overvloed ten onder gaan

Waarom we meer eten dan ons voedt 57

Van obesitas naar minder in je boodschappentas 59

Waarom weerstand weerbaar maakt 61

Recepten 71

3

DE RIJKDOM VAN EEN ARMER LEVEN 87

Over vet verbranden en vet genieten

Minder vaak eten voor meer energie 93

Minder vaak ademen voor meer lucht 95

Minder stilzitten voor een vette verbranding 102

Recepten 115

VAN ONBEGRIP NAAR BEGRIJPEN 131

Waarom je hormonen zich vaak gedragen als demonen

Het GVD-principe: Groen, Vetrijk en Divers 133

Geleidelijk gezond gedrag 136

Wie wil vasten, moet loslaten 139

Recepten 149

4

**VERZORG JE CELLEN,
VERMIJD DE GEVANGENIS** 165

Autofagie & andere magie

Autofagie, wie kent 'm nie? 166

Leren autofageren 167

Leven op de autofagische piloot 169

Recepten 175

5

LITERATUURLIJST 188

MET DANK AAN... 190

RECEPTENINDEX 192

kruidige zoete aardappel- amandelsoep

INGREDIËNTEN

- ~ 2 el kokosolie
- ~ 1 grote ui, fijngesneden
- ~ 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- ~ 2 cm verse gember, fijngesneden
- ~ 2 tl kerriepoeder
- ~ 2 tl kurkumapoeder
- ~ 2 tl komijnpoeder
- ~ 2 tl gerookte paprikapoeder
- ~ 750 g zoete aardappels, geschild en in blokjes
- ~ 1 l groentebouillon
- ~ 3 el amandelpasta

*optioneel ter garnering:
100 ml kokosmelk en
geroosterde boerenkool (zie tip)*

Bereiding: 20 minuten

Kooktijd: 15 minuten

Personen: 4 personen

Benodigheden: soeppan, staafmixer

BEREIDING

- ~ Verhit de kokosolie in de soeppan en fruit hierin de ui, knoflook en gember 3 minuten.
- ~ Voeg de kerrie-, kurkuma-, komijn- en gerookte paprikapoeder toe en bak de kruiden 2 minuten mee.
- ~ Voeg de zoete aardappel toe, bak 3 minuten mee en voeg de groentebouillon toe.
- ~ Breng het geheel aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken tot de zoete aardappel zacht is.
- ~ Voeg de laatste 2 minuten de amandelpasta toe en verwarm mee.
- ~ Zet het vuur uit. Pureer de soep met een staafmixer tot een dikke en romige soep. Voeg eventueel extra water toe om te verdunnen.
- ~ Voeg peper en zout naar smaak toe. Garneer eventueel met de kokosmelk en de geroosterde boerenkool.

Tip: garneer de soep met de geroosterde boerenkool van het recept op de volgende pagina.



frisse boerenkoolsalade met pulled chicken en avocado

INGREDIËNTEN

- ~ 300 g kipfilet
- ~ 500 ml groentebouillon
- ~ 400 g boerenkool, gesneden
- ~ 6 el olijfolie
- ~ 1 rode ui, fijngesneden
- ~ 1 appel, in blokjes
- ~ 2 avocado's, in blokjes
- ~ 100 g walnoten
- ~ 50 g gedroogde cranberries, geweekt in water
- ~ 3 el appelazijn
- ~ 1 el agavesiroop
- ~ 1 tl mosterd
- ~ 1 teentje knoflook, fijngesneden

optioneel ter aanvulling:
200 g quinoa

Bereiding: 10 minuten

Kooktijd: 25 minuten

Personen: 4 personen

Benodigdheden: oven, bakpapier, pan

BEREIDING

- ~ Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
- ~ Kook de kip in 15 minuten gaar in de groentebouillon. Trek de kip vervolgens uit elkaar en laat de kip afkoelen. Houd de bouillon nog even apart.
- ~ Verdeel ondertussen de boerenkool over de bakplaat en besprenkel met 2 eetlepels olijfolie. Voeg zout en peper toe naar smaak. Rooster de boerenkool 12 minuten in de oven.
- ~ Doe de boerenkool, rode ui, appel, avocado, walnoten en de kip in een kom en meng alles goed door elkaar.
- ~ Knijp het vocht uit de cranberries en voeg toe.
- ~ Maak de dressing: meng 4 eetlepels olijfolie, appelazijn, agavesiroop, mosterd, knoflook en peper en zout in een kommetje. Verdeel de dressing over de salade en meng alles nogmaals goed door elkaar en serveer direct.
- ~ Wil je de salade wat steviger maken? Kook dan de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Je kunt de overgebleven bouillon hiervoor gebruiken.

Tip: houd wat van de geroosterde boerenkool apart voor de zoete aardappel-amandelsoep van de vorige pagina.



kleurrijke salade met quinoa, zoete aardappel en kiemgroente

INGREDIËNTEN

Voor de salade:

- ~ 400 g zoete aardappels, ongeschild, in schijven van 1 cm dik
- ~ 200 g broccoli, in roosjes
- ~ 4 el olijfolie
- ~ 300 g gekleurde quinoa
- ~ 85 g rucola
- ~ 50 g kiemgroente
- ~ 40 g walnoten
- ~ 30 g pompoenpitten
- ~ 40 g rozijnen
- ~ 2 avocado's, in blokjes

Voor de dressing:

- ~ 1 el tamari
- ~ 1 el citroensap
- ~ 1 el amandelpasta
- ~ halve tl knoflookpoeder

Bereiding: 10 minuten

Kooktijd: 30 minuten

Personen: 4 personen

Benodigdheden: oven, bakpapier, steelpan

BEREIDING

- ~ Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
- ~ Leg de brocoliroosjes en schijven zoete aardappel op de bakplaat, besprenkel met 1 el olijfolie en strooi er peper en zout over. Rooster de groente 25 minuten in de oven.
- ~ Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat afkoelen.
- ~ Doe de rucola, kiemgroente, walnoten en pompoenpitten in een grote kom. Voeg de quinoa toe en meng alles.
- ~ Maak de ingrediënten voor de dressing in een kommetje.
- ~ Haal de groente uit de oven en voeg toe aan de salade. Meng voorzichtig.
- ~ Verdeel de dressing over de salade. Voeg als laatste de rozijnen en avocado toe. Meng alles nogmaals goed.
- ~ Verdeel de salade over de borden en breng op smaak met peper en zout.

Tip: maak een dubbele portie van deze salade voor een snelle lekkere lunch morgen.



venkelsalade met salsa verde, kalkoenfilet en gebakken peer

INGREDIËNTEN

Voor de venkelsalade:

- ~ 2 venkelknollen, in reepjes
- ~ 2 el olijfolie
- ~ 2 el kokosolie
- ~ 300 g kalkoenfilet, in blokjes
- ~ 1 peer, in dunne plakjes
- ~ 150 g veldsla
- ~ 10 radijsjes, in dunne plakjes
- ~ 2 el zonnebloempitten

Voor de salsa verde:

- ~ 1 rode ui, fijngesneden
- ~ 3 tenen knoflook, fijngesneden
- ~ 4 takjes verse platte peterselie, fijngehakt
- ~ 3 takjes verse selderij, fijngehakt
- ~ 1 takje munt, fijngehakt
- ~ 4 el olijfolie
- ~ 2 el sap van 1 uitgeperste citroen

Bereiding: 20 minuten

Oventijd: 35 minuten

Personen: 4 personen

Benodigheden: oven, bakpapier, koekenpan

BEREIDING

- ~ Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
- ~ Verdeel de venkel over de bakplaat en besprenkel met 2 el olijfolie.
- ~ Voeg peper en zout naar smaak toe. Zet de bakplaat 35 minuten in de oven, of tot de venkel een mooi bruin randje krijgt.
- ~ Maak ondertussen de salsa verde: meng de rode ui met de knoflook, peterselie, selderij, munt, 4 el olijfolie en citroensap in een kommetje. Voeg peper en zout naar smaak toe.
- ~ Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan, bestrooi de kalkoenfilet met peper en zout en bak 5 minuten tot het gaar en goudbruin is. Haal de kalkoenfilet uit de pan en doe het in een kom.
- ~ Verhit 1 el kokosolie in dezelfde pan en bak de peer 2 minuten per kant.
- ~ Voeg de veldsla met de radijs en zonnebloempitten bij de kalkoen in een kom en verdeel hier de salsa verde over. Meng alles en voeg eventueel extra olijfolie toe als dat nodig is.
- ~ Haal de venkel uit de oven en voeg toe aan de salade.
- ~ Verdeel de salade over de borden en garneer met de gebakken peer.

Tip: maak een dubbele portie van de salsa verde en combineer het de volgende dag met een salade.

