

Gezonder
met
Viv



SNEL, SLANK &
MAKKELIJK KOKEN
VOOR HET HELE GEZIN

Vivian
Reijs

Gezonder met Viv

SNEL, SLANK &
MAKKELIJK KOKEN
VOOR HET HELE GEZIN

Vivian Reijs



KOSMOS
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Voorwoord door Richard de Leth	6
Voorwoord door Vivian	8
HOOFDSTUK 1	
Wie ben ik?	11
HOOFDSTUK 2	
Mijn kijk op gezond eten en leven	14
HOOFDSTUK 3	
Mijn gouden tips	16
Tip 1 Vermijd suiker zo veel mogelijk	18
Tip 2 Verdubbel je portie groente	28
Tip 3 Eet tarwe- of glutenvrij	32
Tip 4 Wees matig met koemelkproducten	36
Tip 5 Eet goede vetten	42
Tip 6 Houd je darmen gezond	48
Tip 7 Beweeg en lach	52
Tip 8 Slaap genoeg	58
Tip 9 (Voor mama's) Houd je hormonen in balans	62
Tip 10 (Voor mama's) Mijn gouden afvaltip: combineer voeding op de juiste manier	68
HOOFDSTUK 4	
Mijn tips voor kinderen	72
Mijn bonustips	79
Recepten	
Ontbijt	96
Lunch	134
Drankjes	158
Tussendoortjes	170
Hoofdgerechten	186
Zoet	240
Dankwoord	265
Register	266
Weekmenu's	270



Waar blijft je boek nou?

Dit boek wil ik al zo lang schrijven, maar op de een of andere manier kwam er steeds iets tussen. Totdat ik na een lezing weer de vraag kreeg: 'Waar blijft je boek nou? We willen lijstjes, eetschema's, recepten en al jouw kleine persoonlijke gezondheidstips op papier.' Uitstel was geen optie meer, dus daarom: dank je wel, dames die me dat laatste zetje hebben gegeven. Want hier is het dan: mijn boek over gezond eten en leven! Ik merk namelijk dat daar steeds meer verwarring over is. Wat is wel gezond en wat niet? Zijn superfoods nou echt zo super? Moeten we alleen plantaardig eten? Waar val je echt van af (en waarvan niet)? Is koolhydraatvrij leven beter voor de slanke lijn, of kun je beter calorieën tellen? De een zegt dit en de ander dat. Ik denk dat ik, onder andere door mijn ervaring en opleiding tot orthomoleculaire voedingscoach en hormoontherapeut, heb ondervonden wat meestal wel en niet werkt. Ieder lichaam is anders, dus hét perfecte voedingsadvies voor iedereen is moeilijk te geven, maar in de loop

der jaren heb ik wel ontdekt dat de tien tips in dit boek bij heel veel mensen het verschil maken. Zelf houd ik natuurlijk ook van een energiek en slank lichaam en voel ik me lekkerder als ik gezond eet en leef, maar dan wel met mijn 80-20-regel in het achterhoofd. Mijn basis is gezond, ik combineer voeding op de juiste manier, houd me voor 80 procent aan mijn tien tips, maar er is ook genoeg ruimte (20 procent) voor een guilty pleasure, zoals mijn dagelijkse dosis chocola of een wijntje of patatje speciaal op z'n tijd. Gezonder leven willen we allemaal, maar het moet wel leuk en behapbaar blijven. Daarom wilde ik ook zo graag dit boek schrijven. Om je te laten zien dat gezond eten niet zo moeilijk is als je denkt. En ik spreek uit ervaring, want ooit was ik een superongezonde suikeraddict, maar ooit ook een doorgeslagen healthfreak. Inmiddels heb ik de balans gevonden. En deze – gewoon gezonde – balans gun ik jou ook. Elke kleine verandering in je leefstijl maakt al een groot verschil op de langere termijn.

Dit boek is voor moeders die een paar kilo'tjes kwijt willen en zich gezonder, energiever en blijer willen voelen maar die ook hun kinderen gezonder willen laten opgroeien. En waarom speciaal een boek voor moeders en kinderen? Nou, allereerst omdat ik zelf moeder ben, en twee: omdat ik door de populariteit van mijn gezondheidsplatform **vivonline.nl** en de lezingen die ik geef, heb gemerkt dat de meeste dames willen afvallen zonder dat hun gezin daaronder lijdt. Hun kinderen willen ze wel graag gezonder (op)voeden, maar velen weten gewoon niet hoe ze dat het best aan kunnen pakken. Zelf ben ik ook weleens een paar kilo te zwaar geweest en ook ik heb soms cellulitis of een rolletje vet op mijn bil of buik. En net als de gemiddelde vrouw wil ik de leukste, vitaalste, en vrolijkste versie van mezelf zijn. Dus voor mij niet alleen maar blaadjes sla, een alcoholvrij bestaan (al drink ik wel met mate) en uren in de sportschool. Het moet natuurlijk wel leuk blijven voor mijn gezin.

Als je mijn tips volgt, hou je het leuk voor jou en je gezin en zul je gegarandeerd het verschil merken. Bij de een vliegen de kilo's eraf, bij de ander gaat dat mondjesmaat, maar lekkerder in je vel zitten, lukt je hoe dan ook. Na jaren studie, ervaring en coaching heb ik ontdekt waar je van afvalt, wat buikpijn- en eczeemklachten vermindert, en wat het hele gezin vitaler maakt. Maar hoe doe ik dat dan zonder dat manlief zeurt om z'n stukje vlees en zonder dat je kinderen eronder lijden? Nou gewoon, alle gerechten zijn geschikt voor het hele gezin, en er staat bij wat de moeders kunnen weglaten om af te vallen en wat de anderen uit je gezin kunnen toevoegen. Dit boek is namelijk zeker niet om kinderen te laten afvallen en ook niet om kinderen al te bewust op te voeden. Kinderen moeten vooral kind kunnen zijn. De tien gouden tips in dit boek zijn voor iedereen van het gezin bestemd, alleen wat strenger voor de mama's die willen afvallen, dan voor de kinderen en manlief natuurlijk.



Wie ben ik?

Ik ben Vivian Reijs, moeder van een superlieve en talentvolle dochter, Day (12 jaar), en ons heerlijke liefste prinsje, zoontje James (1 jaar), en bonusmama van de leukste bonuskindjes, Isabel (9) en Quirijn (7), en vrouw van mijn rots Dirk, dochter van mijn lieve, krachtige moeder en zakenvrouw Meddy en van cadeauvader en rasondernemer Peter, en halfzus van twee schatten van broers.

Ook heb ik een clubje heel lieve, grappige en inspirerende vriendinnen en vrienden en ben ik baasje van de gekste hond van het dorp, Pepper. Ik ben ondernemer, tv-presentatrice, spreker, orthomoleculair voedingstherapeut, hormooncoach, kinder- en voedingscoach, verjongingscoach, oprichter van het leukste gezondheidsplatform vivonline.nl, en dus ben ik een enorme gezondheidslover. Ik vind niets leuker dan mensen motiveren en inspireren om gezonder te kunnen leven. Dat is makkelijker dan je denkt en met een paar kleine aanpassingen kun je al veel gezonder, blijer en slanker worden.

Zoals gezegd ben ik een gezondheidslover, maar dat was ik niet altijd. Ik kom namelijk uit een Brabants ondernemersgezin waar gezond eten niet echt op het menu stond. Natuurlijk was het toen een andere tijd en wisten we nog lang niet zoveel over voeding als nu. Maar toch, alles met suiker was bij ons thuis erg welkom. Mijn moeder, de schat, vond zelf groente nooit

zo lekker en dus gooide ze er maar een paar scheppen suiker bij. Dan smaakte het nog ergens naar, aldus mijn moeder. Volkorenproducten vond ze paardenvoer en warm eten zwaar overrated. Dus 's avonds stonden er regelmatig witte boterhammen met hagelslag en Nutella op het menu. Broodeters, dat waren wij. Heerlijk vond ik het. En mijn mama ook...

Na het eten kwam de overvolle droppot op tafel, maar we dronken er natuurlijk wel een glaasje melk bij. Dan voelde het toch gezond!

Dus nee, ik kom niet uit een rechtsdraaiende biofamilie, maar uit een hardwerkend ondernemersgezin, waar totaal niet werd gelet op voeding. Met als gevolg: vaak buikklachten, obstipatie, misselijkheid, hoofdpijn en enorme blauwe wallen onder mijn ogen. En toen ik achttien was en na een jaar in het buitenland studeren ook nog eens tien kilo zwaarder terugkwam, voelde ik me zo slecht en dik, dat ik het zat was. Dat ik mijn broeken niet meer dichtkreeg is een understatement, ik kreeg ze niet eens over mijn heupen. Ik was moe, lusteloos en kon amper meer naar het toilet. Toen was ik het beu. Dit wilde ik niet langer. Ik wilde afvallen. Dus kocht ik het eerste het beste dieetboek dat ik tegenkwam: *Een leven lang fit*. En heel fanatiek ging ik dat dieet volgen. En ja hoor, de kilo's vlogen eraf. Wow, ik weet nog hoe ik me toen voelde. Ik kreeg energie, en mijn broeken gingen met gemak over mijn heupen. Sterker nog, ik moest mijn jeans twee maten kleiner kopen. Dat boek heeft mijn le-

ven veranderd, want daardoor ben ik besmet geraakt met het healthvirus en kreeg voeding voor mij een andere betekenis. Ik was echt verbaasd wat de juiste voeding met je lichaam kan doen. Toen ik eenmaal was besmet, las ik alles wat los- en vastzat over voeding. Ook ging ik naar een natuurarts, die mij nog meer leerde over wat gezond is en wat niet, hoe het lichaam reageert op verkeerde en op juiste voeding. En wat een enorm verschil de juiste voeding kan maken, niet alleen voor je gewicht, maar vooral ook voor je energieniveau, je stoelgang, je huid en je gemoed. Dat vond ik zo fascinerend en ik wilde er nog meer over leren en weten. Ik spendeerde uren in de biowinkel (waarvan er toen nog maar een paar waren), adviseerde mijn vriendinnen en begon met opleidingen. Ook dook ik overal even de koelkast in om vervolgens te vertellen wat allemaal anders kon. Ja, toen al had ik de drive om mensen gezonder te maken (en ook wel last van bemoeizucht...). Pas jaren later heb ik van voeding echt mijn werk gemaakt.

Ik had eerst andere carrières – tv-presentatrice, schrijfster van kind- en mamaboeken, eigenaresse van een eigen kledinglabel voor zwangere vrouwen en van een stichting voor kinderen – die allemaal niets met voeding te maken hadden, maar uiteindelijk ging het bloed kruipen waar het niet gaan kon. En dus ben ik na mijn scheiding begonnen met verschillende studies, onder andere opleidingen tot orthomoleculair voedingstherapeut, gewichtsconsulente, kind-

en voedingscoach en hormoonfactorcoach. Ook heb ik vier jaar geleden Vivonline.nl opgericht, het leukste gezondheidsplatform van Nederland, al zeg ik het zelf! Wij, een team van superschrijfsters en healthexperts, willen Nederland een stukje gezonder maken door tips en tricks te delen over healthy leven.

Ik ben geen echte blogger, maar meer een motivator en healthlover die heel graag haar passie wil delen. Inmiddels is Vivonline uitgegroeid tot een echt bedrijf met heel veel lieve schrijfsters en een vast team van vijf vrouwen. Zonder hen was Vivonline nooit zo gegroeid, en op het bezoekersaantal van ongeveer 150.000 per maand ben ik dan ook stiekem best wel trots.

Daarnaast mag ik regelmatig spreken voor mooie bedrijven over een gezonde leefstijl op de werkvloer en organiseren we healthevents. En nu is er dus dit boek. Dus je begrijpt dat ik heel dankbaar ben voor al deze mooie dingen die ik mag doen en de kansen die er op mijn pad zijn gekomen. En ik ben voorlopig nog niet klaar hoor. Want ik wil jullie (maar ook de rest van Nederland en België) graag blijven helpen enthousiasmeren, zowel online als offline en tv of tijdens events, omdat ik je beloof dat je je zoveel gezonder, blijer en slanker gaat voelen en dat ik je ga laten zien dat gezonder leven makkelijker en leuker is dan je denkt. En ik hoop je echt een beetje gezonder te mogen maken.



Mijn kijk op gezond eten en leven

Mijn manier van eten is natuurlijk vooral gebaseerd op dat wat ik tijdens mijn opleidingen heb geleerd, op het hormoonbalansdieet en het oerdieet, maar zeker ook op mijn eigen versie daarvan. In de loop der jaren heb ik namelijk aan den lijve ondervonden wat wel en wat niet werkt voor mij. Zoals ik eerder al zei ben ik tien kilo zwaarder geweest, heb ik altijd darmklachten gehad en was mijn energieniveau ook echt beneden peil. Dus ik heb het allemaal zelf mogen ervaren en uitproberen en de lange zoektocht om daar wat aan te veranderen heb ik zelf helemaal afgelegd. Ik wil je die zoektocht maar wat graag besparen en je helpen met mijn tips.

Flink op dieet dus? Nou nee. Ik hou zelf niet echt van een dieet. Honger lijden, calorieën tellen en alles laten staan wat ik lekker vind is niks voor mij. En een killerbody is een droom voor veel vrouwen, maar niet altijd de realiteit. Misschien lukt dat wel als je elke dag twee uur in de sportschool spendeert, maar de meeste dames

zijn hardwerkende moeders die alle ballen in de lucht moeten zien te houden. Een goede moeder willen zijn, leuke collega, ondernemer, een gezellige vriendin met een luisterend oor en ook nog een verzorgende en appetijtelijke partner of echtgenote. Dus zullen veel vrouwen zich afvragen: een überstrak lichaam, hoe dan? En wanneer dan in godsnaam? Ook ik ben, waarschijnlijk net als jij, al blij als ik een of twee keer per week de sportschool haal.

En ik wil ook best billen zonder cellulitis, maar niet door elke vrije minuut daarvoor te trainen. Nee, ik wil gewoon lekker in mijn vel zitten, slanker zijn en me gezonder en vitaler voelen en daar best wat voor doen en laten. Daarom heb ik mijn manier bedacht, die je heel goed vol kunt houden. Ik eet zo veel mogelijk onbewerkt, suikervrij, biologisch en E-nummervrij. Verder houd ik me voor tachtig procent aan de volgende tien tips. En die andere twintig procent is er voor de guilty pleasures. Zo houden we het leven wel leuk.

Mijn 10 gouden tips, hier komen ze:

TIP 1 Vermijd suiker zo veel mogelijk

TIP 2 Verdubbel je portie groente

TIP 3 Eet tarwe- en/of glutenvrij

TIP 4 Wees matig met koemelkproducten

TIP 5 Eet goede vetten

TIP 6 Houd je darmen gezond

TIP 7 Beweeg en lach

TIP 8 Slaap genoeg

TIP 9 (Voor mama's) Houd je hormonen in balans

*TIP 10 (Voor mama's) Afvaltip: combineer geen eiwitten
met koolhydraten*

Ik ga je er alles over vertellen. En natuurlijk wil ik ook graag weten hoe deze tips jouw gezondheid en lichaam (en die van je kroost) gaan opkikkeren. Dus laat me gerust jouw ervaringen en/of succesverhalen weten via vivoonline.nl.

Gezonder
met Viv

ONTBIJT



AVOCADO MET GEROOKTE ZALMSNIPPERS EN EI

Een super makkelijk en heel gezond gerecht, dat er ook nog eens heel leuk uitziet.
Dit is geschikt voor een zondagontbijtje, maar ook als lunch.

Bereiding: 15 minuten

Voor 4 personen

2 rijpe avocado's
100 g gerookte zalmsnippers
4 kleine eieren
1 el vers bieslook

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
Verwijder de pitten van de avocado, hol de vruchten een beetje uit en leg op de bolle kant in een ovenschaal.
2. Verdeel de zalmsnippers over de avocado-helften en breek een eitje boven op de zalm. Zet de ovenschaal in het midden van de oven en bak in circa 10 minuten tot het eitje begint te stollen.
3. Verdeel de avocado's over 4 borden, snijd het bieslook fijn en strooi over het ei.



SHAKSHUKA

Bereiding: 45 minuten

Voor 4 personen

6 tomaten
2 gele paprika's
2 rode paprika's
4 el verse koriander
2 el verse bladpeterselie
3 el kokosolie
1 handje baby-spinazie
400 g tomatenblokjes (blik)
1 tl ras el hanout
6 eieren
optioneel: geitenyoghurt

Benodigdheden:
grote koekenpan

1. Snijd de tomaten in parten en de paprika's in reepjes. Snijd de helft van de koriander en de peterselie fijn.

2. Verhit de kokosolie in een grote koekenpan, bak de tomaten en paprika 10 minuten op hoog vuur. Roer de fijngesneden kruiden en spinazie erdoor en bak nog 2 minuten mee.

3. Roer de tomatenblokjes erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Draai het vuur laag en laat 10 minuten zacht doorkoken.

4. Maak met een houten lepel zes holtes in de groenten, breek in elke holte een eitje. Bestrooi met zeezout en ras el hanout. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat de eieren in circa 10 minuten op laag vuur stollen. Zorg dat de eieren niet te hard worden, een zachte dooier is bij dit gerecht juist lekker. Verdeel het gerecht over 4 borden, garneer met de achtergehouden kruiden.

Serveer eventueel met een lepel geitenyoghurt.

*TIP: Vaders en kinderen kunnen bij dit gerecht
patat van zoete aardappel, puree van zoete
aardappel of pompoenpuree eten (zie blz. 237).*



Opmerkingen bij de recepten

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2,5 en 1,5 ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Gebruik verse kruiden, ongezouten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en degenen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.



www.kosmosuitgevers.nl

© 2017 Vivian Reijs/Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Tekst en concept: Vivian Reijs

Recepten: Nanneke Schreurs

Lifestyle fotografie: Alexia van der Meijden

Culinaire fotografie: José van Riele

Projectredacteur: Philippine van der Goes | Liefde voor Lekkers

Tekstbewerking en redactie: Suus van Tilburg

Culinaire redactie: Yolanda van der Jagt

Art direction: Tatjana Quax | Studio Aandacht

Vormgeving: Ben Lambers | Studio Aandacht

Styling: Marianne Snel | Homecooking Dept.

Foodstyling culinaire fotografie: Jankees Roggeveen

Visagie: Natasha Klaverdijk

Met dank aan: Dafna Tsadok-Hai, VT Wonen.nl, Het Keramiekkantoor,
Melissa Mekking, Femke Hofhuis

ISBN 978 90 215 6671 9

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.

Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Gezonder met Viv

GEZONDER
BLIJER
SLANKER
MOOIER

Superlekker eten, en tegelijk slanker, gezonder en blijer, het kan! Vivian Reijs helpt mensen al jaren op weg naar een goede leefstijl en een gezond gewicht met Vivonline.nl. Nu is er dan eindelijk haar boek.

Snelle en makkelijke maaltijden, speciaal voor de kinderen én jezelf. Dit is hét handboek om jou gezonder, blijer, slanker en mooier te maken!

*met Viv's 10
Gouden Regels*

*80 inspirerende
recepten*

*met slanke tips
voor moeders*

*gezond eten
voor je kinderen*

*inclusief
weekmenu's*



9 789021 566719

www.kosmosuitgevers.nl


KOSMOS

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

