

**BLIJVEND AFVALLEN MET  
100 RECEPTEN TEGEN HONGERGEVOEL**

# **EET JEZELF SLANK**



**LINDSAY WILSON**

Vertaling Linda Beukers



VOOR BETH EN BRENDAN, MIJN GEWELDIGE OUDERS



# INHOUD



Inleiding	5
Wat maakt de <i>Eet jezelf slank</i> -methode anders?	5
Hoe de <i>Eet jezelf slank</i> -methode is ontstaan	6
Iedereen kan het!	7
Hoe je begint	8
Jouw <i>Eet jezelf slank</i> -menu's	9
<b>1 HAVERMOUT</b>	<b>10</b>
<b>2 EIEREN</b>	<b>28</b>
<b>3 YOGHURT</b>	<b>52</b>
<b>4 AARDAPPELS</b>	<b>70</b>
<b>5 SALADES</b>	<b>90</b>
<b>6 SOEP</b>	<b>110</b>
<b>7 GROENTEN</b>	<b>126</b>
<b>8 PASTA</b>	<b>146</b>
<b>9 VIS</b>	<b>166</b>
<b>10 VLEES</b>	<b>184</b>
Hoe het werkt: de wetenschap achter de methode	214
Register	220
Over de auteur	222
Dankwoord	223

## BAKED OATS 'CARROT CAKE'

*Ik denk dat dit mijn meest vullende baked oats-recept is! Het bevat meer eiwitten en minder suiker dan de meeste varianten, en levert bovendien een flinke portie vezels. Sommige cliënten vinden het zelfs lastig om het helemaal op te krijgen – precies het soort feedback waar ik op hoop. En als kers op de taart heeft het ook een feestelijke vibe.*

Voor 1 persoon | Voorbereiding: 5 minuten | Bereiding: 20-30 minuten

60 g instanthavermout  
50 g wortel, geraspt  
200 g Griekse yoghurt  
(0% vet)

2 eieren  
1 tl kaneel  
½ tl gemalen gember  
¼ tl gemalen nootmuskaat  
1 tl fijne rietsuiker of licht-  
bruine basterdsuiker  
½ tl bakpoeder  
snufje zout

Verwarm de oven voor tot 200 °C hetelucht of 220 °C elektrisch. Doe alle ingrediënten in een kleine kom en meng goed door elkaar.

Schep het mengsel in een kleine, diepe ovenschaal (ca. 18 × 13 × 5 cm). Strijk de bovenkant glad en bak 30 minuten in de oven.

Dit recept is ook perfect voor de airfryer. Verwarm de airfryer voor tot 200 °C, schep het mengsel in een airfryerbestendig bakje en bak 20 minuten.

Boven: Baked oats  
'carrot cake'  
Onder: Baked oats met  
appel & kaneel (blz. 19)

**Tip:** Voor een kleinere portie gebruik je 40 gram havermout, 1 ei en 150 gram yoghurt. Rasp wat sinaasappelschil of voeg rozijnen toe. Houd je niet van wortel? Probeer citroenschil met blauwe bessen of plakjes banaan met chocolate chips. Je kunt de suiker weglaten.



# SPECTACULAIRE SHAKSHUKA

*Dit is mijn favoriete maaltijd uit het hele boek. Op 74-jarige leeftijd hielp dit gerecht mijn vader maar liefst 40 kilo af te vallen. Shakshuka betekent 'gemengd' in het Arabisch en geloof me: het is de allerlekkerste manier om eieren te pocheren. Een vrolijke mix van paprika, olijven, tomaten, ui en verwarmende specerijen tovert een feest op je bord. Voor mij is het een vaste favoriet in het weekend.*

Voor 1 persoon | Voorbereiding: 5 minuten | Bereiding: 25 minuten

1 tl olijfolie  
½ kleine ui (ca. 50 g),  
in dunne ringen  
1 teen knoflook, geperst  
½ rode paprika (ca. 100 g),  
in dunne reepjes  
½ tl gerookte-paprika-  
poeder  
2 tomaten (ca. 250 g),  
grof gehakt  
1 tl harissa  
3 eieren  
50 g feta of witte kaas  
light, verkruimeld  
20 g kalamata-olijven,  
ontpit en gehalveerd  
zout en peper, naar smaak  
handvol verse bladpeter-  
selie, om te garneren  
sap van ½ citroen, voor  
erbij (optioneel)

Verhit de olijfolie in een kleine sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook en rode paprika toe en bak tot ze zacht beginnen te worden. Voeg het paprikapoeder toe en bak kort mee.

Voeg de tomaten toe zodra de ui begint te kleuren en het paprikapoeder goed is opgenomen en breng het mengsel langzaam aan de kook. Roer de harissa erdoor en voeg een scheutje kokend water toe. Dek de pan af, zet het vuur lager en laat 10 minuten sudderen zodat de smaken goed intrekken.

Verwijder het deksel en maak drie kleine kuiltjes in het tomatenmengsel. Breek de eieren in de kuiltjes en strooi de feta of witte kaas en olijven erover. Leg het deksel terug op de pan en laat de eieren 4-6 minuten pocheren, afhankelijk van hoe je ze het liefst hebt.

Serveer met de peterselie en breng op smaak met zout en peper. Een kneepje citroensap maakt het extra fris.

**Tip:** Het geheim van een decadente shakshuka is geduld: neem de tijd om de groenten goed te stoven. Heb je wat extra tijd? Laat de paprika en tomaten dan 30 minuten zachtjes sudderen voor een diepe, rijke smaak.

# MANGO-YOGHURT BOWL

*Dit recept kreeg ik van een cliënt uit München. Het is rijk aan eiwitten, vezels en omega 3-vetten, en daardoor ontzettend verzadigend. Sterker nog, soms is het zelfs een uitdaging om alles op te krijgen. Voel je niet gebonden aan mango – allerlei soorten fruit werken hier uitstekend bij.*

Voor 1 persoon | Voorbereiding: 15 minuten | Weektijd: minimaal 30 minuten

15 g chiazaad  
15 g gemalen lijnzaad  
100 ml kokend water  
200 g mango (of fruit naar keuze)  
250 g Griekse yoghurt (0% vet)  
1 tl vanille-extract  
10 g geraspte kokos  
1 tl kaneel

Meng het chiazaad en lijnzaad in een kom en giet het kokende water erover. Laat minstens 30 minuten weken, liever langer (je kunt dit ook de avond van tevoren doen).

Snijd intussen de mango (of ander fruit) in stukjes.

Voeg de yoghurt, het vanille-extract en het grootste deel van het geraspte kokos toe aan het geweekte zaadmengsel en roer goed door.

Serveer met de mango erop en bestrooi met de kaneel en het resterende kokos.

**Tip:** Gebruik minder yoghurt als 250 gram te veel voor je is. Ga gerust los met ander fruit: diepvriesbessen, banaan, appel of perzik: ze werken allemaal geweldig. Geen fan van kokos? Hak wat noten en strooi die eroverheen – net zo lekker!



Boven: Kefir-yoghurtbowl met rood fruit  
Onder: Mango-yoghurtbowl

# AARDAPPELGRATIN MET CHORIZO EN FETA

*Dit is een van mijn favoriete lunches. Het kost je op zondag maar een paar minuten voorbereiding en je hebt vier heerlijke warme of koude lunches voor de rest van de week. Echt, met eieren en aardappels zit je altijd goed!*

Voor 4 personen | Voorbereiding: 5 minuten | Bereiding: 45 minuten

olijfoliespray  
600 g aardappels, geschild  
en dun gesneden  
(gewicht na schillen)  
150 g chorizo, in dunne  
plakjes  
50 g feta of witte kaas  
light, in blokjes  
2 tenen knoflook,  
fijngehakt  
8 eieren  
400 ml halfvolle melk  
(2% vet)  
20 g verse bieslook,  
fijngehakt  
zout en peper naar smaak

Verwarm de oven voor tot 180 °C hetelucht of  
200 °C elektrisch.

Bekleed een grote ovenschaal met bakpapier en spray  
licht in met olie. Meng de aardappels, chorizo, feta of  
witte kaas en knoflook in de schaal.

Klop in een kom of maatbeker de eieren, melk en bies-  
look door elkaar. Breng op smaak met zout en peper en  
giet het mengsel over de aardappels in de ovenschaal.

Bak 45 minuten in de oven. De gratin is klaar wanneer de  
bovenkant licht gerezen en goudbruin is.

Snijd in porties en serveer, of bewaar in een luchtdichte  
doos in de koelkast voor later. De gratin blijft 3-4 dagen  
goed en kan zowel koud als opgewarmd gegeten worden.

**Tip:** Je kunt de aardappels voorbakken of kort koken voordat je ze in de schaal doet, zodat je zeker weet dat ze zacht worden. Voeg gerust extra knoflook, rode ui, prei of meer chorizo toe voor extra smaak.

Boven: Makkelijke kaasgratin (blz. 74)  
Onder: Aardappelgratin met chorizo  
en feta



# BIET-KIKKERERWTENSALADE

*Perfect voor een warme dag én een slimme manier om in één maaltijd 17 gram vezels binnen te krijgen. De combinatie van bietjes en kikkererwten zorgt voor een heerlijke bite. Ik maak deze salade vaak voor twee, zodat een heel pak bietjes en een blik kikkererwten mooi opgebruikt worden. De volgende dag koud eten? Net zo lekker!*

Voor 2 personen | Voorbereiding: 10 minuten + rusten

500 g gekookte biet  
(1 vacuümpak)  
100 g feta of witte kaas  
light  
1 kleine rode ui (ca. 100 g)  
1 kleine appel (ca. 100 g)  
1 blik (à 400 g) kikker-  
erwten, uitgelekt  
10 g bladpeterselie,  
fijngehakt  
1 el olijfolie  
2 el rodewijnazijn  
2 el citroensap  
1 tl fijne rietsuiker of licht-  
bruine basterdsuiker  
1 tl kappertjes  
zout en peper

Snijd de biet, feta of witte kaas, ui en appel grof en doe in een kom met de kikkererwten en peterselie.

Meng in een aparte kom de olie, azijn, het citroensap, de suiker en kappertjes. Breng op smaak met zout en peper en druppel over de salade.

Meng goed door elkaar en laat 15-20 minuten staan zodat de smaken intrekken.

**Tip:** Experimenteer met texturen; rozijnen of walnoten passen er fantastisch bij.



# STEVIGE BONENSTOOF

*Een warme knuffel in een pan – deze bonen worden alleen maar lekkerder als je ze opwarmt. Eet de bonen met feta, op een gepofte aardappel, in een tortilla of met wat rijst. Alles kan, alles mag.*

Voor 4 personen | Voorbereiding: 10 minuten | Bereiding: 45 minuten

4 tl olijfolie, plus extra om te serveren  
2 uien, fijngehakt  
3 tenen knoflook, geperst  
3 el fijne rietsuiker of lichtbruine basterdsuiker  
3 el rodevijnazijn  
scheutje tomatenpuree  
1 tl gemalen komijn  
1 tl gerookte-paprikapoeder  
1 tl chilipoeder  
3 blikken (à 400 g) tomatenblokjes  
1 blik (à 400 g) cannellini-bonen  
1 blik (à 400 g) rode kidneybonen  
1 blik (à 400 g) zwarte bonen  
1 blik (à 400 g) kikkererwten  
zout en peper, naar smaak

## Om te serveren

200 g feta of witte kaas light  
handvol verse bladpeterselie,  
fijngehakt  
sap van 1 citroen

Verhit de olie in een grote pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en bak 5 minuten zachtjes tot ze beginnen te geuren. Roer dan de suiker, azijn, tomatenpuree en specerijen erdoor tot een dikke, geurende pasta ontstaat.

Voeg de tomatenblokjes toe en meng goed met de pasta.

Giet de bonen en kikkererwten af en voeg toe aan de pan. Meng goed door elkaar, breng op smaak met zout en peper en laat 40 minuten zachtjes sudderen.

Garneer met verkruimelde feta of witte kaas en fijngehakte peterselie en sprenkel er voor het serveren nog wat citroensap en een beetje extra olijfolie over.

**Tip:** Deze bonenstoof kun je op zoveel manieren serveren. Ik ben fan van feta, maar veel van mijn cliënten eten de stoof meerdere keren per week, steeds op een andere manier – echt een veelzijdig gerecht!



# PENNE AMATRICIANA

*Dit is mijn favoriete pastagerecht. Als we bij onze plaatselijke italiaan gaan eten, bekijk ik altijd braaf de kaart... om vervolgens toch weer dit gerecht te bestellen.*

*Officieel maak je amatriciana met guanciale, maar deze lichtere versie met prosciutto is eerlijk gezegd verrassend lekker.*

Voor 2 personen | Voorbereiding: 5 minuten | Bereiding: 15 minuten

150 g penne  
1 tl olijfolie  
100 g prosciutto,  
in dunne reepjes  
1 ui, fijngehakt  
2 tenen knoflook,  
fijngehakt  
¼ tl chilivlokken  
1 tl fijne rietsuiker of licht-  
bruine basterdsuiker  
1 blik (à 400 g)  
tomatenblokjes  
1 el fijngehakt vers  
basilicum  
1 el fijngehakte  
bladpeterselie  
zout en zwarte peper,  
naar smaak  
geraspte parmezaan, om  
te serveren (optioneel)

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente in een grote pan gezouten water.

Verhit intussen de olijfolie in een hapjespan op middel-hoog vuur. Voeg de prosciutto toe en bak ongeveer 5 minuten tot hij begint te kleuren en wat vet loslaat. Voeg de ui toe en bak in 5 minuten goudgeel en zacht.

Voeg de knoflook, chilivlokken en suiker toe en bak kort mee. Voeg daarna de tomatenblokjes toe, samen met wat versgemalen zwarte peper, en laat de saus ongeveer 5 minuten zachtjes pruttelen.

Giet de pasta af en voeg toe aan de saus. Meng goed, zodat alle pasta bedekt is. Roer het basilicum en de peterselie erdoor.

Serveer met extra zwarte peper en eventueel wat geraspte parmezaan.

**Tip:** Een klein scheutje citroensap is hier ook erg lekker bij. Extra parmezaan en een flinke draai zwarte peper doen het altijd goed. Wil je de maaltijd lichter maken, gebruik dan gewoon iets minder pasta.





# SIMPELE GARNALENPAELLA

*Dit is geen authentieke paella, maar er zijn genoeg manieren om een paella-achtig gerecht te maken. Soms voeg ik kipdijfilet toe, maar hier heb ik gekozen voor een pure zeevruchtenversie. Het is een heerlijk eenpansgerecht en de chorizo maakt het helemaal af.*

Voor 4 personen | Voorbereiding: 10 minuten | Bereiding: 40 minuten

1 el olijfolie  
1 ui, fijngesneden  
1 rode paprika, in dunne reepjes  
150 g chorizo, in dunne plakjes  
3 tenen knoflook, fijngehakt  
200 g paellarijst  
1 tl gerookte-paprikapoeder  
1 el tomatenpuree  
500 ml kippenbouillon met minder zout  
200 g voorgekookte diepvriesgarnalen  
150 g diepvriesdoperwtensap van 1 citroen, plus extra partjes om te serveren  
1 el verse bladpeterselie, fijngehakt  
zout en peper, naar smaak

Verhit de olie in een grote hapjespan op hoog vuur. Voeg de ui en paprika toe en bak 5 minuten tot ze lichtbruin beginnen te kleuren.

Voeg de chorizo toe en bak een paar minuten tot de olie vrijkomt. Voeg dan de knoflook toe en bak 1 minuut mee. Voeg de rijst en het paprikapoeder toe en roer 2 minuten zodat de rijst goed bedekt is met de olie. Roer dan de tomatenpuree erdoor.

Schenk de bouillon erbij, breng aan de kook en laat 20 minuten zachtjes sudderen.

Voeg de garnalen en doperwtten toe en kook nog ongeveer 10 minuten tot alles goed verwarmd is. Breng op smaak met het citroensap, zout en peper.

Strooi de peterselie erover en serveer met extra citroenpartjes.

**Tip:** Je kunt variëren door minder rijst of chorizo te gebruiken, kipdijfilet toe te voegen, of te spelen met de kruiden en specerijen naar eigen smaak.

# VARKENSHAAS IN HAM

*Varkenshaas is een bijzonder eiwitrijk stuk vlees. Het enige risico is dat het tijdens het bereiden snel kan uitdrogen. Dat los ik op met een heerlijke honing-mosterdglazuur en door het vlees in ham te wikkelen.*

Voor 4 personen | Voorbereiding: 10 minuten | Bereiding: 45 minuten

2 el olijfolie  
1 kg krieltjes  
100 g plakjes parmaham  
500 g varkenshaas  
2 el dijnosterd  
2 el honing  
200 g sperziebonen,  
schoongemaakt  
zout en peper, naar smaak

Verwarm de oven voor tot 200 °C hetelucht of 220 °C elektrisch. Schenk de olijfolie in een braadslede en zet in de oven om heet te worden.

Kook de krieltjes 10 minuten in een pan gezouten water. Giet af. Haal de hete braadslede voorzichtig uit de oven en schep de krieltjes in de hete olie. Breng op smaak met zout en peper en rooster 10 minuten.

Leg intussen een vel bakpapier op je werkblad en leg de plakjes ham naast elkaar, zonder openingen ertussen. Leg de varkenshaas in het midden van de ham. Meng in een kommetje de mosterd en honing en bestrijk de varkenshaas rondom met dit mengsel. Gebruik het bakpapier om de ham strak om het vlees te rollen. Leg de varkenshaas in het midden van de braadslede, tussen de krieltjes. Rooster 25 minuten in de oven.

Breng ongeveer 6 minuten voor het einde van de oventijd een andere pan met gezouten water aan de kook. Kook de sperziebonen 4-5 minuten tot ze gaar zijn maar nog wel een lichte bite hebben. Giet goed af.

Snijd de varkenshaas in dikke plakken en serveer met de aardappeltjes en sperziebonen.

**Tip:** Het belangrijkste bij dit gerecht is dat de aardappeltjes mooi krokant worden. Zorg ervoor dat de braadslede groot genoeg is, zodat ze in één enkele laag liggen.



# HOE HET WERKT:

## DE WETENSCHAP ACHTER DE METHODE

*Eet jezelf slank* is een manier van eten waarbij je jezelf écht vol eet om af te vallen.

Wat het anders maakt dan andere diëten? Het draait om verzadiging – dat prettige gevoel dat je genoeg hebt gegeten – en vooral om het maken van maaltijden die je langer een vol gevoel geven.

Waarom? Heel simpel. Leren hoe je vullende maaltijden maakt, geeft jou controle over je honger – dé boosdoener achter weer aankomen. Zo wordt afvallen makkelijker én houd je je nieuwe gewicht ook écht vast.

Maar wat betekent ‘vullend’ precies? Goede vraag!

**‘Vullend’ is het proces waarbij je slimme voedingsstoffen gebruikt om je hersenen te laten zeggen: ‘Oké, genoeg gegeten!’ Zo eet je automatisch minder calorieën, zonder dat je honger lijdt of jezelf beperkt voelt.**

In de praktijk betekent dit dat je je maaltijden volstopt met water, eiwitten, vezels, mineralen en vitamines, zodat je na het eten vier tot vijf uur lang geen trek hebt. In plaats van op wilskracht af te vallen werk je zo samen met de natuurlijke hongerregeling van je brein.

Elke maaltijd in dit boek is geoptimaliseerd op verzadiging. Ik deed dit door porties op ongeveer 500 calorieën te zetten en te kijken hoe ik ze nóg vullender kon maken: meer volume, meer eiwitten, extra vezels, mineralen en vitamines. Zie deze vijf elementen als je toolkit om je maaltijden sterker, lekkerder en vullender te maken.

Als je leert deze tools effectief te gebruiken, kun je je favoriete gerechten gewoon aanpassen voor gewichtsverlies. Houd je van een bepaald gerecht? Gooi het niet van je menu, maar gebruik deze toolkit om jouw versie vullender te maken.

Hier zijn drie voorbeelden van gerechten die normaal niet als ‘afvalmaaltijd’ worden gezien, maar die je eenvoudig kunt aanpassen:

- Pannenkoeken > vervang melk door magere Griekse yoghurt voor extra eiwitten; voeg een extra ei toe voor eiwitten en mineralen; serveer met bessen voor meer volume en vitamines (zie Bananenpannenkoeken op blz. 54).
- Pizza > kies een dunne bodem en toppings met meer volume, zoals champignons of paprika; ingrediënten zoals ham en feta geven extra eiwitten; ansjovis en olijven leveren mineralen; een frisse salade erbij zorgt voor nóg meer volume (zie Pizza parmaham op blz. 212).
- Pasta > vermijd romige, boterachtige sauzen en boost in plaats daarvan het eiwitelement met kip, magere Griekse yoghurt en Parmezaanse kaas (zie Pasta pesto met kip op blz. 148).

## 1: VOLUME

Volume-eten is een oud concept, maar nog steeds heel slim.

Het idee is simpel: als je veel voedingsmiddelen eet die veel water bevatten en weinig calorieën, voel je je sneller vol en eet je automatisch minder. Dit werkt via iets wat gastrische distensie heet: receptoren in je maagwand sturen een seintje naar je hersenen: ‘Oké, ik zit vol!’

In dit plan zie ik volume als een van de vijf tools om verzadiging te vergroten. Het is misschien niet zo krachtig als eiwitten of vezels, maar het is een prima startpunt, omdat volume vaak de basis van een maaltijd vormt – vooral in gerechten zoals salades of soepen.

Eén waarschuwing bij volume: vergeet de rol van vetten niet. Vetten zijn essentieel voor je hormonen, dus focus op volume zonder de vetten te vergeten. Veel micronutriënten in volumerijke

voedingsmiddelen zijn bovendien vetoplosbaar, dus combineer ze altijd met een beetje vet – bijvoorbeeld avocado – om het beste eruit te halen.

**Voedingsmiddelen met veel volume – gram per 100 calorieën**

- Komkommer – 800 g
- Sla – 650 g
- Tomaten – 580 g
- Spinazie – 580 g
- Selderij – 560 g
- Bloemkool – 400 g
- Broccoli – 360 g
- Paprika – 350 g
- Champignons – 350 g
- Wortels – 300 g
- Aardbeien – 280 g

### MIJN TOP 5 VOLUMEMAALTIJDEN\*

1	Aardappelsalade met komkommer en kip (blz. 103)	813 g
2	Laagjesfruitsalade (blz. 68)	715 g
3	Mexicaanse kipsalade (blz. 92)	712 g
4	Griekse tonijnsalade (blz. 94)	685 g
5	Spectaculaire shakshuka (blz. 43)	675 g

\*gram per portie