



# Inhoud

|   |     |
|---|-----|
| <b>MET GEZOND VERSTAND VIEL IK<br/>40 KILO AF</b> ..... | 5   |
| <b>WAT IS SCANDI SENSE?</b> .....                       | 15  |
| Handen en maaltijdboxen.....                            | 19  |
| Drie maaltijden per dag.....                            | 20  |
| De hongerbarometer.....                                 | 20  |
| Meten met je handen.....                                | 22  |
| Hoe je kunt meten met je handen.....                    | 24  |
| Hand 1 (+2).....  | 27  |
| Hand 3.....   | 29  |
| Hand 4.....   | 31  |
| 1-3 eetlepels vet.....                                  | 33  |
| Optionele producten om te eten<br>en te drinken.....    | 37  |
| <b>VOORBEELDMAALTIJDEN</b> .....                        | 45  |
| <b>GOED VAN START MET SCANDI SENSE</b> .....            | 53  |
| Valkuilen voor beginners.....                           | 56  |
| 13 snelle tussendoortjes.....                           | 58  |
| Uit eten.....   | 63  |
| Hoeveel beweging heb je nodig?.....                     | 64  |
| Als je niet afvalt.....                                 | 66  |
| Wees gerust, je blijft op je<br>nieuwe gewicht.....     | 68  |
| <b>NEGENDAAGS DIEETPLAN</b>                             | 71  |
| <b>RECEPTEN VOOR VROUWEN</b>                            | 75  |
| dieetplan per dag voor vrouwen.....                     | 132 |
| <b>RECEPTEN VOOR MANNEN</b>                             | 143 |
| dieetplan per dag voor mannen.....                      | 200 |
| <b>OVERZICHT VAN VOEDINGSSOORTEN</b>                    | 211 |
| Hand 1 (+2): groenten.....                              | 212 |
| Hand 3: eiwitten.....                                   | 214 |
| Hand 4: koolhydraten en/of fruit.....                   | 218 |
| 1-3 eetlepels vet.....                                  | 224 |
| Zuivelproducten.....                                    | 228 |
| Zuiveldressings.....                                    | 229 |
| Dranken die je onbeperkt<br>kunt nemen.....             | 229 |
| Verwennerijen.....                                      | 229 |
| Smaakmakers.....  | 231 |
| <b>REGISTER</b> .....                                   | 236 |





**Wat is  
Scandi Sense?**



MAALTIJD VROUW  
586 kcal



MAALTIJD MAN  
786 kcal

**D**e naam Scandi Sense is afgeleid van het Engelse begrip *common sense*, of gezond verstand. Ik heb hem niet toevallig gekozen. Scandi Sense is een eenvoudige, duidelijke methode die draait om een gezonde kijk op de samenstelling van ons voedsel en hoeveel we ervan eten.

Scandi Sense is geschikt voor iedereen, ongeacht je lengte of gewicht, en is meer een levensstijl dan een dieet. Uitgangspunt is dat je een Scandi Sense-versie eet van het voedsel dat je normaal gesproken zou eten. Je hoeft dus niet je hele eetpatroon om te gooien – je moet het alleen aanpassen. Zo is de kans groter dat je je nieuwe levensstijl ook op de lange termijn volhoudt.

Als je bijvoorbeeld voor het hele gezin spaghetti bolognese maakt, eet jij minder spaghetti en meer saus dan je vroeger zou doen. Ook stop je meer groenten in je saus en eet je er een salade bij. Voor extra smaak kun je er

ook nog wat kaas overheen strooien, want bij Scandi Sense hoef je niet bang te zijn voor vet. Vet, mits met mate gebruikt, is goed voor je lijf en geeft je eten meer smaak.

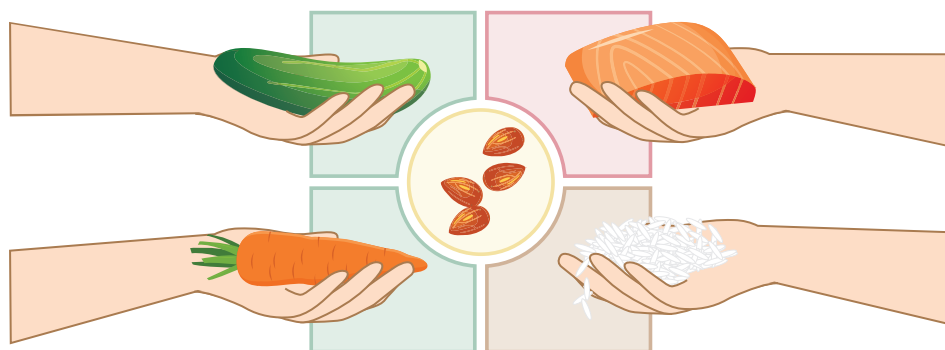
Scandi Sense is geen kant-en-klaar dieetplan. Het bevat eerder richtlijnen, die zorgen voor de juiste balans tussen voedingsstoffen, zodat je bloedsuikerspiegel overdag stabiel blijft. Het uitgangspunt van het Scandi Sense-dieet is het volgende: als je je maag vult met uitgebalanceerde, gezonde maaltijden, word je niet zo snel verleid om voedsel te eten waar je van aankomt. De 'maaltijdboxen' zijn een handig hulpmiddel, waarmee je ook af en toe iets lekkers, zoals een stuk taart, in je dieet kunt opnemen.

Scandi Sense verbiedt niets, maar er zijn wel bepaalde soorten voedsel waarvan je beter niet te veel kunt nemen, of die je bij andere maaltijden moet compenseren. Verwennerijen dus, zoals snoep, taart, ijs, (tortilla)-chips en zoete drankjes.

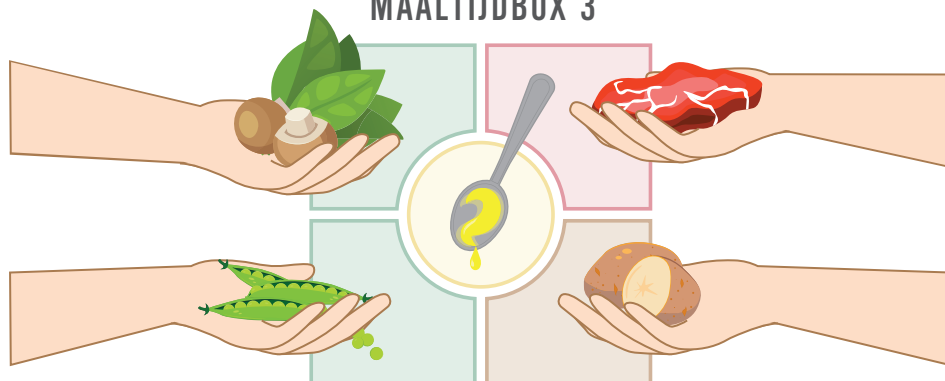
## MAALTIJDBOX 1



## MAALTIJDBOX 2



## MAALTIJDBOX 3



LEES MEER OVER WAT ER IN DE VERSCHILLENDE HANDEN MOET ZITTEN OP BLZ. 22.

## HANDEN EN MAALTIJDBOXEN

Om te meten hoeveel je van alles per maaltijd moet eten gebruik je je handpalm. Per maaltijd eet je maximaal vier handen voedsel en als die met elkaar in evenwicht zijn, raak je daar gemakkelijk vol van.

Omdat de grootte van onze handen vaak samenhangt met onze lichaamsbouw en -lengte komt dit neer op gemiddeld 1500 calorieën per dag voor een vrouw en zo'n 2000 calorieën per dag voor een man.

Houd je je aan de uitgangspunten en hoeveelheden van Scandi Sense, dan kun je gemiddeld 400-800 g per week afvallen, zodat je geleidelijk naar je streefgewicht toewerkt. Je streefgewicht is het gewicht dat past bij de levensstijl waarbij jij je goed voelt.

Omdat mannen over het algemeen iets meer voedsel nodig hebben dan vrouwen, bied ik recepten aan voor zowel mannen als vrouwen.

Kook je voor mannen en vrouwen samen, dan kun je voor de man de portie van de vrouw verdubbelen en kijken hoeveel extra eiwitten, koolhydraten/fruit en vet je bij de portie voor de man moet toevoegen. De hoeveelheid groenten is meestal gelijk en het recept in grote lijnen ook.

De Sense-maaltijdboxen zijn een praktisch hulpmiddel en een geheugensteuntje waarmee je je maaltijden overzichtelijk houdt. Elke maaltijdbox staat voor een maaltijd. Je moet je voorstellen dat je per dag drie maaltijdboxen hebt, die je elk maag vullen met vier handen voedsel, plus 1-3 eetlepels vet.

Het je een keer iets extra's in een maaltijdbox gestopt, of misschien iets gegeten wat je niet had gepland, dan doe je die maaltijdbox gewoon dicht en pak je de draad weer op zonder zelfverwijt of schuldgevoel.

Mensen die al hun hele leven een gezond gewicht hebben, eten ook heus weleens te grote hoeveelheden of te veel calorieën. En die mensen voelen zich daar ook niet schuldig over. Stop dus met gedachten als 'nu is alles verpest, het maakt toch niet meer uit', want dat is precies de reactie waardoor pogingen om gezond te eten vaak mislukken.

In plaats van in paniek te raken als je een keer bij een maaltijd hebt gezondigd, kun je beter jezelf herpakken en meteen bij de volgende maaltijdbox het goede ritme weer oppakken.

## DRIE MAALTIJDEN PER DAG

Er is geen bewijs dat zes keer per dag eten beter is dan drie keer. De een



- Wat is Scandi Sense?

voelt zich beter bij meer maaltijden per dag, de ander juist bij minder. Wat wel vaststaat, is dat je bij veel eetmomenten op een dag meer risico loopt om te veel calorieën binnen te krijgen.

Met drie maaltijden per dag is het eenvoudiger om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Zeker als je die maaltijden verstandig indeelt volgens het systeem met de Sense-maaltijdboxen (zie blz. 34-35). Als je dit systeem volgt, wordt je stofwisseling niet opeens trager als je het aantal eetmomenten op een dag verlaagt. Een pauze inbouwen tussen de maaltijden is gezond en heeft een positief effect op je lichaam, niet alleen op je bloedsuikerspiegel en spijsvertering, maar ook mentaal

Bovendien is het goed om af en toe eens echt honger te hebben! Dat helpt je om een natuurlijke balans te vinden in hoeveel je eet.

Als je maaltijdboxen gevuld zijn met voedzaam eten, heb je niet zo snel lekkere trek als wanneer je heel veel eetmomenten met wisselende hoeveelheden hebt.

Ik raad je aan om je de eerste 14 dagen heel strikt aan het maaltijdboxsysteem te houden.

Houd ook een dieetdagboek bij, zodat je kunt controleren of je de juiste

hoeveelheden binnenkrijgt. Je vindt een voorbeeld van zo'n dagboek op blz. 67. Dit kun je kopiëren en steeds opnieuw gebruiken.

Waarschijnlijk merk je al snel dat je geen tussendoortjes nodig hebt en dat maar drie keer per dag eten je ook een bepaalde vrijheid geeft.

Na die eerste 14 dagen ben je in staat te bepalen hoeveel maaltijden je nodig hebt en kun je je eetpatroon daarop afstemmen.

## DE HONGERBAROMETER

Als je het na de eerste 14 dagen Scandi Sense nog steeds moeilijk vindt om te bepalen wanneer je honger hebt of vol zit, blijf dan de Scandi Sense-principes strikt volgen.

Heb je eenmaal het gevoel dat je dat wel kunt bepalen, dan wordt het tijd om met de hongerbarometer aan de slag te gaan.

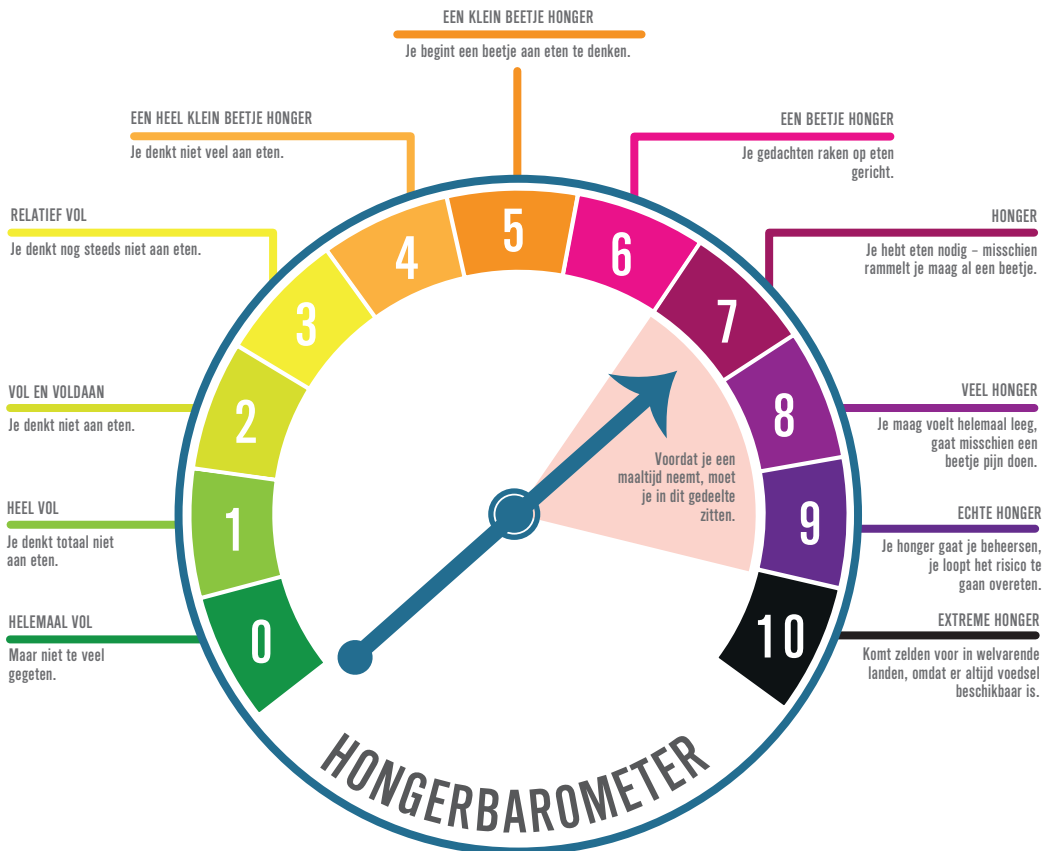
Zie je eetlust als iets wat je kunt afmeten op een hongerbarometer, van nul tot tien. Nul is 'helemaal geen honger' en tien is 'helemaal uitgehongerd'. Het idee is dat je toe bent aan een maaltijd volgens het Sense-maaltijdboxsysteem (zie blz. 34-35) als je op de hongerbarometer op 7 of 8 zit.

Vanuit deze gedachte is het prima om laat te ontbijten als je bij het opstaan

nog geen honger hebt. En als dat beter in je dag past, kun je ook best je avondeten pas laat nemen. Dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is, is een fabeltje. Net als de gedachte dat je aankomt van alles wat je na 18.00 uur eet!

Als je eenmaal vertrouwd bent met je eigen hongersignalen en alleen eet als je honger hebt, kun je uiteindelijk met het Sense-maaltijdbox-systeem bepalen hoeveel voedsel je

nodig hebt om 5-6 uur vooruit te kunnen. Je raakt er dan aan gewend om een maaltijd te nemen als je op 7 of 8 van je hongerbarometer zit. Na het eten ga je terug naar 0 op je barometer – en na 5-6 uur ben je weer bij 7 of 8. Op deze manier vind je een eetpatroon dat bij je past. Dat patroon ligt niet vast – het kan van dag tot dag en van seizoen tot seizoen variëren.



# Scandi Sense



## GROENTEN

100-125 g

1-2 handen

## 1-3 EETLEPELS VET PER MAALTIJD

8-10 g 'puur vet' per eetlepel

KOKOSOLIE

OLIJFOLIE

BOTER

MAYONAISE

NOTEN/PITTEN

PESTO

PURE CHOCOLADE (min. 70%)

KAAS (18% vet of meer)

3 eetlepels = een grote avocado



## EIWITTEN

100-200 g

VLEES

GEVOGELTE

VIS

MAGERE KAAS (max. 17%)

1 hand = 2-3 eieren



## KOOLHYDRATEN EN/OF FRUIT

BROOD

PASTA

RIJST

AARDAPPELEN

MUESLI (minder dan 13 g  
suiker per 100 g)

FRUIT

Kies volkoren

1 HAND = 65 g havermout,  
of 1 stuk fruit, of 1 snee  
brood

NB Deze hand kun je vervangen  
door max. 1/2 hand 3 (eiwitten) en  
eventueel meer groenten.

**ONTHOUD:  
3 MAALTIJDEN PER  
DAG – ALLEEN BIJ HONGER**

Minstens 2 van de 3 maaltijden  
per dag moeten bestaan uit de  
combinatie GROENTEN, EIWITTEN,  
KOOLHYDRATEN/FRUIT en  
VET

## OPTIONEEL:



2 EETLEPELS  
ZUIVELDRESSING per  
maaltijd  
Max. 9% vet



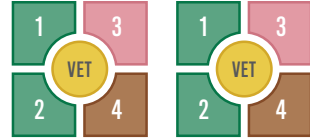
3 dl ZUIVELPRODUCTEN per dag  
Max. 3% vet  
Max. 5 g suiker per 100 g

LEES MEER OVER WAT ER IN JE HANDEN MOET ZITTEN OP BLZ. 24.

DE ENIGE REGEL BIJ SCANDI SENSE:  
HET 'TWEË UIT DRIE-PRINCIPE'



Yoghurt en  
muesli



**BIJ MINSTENS TWEE VAN DE DRIE MAALTIJDEN OP  
EEN DAG MOET JE HET MAALTIJDBOXSYSTEEM VOLGEN**

**H**et Sense-maaltijdbox-systeem vertelt je wat en hoeveel er op je bord moet liggen: 1-2 handen groenten, een hand eiwitten, een hand koolhydraten en/of fruit in de vorm van brood, pasta, rijst, aardappelen of fruit en daarbij nog 1-3 eetlepels vet. Deze manier van voedsel indelen noem ik het 'Sense-maaltijdboxsysteem'.

Hiernaast kun je beperkte hoeveelheden zuivelproducten drinken. Dranken met nul calorieën mag je onbeperkt nemen. Maar de beste dorstlesser is natuurlijk water.

Scandi Sense heeft niet veel regels. Regels zijn verwarrend en staan motivatie en overzicht in de weg. Er is echter één regel die je altijd moet volgen: bij minimaal twee van de drie maaltijden op een dag moet je het maaltijdboxsysteem volgen.

Als je 's morgens geen zin hebt in groenten, kun je die gewoon weglaten en genieten van yoghurt met muesli of iets anders wat je 's morgens liever eet. Je moet dan wel bij de lunch en het diner de juiste combinatie van groenten, eiwitten, koolhydraten/fruit en vetten eten. De portie koolhydraten/fruit kun je vervangen door meer groenten en eiwitten – op blz. 35 zie je hoe je dit kunt doen.

Het is belangrijk dat je altijd de juiste balans in de gaten houdt. Je mag met een van de drie maaltijdboxen afwijken van het maaltijdboxsysteem, maar let er wel op dat je daarbij niet meer energie binnenkrijgt dan er in één maaltijdbox zit.

Kies je er bijvoorbeeld voor om een stuk taart te eten, stop dan in diezelfde box niet te veel extra calorieën, anders is het evenwicht weg.