

De zin en onzin in de supermarkt



LEROY VAN DE REE

DE PRAKTISCHE GIDS VOOR EEN GEZOND GEWICHT

De zin en onzin in de supermarkt

INHOUD

VOORWOORD 7

HOOFDSTUK 1

DE BASIS 8

EIWITTEN 10

VETTEN 22

KOOLHYDRATEN 36

VEZELS 54

MICRONUTRIENTEN 64

ETIKETTEN LEZEN 70

BEWERKTE VOEDING 76

HOOFDSTUK 2

AFVALLEN 86

HOOFDSTUK 3

VOLHOUDEN 134

HOOFDSTUK 4

DE SUPERMARKT 154

HOOFDSTUK 5

BOUW JE EIGEN

UITGEBALANCEERDE

MAALTIJD 174

DANKWOORD 186

BRONNENLIJST 188

**OVER VOEDINGS-
WEETJES 190**

A man with short brown hair and a light beard is smiling broadly at the camera. He is wearing a dark grey crewneck sweater over a white t-shirt and light-colored trousers. His arms are crossed, and a silver-toned watch with a dark face is visible on his left wrist. He is standing in a forest with trees and foliage in the background, which is softly blurred. The lighting is warm and natural, suggesting an outdoor setting during the day.

**DE WAARHEID OVER AFVALLEN
IS VAAK SIMPELER DAN JE
DENKT, MAAR JE MOET
'M WEL EVEN HOREN**

VOORWOORD

Mijn motivatie is simpel: ik wil mensen gezonder laten eten. Dat is waar alles ooit mee begon en dat is wat me elke dag drijft. Inmiddels volgen meer dan 750.000 mensen mijn tips via alle kanalen van Voedingsweetjes. Mensen die nu bewuster kiezen, etiketten lezen en niet meer zomaar in de marketingtrucs van de fabrikanten en supermarkten trappen.

Dit tweede boek is anders dan mijn eerste. Het gaat veelal over afvallen. Waarom? Omdat de helft van Nederland inmiddels te zwaar is. En nee, dat ligt niet alleen aan onszelf. Supermarkten doen er alles aan om hun winst te maximaliseren, niet onze gezondheid. Ze vullen hun schappen met troep, wij vullen ons mandje ermee en het gevolg is overgewicht. Boeit het ze? Nauwelijks. Want ondanks alle praatjes is er de afgelopen jaren bar weinig veranderd.

Daarom heb ik dit boek geschreven. Omdat we het zelf moeten doen. En omdat ik wil laten zien dat dat wél kan. Zonder ingewikkelde theorieën, maar met kennis, structuur en gezonde nuchterheid. Ik krijg dagelijks tientallen, soms honderden berichten van mensen die willen afvallen, of die denken iets gezonds gekocht te hebben maar zich achteraf bedrogen voelen. Dat moet anders.

Na ruim vijftien jaar dagelijks bezig zijn met voeding heb ik alle hypes, beloftes en misverstanden wel voorbij zien komen. De waarheid over afvallen is vaak simpeler dan je denkt, maar je moet 'm wel even horen.

Na al die jaren is dit boek de samenvatting van alles wat ik heb geleerd. Zie dit als je gids om weer grip te krijgen op je voeding, je lichaam en je gewicht. Geen vage beloftes, maar concrete handvatten waarmee je echt resultaat boekt. In dit boek leg ik het je uit. Duidelijk, eerlijk en praktisch. En mochten er vragen overblijven, stel die dan aan me via mijn kanalen. Want als je gezonder wilt eten, dan help ik je daar namelijk graag mee.

LEROY

 [voedingsweetjes](#)

 [voedingsweetjes](#)

 [voedingsweetjes](#)
www.voedingsweetjes.nl
www.winkelmandje.nl



DE BASIS

Gezond eten lijkt tegenwoordig net zo ingewikkeld als je belastingaangifte. De ene dag is brood het kwaad, de volgende dag moet je juist meer granen eten. Je leest, hoort en ziet van alles over eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen, E-nummers, additieven, etiketten, claims, supplementen, logo's... en ergens tussen die chaos moet jij bepalen wat er vanavond op tafel komt. Nou, succes ermee!

Maar ik hou het graag simpel. Want voordat je je afvraagt of een avocado nou een superfood of caloriebom is, hoeveel eiwit je nodig hebt, of wat er mis is met bewerkt eten, moet je eerst snappen wat voeding eigenlijk is. Wat zit erin? En belangrijker nog: wat doet het voor (of tegen) je lichaam? We beginnen met de basis. Ik ga het hebben over de macronutriënten: eiwitten, vetten en koolhydraten. Wat doen ze, hoeveel heb je ervan nodig,

en waar zitten ze in? Spoiler: nee, vet is niet slecht. En nee, je hoeft koolhydraten ook niet uit je leven te bannen.

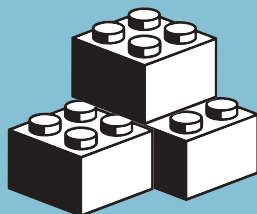
Ook komen micronutriënten aan bod. Dat zijn vitaminen en mineralen. Daarna gaan we de supermarkt in. Want wat staat er eigenlijk allemaal op een etiket? Wat betekenen al die termen, ingrediënten en claims? En hoe herken je het verschil tussen een voedzaam product en een goed



verpakte marketingtruc?

Tot slot bespreken we bewerkte voeding. Want ja, bewerkt klinkt meteen als 'fout', maar ook dat ligt genuanceerder. Niet alle pakjes en zakjes zijn per definitie ongezond, maar je moet wél weten wat je koopt.

Geen hypes, ik vertel je gewoon hoe het écht zit.



EIWITTEN

Bouwstenen van je lichaam!

Ze bestaan uit aminozuren: kleine brokjes die je lichaam nodig heeft om cellen, spieren, enzymen, hormonen en afweercellen te maken.



**HOEVEEL ENERGIE
LEVERT HET?**

**1 GRAM EIWIT =
4 KILOCALORIEËN**

WAAROM HEB JE HET NODIG?

- voor spieropbouw en -herstel
- voor het onderhoud van cellen en weefsels
- voor de aanmaak van enzymen, hormonen en antistoffen
- voor een verzadigd gevoel (je zit er langer vol van)
- bij wondherstel en tijdens groei, ziekte of zwangerschap



WAAR ZIT HET IN?

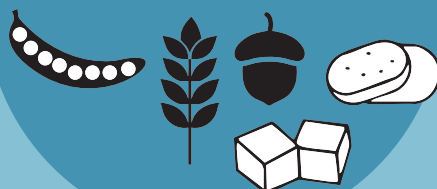
DIERLIJK:

vlees, vis, zuivel,
eieren



PLANTAARDIG:

peulvruchten, granen,
noten, tofu, seitan



HOEVEEL HEB JE NODIG?

**MINIMAAL 0,83 GRAM
PER KILO LICHAAMSGEWICHT.**

Sporters,
ouderen,
kinderen
en zwangeren
hebben iets meer
nodig.

Eiwitrijk eten
(1,2 gram per kilo
lichaamsgewicht)
kan helpen bij
het afvallen.



AMINOZUREN: DE PUZZELSTUKJES VAN EIWIT

Heel simpel gezegd: eiwitten zijn lange kettingen van kleine blokjes. Die blokjes heten aminozuren en daar begint het hele verhaal van spieropbouw, wondherstel, enzymproductie en andere zaken dat ik eerder beschreef. In je maag en darmen worden die kettingen uit elkaar gehaald, zodat je lichaam de losse stukjes kan gebruiken waar het ze nodig heeft. Het is als een soort moleculaire legodoos, maar dan eentje waar je hele lichaam op draait.

Van de twintig aminozuren waaruit je lichaam eiwitten bouwt, kan het gros prima zelf worden aangemaakt. Maar negen stuks zijn 'essentieel': die moet je per se uit voeding halen, omdat je

lichaam ze simpelweg niet zelf kan maken.

Dan zijn er nog de zogeheten semi-essentiële aminozuren. Die kun je in normale omstandigheden zelf aanmaken, maar bij ziekte, stress of herstel van bijvoorbeeld een zware wond lukt dat niet altijd. In dat geval zijn zelfs die 'optionele' aminozuren opeens keihard nodig.

Plantaardige eiwitten

Niet elk eiwit is overigens even bruikbaar. Plantaardige eiwitten uit bonen, granen en noten bevatten soms een wat minder complete mix aan aminozuren en worden iets minder efficiënt opgenomen. Daarom

adviseert de Gezondheidsraad veganisten om ongeveer 30 procent meer eiwit te eten: 1,08 gram per kilo lichaamsgewicht in plaats van de standaard 0,83 gram. Niet dat je daar dan ineens Popeye van wordt; het is gewoon om ervoor te zorgen dat je lichaam genoeg van alle puzzelstukjes (aminozuren) binnenkrijgt.

Dierlijke eiwitten

Dierlijke eiwitten lijken meer op de eiwitten die je lichaam zelf aanmaakt, en bevatten alle essentiële aminozuren in de juiste verhouding. Dat maakt ze makkelijker opneembaar en efficiënter bruikbaar. Het jargon hiervoor is 'een hoge biologische waarde': een term die je niet vaak op een verpakking tegenkomt.

Betekent dat dat plantaardige eiwitten minder goed zijn? Nee, maar je moet er wat slimmer mee omgaan. Eén soort plantaardig eiwit bevat vaak nét niet

alle puzzelstukjes (aminozuren) die je nodig hebt. Daarom is variatie key. Combineer bijvoorbeeld granen met peulvruchten (denk: rijst met bonen, of volkorenbrood met hummus), of wissel af tussen soja, noten en zaden. Zo geef je je lichaam toch het complete bouwpakket.

Vegetariërs hebben het hierbij iets makkelijker: die halen via zuivel en eieren moeiteloos de essentiële aminozuren binnen. Maar wie volledig of veelal plantaardig eet, moet er dus bewuster mee omgaan. Aminozuren klinken misschien als iets voor in een biologieboek, maar zonder die dingen kun je het wel vergeten. Eiwitten zijn dus niet alleen voor spierballen, maar ook voor herstel, energie, hormonen en zelfs je humeur. En of je nu carnivoor, vegetariër of vegan bent: je lichaam rekent op een dagelijkse lading van die kleine brokjes.

ESSENTIËLE AMINOZUREN	NIET-ESSENTIËLE AMINOZUREN	SEMI-ESSENTIËLE AMINOZUREN
Histidine Isoleucine Leucine Lysine Methionine Fenylalanine Threonine Tryptofaan Valine	Alanine Asparaginezuur Cysteïne Cystine Glutaminezuur Tyrosine Hydroxproline	Arginine Asparagine Glutamine Glycine Serine Proline

Overzicht van de aminozuren, ingedeeld in essentieel, niet-essentieel en semi-essentieel.
(bron afbeelding: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/eiwitten.aspx)

ETIKETTEN LEZEN

An illustration featuring a person with dark hair and a dark long-sleeved shirt, holding a large, vibrant green leaf. The background is a light blue sky with stylized white and dark blue clouds. Several small white stars and dark grey leaves are scattered throughout the scene. The overall style is modern and clean.

VEZELS

VERZADIGD VET

SUIKERS

ZOUT



ETIKETTEN LEZEN

We leven in een tijd waarin we steeds meer willen weten over wat we eten. Toch blijkt dat voedsletiketten ons vaak meer verwarren dan informeren. Hoe vaak sta je niet in de supermarkt met een product in je handen, twijfelend over hoe gezond het daadwerkelijk is? Je bent niet de enige. Fabrikanten maken het consumenten niet makkelijk. Hun doel is om producten zo aantrekkelijk mogelijk te presenteren, vaak met claims die ons misleiden.

Etiketten geven inzicht in wat er precies in een product zit. Dit helpt om bewustere, gezondere keuzes te maken, maar dan moet je wel snappen hoe je ze moet lezen.

SLIMMER ETEN ZONDER DIEËT

De meeste mensen willen niet op dieet. Ze willen gewoon grip. Minder snaaien. Meer rust in hun hoofd. Meer energie. En weet je wat? Dat kán gewoon. Zonder calorieën tellen. Zonder keto. Zonder *cheat days* of andere gekke regels. Gewoon door slimmer te eten. Door je eten te kiezen als een mens, niet als een robot.

Laten we beginnen bij het begin:

wat werkt wel? Veel mensen zijn vergeten hoe honger eigenlijk voelt. We eten op de klok. Uit verveling. Uit stress. Stel jezelf elke keer als je wat wilt eten de vraag: heb ik echt honger, of wil ik gewoon iets voelen, proeven, ontsnappen?

Je hoeft niet meteen perfect intuïtief te eten, maar je kunt wél beter leren luisteren. Eet op verzadiging, niet op wilskracht. Veel mensen proberen minder te eten door gewoon... minder te eten. Maar honger negeren is als een bal onder water duwen: het lukt even, tot-ie terugknalt in je gezicht.

Wil je afvallen zonder door te draaien?

Dan moet je eten waar je vol van raakt, niet waar je zo min mogelijk van eet. Volumineus eten, dat wil zeggen: veel vezels en extra eiwit.

• EIWITTEN:

kip, eieren, peulvruchten, yoghurt, vis, tofu

• VEZELS:

groenten, volkorenproducten, fruit, noten, zaden

• VOLUME:

salades, soepen, groenten, havermout



3 TIPS DIE WERKEN!

1 Maak je porties kleiner

We eten vaak wat er op ons bord ligt, punt. Dus als je een enorme bak pasta voor je hebt staan, is de kans groot dat die opgaat.

Tip: maak portiecontrole visueel:

- Gebruik kleinere borden.
- Schep twee keer op in plaats van één keer extra veel.
- Kook met afgemeten hoeveelheden (gebruik een eetmaatje of digitale weegschaal).
- Vries restjes direct in voordat je ze 'per ongeluk' opeet.

Wist je dat mensen zonder het door te hebben gemiddeld 30 procent meer eten als ze van grote borden eten? (Wansink, 2012).

2 Eet je calorieën in plaats van ze te drinken

Vloeibare calorieën zijn de sluipmoordenaars van je verzadiging. Je lichaam registreert ze nauwelijks. Je drinkt een glas sinaasappelsap of een frappuccino, maar het voelt niet alsof je hebt gegeten. Je kauwt niet, je verzadiging blijft uit, en je honger? Die blijft gewoon zoals die was. Dat komt doordat kauwen en vezels signalen afgeven aan je hersenen: 'Ik ben bezig met eten.' Maar vloeistof glijdt zonder dat alarmsignaal naar binnen. Je mist het gevoel van vol zitten en raakt dus minder snel verzadigd. Het gevolg? Je

blijft dooreten of doordrinken zonder dat je het in de gaten hebt.

De oplossing is simpel, maar vraagt wel bewustwording. Drink vooral water, thee of zwarte koffie. Wil je toch iets met calorieën? Kies dan voor (plantaardige) melk, maar wel met mate. En smoothies? Prima, zolang je ze ziet als onderdeel van een maaltijd. Niet als extraatje tussendoor. Gooi er veel vezels en groente in en drink traag of, nog beter, eet met een lepel.

Je lichaam is gemaakt om te eten, niet om te drinken wat je eigenlijk had moeten kauwen. Hou daar rekening mee als je gewicht wilt verliezen of op peil wilt houden. Je hoeft niet alles te schrappen, maar je moet wel snappen wat het met je lichaam doet.

3 Zorg voor structuur

Veel mensen snacken niet vanwege honger, maar door gebrek aan ritme.

Bijvoorbeeld omdat hun dag er zo uitziet: ontbijt overslaan → grote lunch → inkakken → snaaien om vier uur 's middags → te veel avondeten → weer snacken om negen uur 's avonds → slecht slapen → de volgende dag herhalen.

Wat beter werkt: drie hoofdmaaltijden en één tot twee geplande tussendoortjes. Zo creëer je ritme en dat helpt je brein. En het voorkomt die eindeloze drang naar snacken.

OVER

VOEDINGSWEETJES



Ik ben opgeleid tot diëtist in Amsterdam. Daarnaast ben ik gewichtsconsulent, auteur en ondernemer. Mijn passie voor voeding begon uit nieuwsgierigheid, maar groeide uit tot mijn werk, mijn missie en eigenlijk mijn hele leven. Ik wil mensen helpen gezonder te eten, zonder alle onzin die de voedingswereld vertroebelt.

In 2016 begon ik op Instagram met Voedingsweetjes. Wat toen een klein account was, waar ik korte uitleg gaf over gezonde voeding, is inmiddels uitgegroeid tot het grootste voedingsplatform van Nederland. Meer dan 750.000 mensen volgen mijn tips, vergelijkingen en kritiek over voeding. En dat aantal groeit elke dag.

Met Voedingsweetjes geef ik eerlijke informatie, deel ik mijn kennis via boeken, video's en columns, en begeleid ik mensen die willen afvallen via mijn online challenges. Daarin help ik deelnemers in korte tijd weer grip te krijgen op hun voeding zonder honger, zonder gedoe, maar met resultaat.

Daarnaast heb ik Winkelmandje.nl opgericht: een platform waar je in één oogopslag ziet wat de gezonde(re) keuze is in de supermarkt. Je ontdekt er de plus- en minpunten van duizenden producten, zodat je niet meer hoeft te twijfelen tussen wat goed lijkt en wat écht goed is.



SAMEN MAKEN WE GEZOND ETEN WEER NORMAAL

Wil je gezonder eten zonder het gevoel dat je constant iets moet laten?

Bezoek dan een van de volgende kanalen en houd ze in de gaten voor nieuwe challenges en praktische tips.



voedingsweetjes

www.voedingsweetjes.nl
www.winkelmandje.nl



DE PRAKTISCHE GIDS VOOR EEN GEZOND GEWICHT

De goede keuzes maken voor een gezond gewicht, zonder dieetregels of hypes – Leroy van de Ree laat je zien hoe. Met praktische tips, herkenbare voorbeelden, zin en onzin in de supermarkt en eerlijke uitleg helpt hij om af te vallen, balans te vinden en gezonder te leven.

- **Geen ingewikkelde theorie, maar nuchtere adviezen die passen in het dagelijks leven**
- **Leer etiketten lezen, valkuilen herkennen en boodschappen doen met vertrouwen**
- **Voor iedereen die wil afvallen of gewoon gezonder wil eten en dit vol wil houden**

© Jelmer Kivits - Lemon Goose



Leroy van de Ree is voedingsdeskundige en bekend als Voedingsweetjes op social media, met meer dan 750.000 volgers het grootste voedingsplatform van Nederland. Hij informeert dagelijks over supermarktkeuzes en is geregeld te zien en te horen op radio, tv en in kranten met zijn voedingsexpertise. Eerder schreef hij *Voedingsweetjes: jouw gids in de supermarkt*.

**VOEDINGS
WEETJES**

Lezers over *Voedingsweetjes*:

‘Dit boek biedt waardevolle inzichten over voeding. Het is vlot geschreven en leest makkelijk. Veel praktische informatie over hoe je een goede keuze maakt in de supermarkt.’



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

