

# Inhoudsopgave

Wie is Linda?	6
De Slank met Linda-methode: eet anders, niet minder	8
De suikerverslaving	10
De koolhydraatarme 30 dagenboost	12
Over de weekmenu's	13
Menu week 1	14
Boodschappenlijst voor week 1	18
Menu week 2	46
Boodschappenlijst voor week 2	48
Menu week 3	68
Boodschappenlijst voor week 3	70
Menu week 4	90
Boodschappenlijst voor week 4	94
Slotwoord	119
Makkelijke ontbijt- en lunchgerechten	121
Receptoverzicht met voedingswaarden	125
Receptenregister	127
Geraadpleegde bronnen	128

# De suikerverslaving

In je bloedbaan zit glucose afkomstig van koolhydraten. Glucose heb je nodig om je lichaam van energie te voorzien als het daarom vraagt. Als je glucoseniveau normaal is, 'weten' je hersenen dat je genoeg gegeten hebt. Wat gebeurt er als je koolhydraten gaat eten? Dan wordt er insuline aangemaakt in je alvleesklier. Die zorgt ervoor dat de koolhydraten worden opgenomen in je spiercellen, lever en vetcellen. Bij normaal koolhydratengebruik is er niets aan de hand. Jouw lichaam werkt zoals het hoort. Wat is er dan veranderd en waarom word je dik van koolhydraten en krijg je honger? Daarvoor moeten we iets meer weten over koolhydraten.

## Wat zijn koolhydraten eigenlijk?

'Koolhydraten' is een verzamelnaam voor zetmeel en suikers. Ze zitten in groente en fruit, maar ook in snoep, chips en gebak, en zelfs in brood, pasta en rijst. Als we het over suiker hebben, bedoelen we vaak tafelsuiker, zichtbare witte korreltjes die je bijvoorbeeld in de koffie doet. En hoewel pasta, rijst en aardappelen dus ook uit suikers bestaan, zullen we die niet zo gauw 'vol met suiker' noemen, eerder 'rijk aan (te) veel koolhydraten'.

Koolhydraten bestaan uit fructose en glucose (suikers) en er zijn twee verschillende soorten: je hebt koolhydraten die snel en koolhydraten die langzaam door je lichaam worden opgenomen, ofwel snelle en langzame koolhydraten.

Als je te veel snelle koolhydraten eet, gebeurt er het volgende. Bij de inname van snelle koolhydraten gaat je alvleesklier weer insuline aanmaken. Maar omdat de koolhydraten veel sneller worden opgenomen in het lichaam dan de insuline 'denkt', wordt er te veel insuline aangemaakt. Die insuline gaat vervolgens aan de slag met de glucose die al in je bloedbaan aanwezig was en brengt ook die glucose weer keurig naar de spieren, lever en vetcellen. Als de spieren en lever 'verzadigd' zijn, gaat de rest van de glucose alleen nog maar naar je vetcellen. De glucose wordt dus uit je bloedbaan gehaald en je krijgt de bekende suikerdip: je hersenen krijgen de melding dat er te weinig suiker in de bloedbaan zit en dat je dus moet eten! Zo'n suikerdip is het snelst te verhelpen met iets zoets, waardoor het proces zich herhaalt.

De belangrijkste reden dat je insuline de koolhydraatinname 'verkeerd inschat' heeft te maken met de snelle koolhydraten. Een avocado of gemengde noten bezitten langzame koolhydraten en worden op een normale manier door het lichaam opgenomen met de daarbij behorende normale aanmaak van insuline. In producten met geraffineerde suiker (zoals witbrood, witte rijst, cornflakes) zitten allemaal snelle koolhydraten. Ze worden snel in het lichaam opgenomen en er wordt te veel insuline aangemaakt. Misschien herken je de snelle honger wel na het eten van een Chinese afhaalmaaltijd. En zo kun je dus spreken van een verslaving. Zelfs als je geen extra suiker in je thee of koffie doet, is de kans groot dat je meer suikers binnenkrijgt dan goed voor je is. En dat je dus stiekem verslaafd bent. Op de volgende pagina zie je hoe die verslaving eruitziet.



*De vicieuze cirkel: snelle koolhydraten zorgen voor een stijging van de bloedsuikerspiegel. Hierdoor maken we te veel insuline aan, waardoor lichaamsvet wordt opgeslagen. Vervolgens daalt onze bloedsuikerspiegel, worden we moe en krijgen we weer honger: het proces begint van voren af aan.*

Je snapt dus dat een eetpatroon met veel brood, aardappelen, rijst en ontbijtkoeken veel suikers bevat. Dat had je vast niet gedacht! En door dit eetpatroon zit je vast in de vicieuze cirkel van de zogeheten suikerverslaving.

### Eet anders, niet minder: hoe werkt het?

Waarschijnlijk herken je het verhaal van de suikerverslaving. Om af te vallen, een gezond eetpatroon aan te leren en een stabiel gewicht te behouden draait het dus allemaal om voeding die de juiste balans tussen

	Koolhydraatrijk	Koolhydraatarm
<b>Ontbijt</b>	2 sneetjes volkorenbrood met vruchtenhagel	Een bakje kwark met noten en lijnzaad
<b>Tussendoor</b>	1 plak ontbijtkoek met minder suiker	Een handje gemengde noten
<b>Lunch</b>	2 sneetjes volkorenbrood met achterham 1 bakje fruityoghurt	Een maaltijdsalade met tonijn, feta en rauwkost + een gekookt eitje
<b>Tussendoor</b>	Banaan	Plakje leverworst
<b>Avond</b>	Aardappelen, groente en vlees (of een bord spaghetti)	Een zak wokgroenten met rundergehakt
<b>Tussendoor</b>	Koekje bij de koffie	Een gekookt eitje met rookvlees
<b>Calorieën</b>	<b>1100</b>	<b>1800</b>
<b>KH</b>	<b>180</b>	<b>45</b>
<b>Eiwit</b>	<b>45</b>	<b>110</b>
<b>Vet</b>	<b>20</b>	<b>80</b>

koolhydraten, eiwitten en vetten bevat. Jouw koolhydraatrijke eetpatroon ga je omvormen tot een koolhydraatarm eetpatroon. Je gaat anders eten en – dit klinkt veel mensen prettig in de oren – nooit minder. Je kiest voor voedingsmiddelen die geen tot weinig koolhydraten bevatten en dus automatisch gezonder zijn. Vergelijk deze eetpatronen maar eens met elkaar.

## BOODSCHAPPENLIJST VOOR WEEK 1

basics	vlees	vis	groente
zout	5 dl kippenbouillon	15 g gekookte garnalen	300 g groene asperges
peper	350 g biefstuk	2 blikjes tonijn (100 g)	6 lente-uitjes
kokosolie	75 g gerookte kip (kant-en-klaar)	200 g scharfilet	3 zoete puntpaprika's
olijfolie	100 g rundergehakt	100 g gerookte zalm	3 x 100 g rucola
	225 g kipfilet	45 g noordzeegarnalen	1 citroen
	2 pakjes serrano ham (100 g)		2 komkommers
	1 leverworst		1 klein netje uien
	1 pakje achterham		1 blik gepelde tomaten
			11 tomaten
			2 rode paprika's
			1 prei
			2 aubergines
			2 venkelknollen
			2 wortels
			350 g witlof
			1 kropsla
			1 wortel
			2 gele paprika's
			2 rode uien
			2 courgettes
			2 avocado's
			100 g gemengde sla
			35 g cherrytomaatjes
			1 potje zure augurken



### Bij dag 1

### Voor je begint

#### Laat het dieetdenken los

Als je met een suikerverslaving kampt, lijkt je soms niet de baas over je eigen lichaam te zijn. Pak de regie terug en zeg die saboterende gedachten vaarwel! Beschouw de komende 30 dagen niet als dieet. Natuurlijk ga je afvallen, maar je gaat vooral je eetpatroon aanpassen. Als je na deze 30 dagen weer gaat eten zoals je nu doet, ga je zeker weer aankomen. Denk aan die suikerverslaving en vetopslag.

Vaak starten we met een 'dieet' of methode om af te vallen. We hebben dan in ons hoofd: 'Ik wil graag 10 kilo afvallen.' Dit is het zogeheten dieetdenken. 'Nog 2 kilo en dan mag ik weer.' Maar dat is de grootste valkuil. Snaaien of regelrechte eetbuien komen vaak voort uit het feit dat iemand zichzelf bijna niets toestaat. 'Ik ben op dieet en moet afvallen.' Stop dus met afvallen en leg de focus op het aanleren van een gezond eetpatroon.

kruiden/specerijen	overig	zuivel
verse koriander	1 pakje lijnzaadcrackers	1 bekertje crème fraîche
verse tijm	150 g gemengde noten	500 g magere yoghurt
1 potje komijnzaad	30 g walnoten	100 g gorgonzola
1 potje paprikapoeder	100 g hazelnoten	15 eieren
1 potje venkelzaad	amandelmeel	300 g geitenkaas
1 potje kruidnagels	koolhydraatarm brood	200 g brie
vers basilicum	100 g amandelen	200 g blokjes Goudse kaas 48+
1 potje kaneel	flesje sojasaus	50 g Parmezaanse kaas
1 potje oregano	flesje witte balsamicoazijn	50 ml slagroom
1 potje Vadouvan-kruiden	1 blikje tomatenpuree	1 zakje mozzarella
1 potje gemberpoeder	1 zakje bakpoeder (15 g)	1 beker skyr
1 potje kurkuma	50 g feta	1 pakje roomkaas (100 g)
verse knoflook	50 g roquefort	
verse peterselie		
1 potje garam masala		
vers bieslook		
1 potje peterselie		
1 zakje laurierblaadjes		
1 potje salie		

### **MIJN ERVARING**

Vroeger, heel vroeger, hoopte ik op een wonderpil. Eentje die je 's avonds inslikt, waarna je de volgende dag slanker opstaat. Maar helaas werd die nooit uitgevonden. Dan maar op een strikt dieet van een paar weken, was mijn volgende gedachte. Maar ook dat bracht me nergens. Pas toen ik van een koolhydraatrijk naar een koolhydraatarm eetpatroon ging, merkte ik dat diëten niet de oplossing waren. Ik voelde me bevrijd en kilo's zeiden me steeds minder. De rust die ik kreeg in mijn hoofd en lichaam waren me meer waard dan het getalletje op de weegschaal.

# Tomatensoep met ballen

## INGREDIËNTEN

1 ui  
1 el kokosolie  
4 gepelde tomaten uit blik  
50 g rundergehakt  
3 tomaten  
1 el paprikapoeder  
2 tl tijm  
1 tl komijnzaad  
30 g zachte geitenkaas  
50 g verse koriander  
zout

## BEREIDINGSWIJZE

Snipper de ui en bak hem op laag vuur 10 minuten in de kokosolie; hij moet glazig blijven. Voeg daarna de gepelde tomaten toe en bak ze al roerend circa 2 minuten mee.

Draai van het rundergehakt balletjes.

Pureer de verse tomaten met het paprikapoeder in een blender en doe dit bij het ui-bliktomatenmengsel. Voeg de tijm en het komijnzaad toe, gevolgd door 5 dl water en de gehaktballetjes.

Laat 20 minuten pruttelen op laag vuur en breng op smaak met zout. Voeg eventueel meer of minder water toe, afhankelijk van de kwaliteit van de tomaten.

Doe de zachte geitenkaas erbij en laat de soep nog 5 minuten pruttelen, tot hij de juiste dikte heeft. Bestrooi voor het serveren met de koriander.



# Pastinaak- broccolischotel met vis

## INGREDIËNTEN

50 g pastinaak  
1 ui  
1 el kokosolie  
100 g broccoli  
1 grote pot gegrilde rode paprika  
50 g kabeljauwfilet  
(of andere witvis)  
paprikapoeder  
zout en peper

## BEREIDINGSWIJZE

Schil de pastinaak en snijd hem in blokjes van 0,5 cm. Snijd de ui in grove stukken. Verhit de kokosolie in een grote koekenpan en bak de pastinaak en ui circa 10 minuten op laag vuur. Verpak dit mengsel vervolgens in aluminiumfolie.

Verdeel de broccoli in roosjes en kook deze 5 minuten in licht gezouten water.

Neem de helft van de paprika's uit de pot en pureer ze glad in een blender of keukenmachine. Breng op smaak met zout. Snijd de overige paprika's in stukken.

Bestrooi de vis aan beide kanten met paprikapoeder en bak hem aan beide kanten kort aan zodat er een mooie korst ontstaat.

Doe de paprikapuree, broccoli, het ui-pastinaakmengsel en de stukken paprika bij de vis. Zet het vuur lager en laat het geheel nog circa 5 minuten sudderen.



# Varkenshaasje met rodekool

## INGREDIËNTEN

300 g rodekool  
1 ui  
3 el kokosolie  
1 steranijs  
1 laurierblad  
5 kruidnagels  
2 dl rodewijnazijn  
2 dl water  
150 g varkenshaas  
zout en peper  
olijfolie

**TIP**

Doe de steranijs, laurier en kruidnagels in een buideltje.

## BEREIDINGSWIJZE

Bak de fijngesneden rodekool en ui zachtjes circa 5 minuten in 2 eetlepels kokosolie – niet te hard: de rodekool moet een beetje gaan zweten.

Voeg vervolgens de steranijs, laurier en kruidnagels toe, gevolgd door de azijn en het water.

Laat het geheel zachtjes koken tot alle vocht is geabsorbeerd; dit duurt circa 1 uur. Verwijder dan de steranijs, laurier en kruidnagels.

Breng het varkenshaasje op smaak met zout. Bak hem even flink aan in wat olijfolie en daarna op lager vuur 10 minuten in de rest van de kokosolie. Breng op smaak met peper, wikkel hem in aluminiumfolie en laat hem 10 minuten rusten.

