

INHOUD

SLIM AFVALLEN	6
Periodiek vasten	6
→ Basisprincipe	6
→ Vastenschema's	7
→ Effect	8
De combinatieturbo	10
Koolhydraatarm	10
→ Basisprincipe	10
→ Koolhydraatarme diëten	11
Doeltreffende combinatie	11
AAN DE SLAG	12
De recepten	12
Omgaan met honger	13
RECEPTEN VOOR VASTENDAGEN	
Ontbijt	16
Lunch	22
Avondeten	34
RECEPTEN VOOR NIET-VASTENDAGEN	
Ontbijt	50
Lunch	64
Avondeten	90
DRANKEN VOOR ALLE DAGEN	114
Tweewekenmenu	122
Tweewekenmenu vegetarisch	124
Register	126

SLIM AFVALLEN

met periodiek vasten en een koolhydraat-arm dieet

Bij periodiek vasten hoef je je niet aan allerlei strenge dieetregels te houden en kun je in principe eten wat je wilt. Een vastendieet is goed in te passen in je dagelijkse routine en kan je gewicht en gezondheid gunstig beïnvloeden. Maar wat is periodiek vasten precies, hoe werkt het en waarom gaat het zo goed samen met een koolhydraatarm dieet?

PERIODIEK VASTEN

Voor periodiek vasten wordt ook wel de Engelse term *intermittent fasting* gebruikt, of kortweg IF. Hierbij draait het niet om de hoeveelheden calorieën, koolhydraten en vetten die je binnenkrijgt, maar om de pauzes in je eetpatroon. Een pauzeperiode wordt geteld in eenheden van minivasten en de perioden waarin je weinig tot niets eet kunnen variëren

van een paar uur per dag tot enkele dagen per week.

Basisprincipe

Periodiek vasten doet denken aan de eetgewoonten van onze verre voorouders. De menselijke stofwisseling is van oudsher ingesteld op onderbrekingen in het eetpatroon, simpelweg doordat er niet altijd voedsel beschikbaar was. Perioden van droogte of een onsuccesvolle jacht leidden noodgedwongen tot een periode van vasten waarin het lichaam moest teren op zijn vetreserves als bron van energie. Tegenwoordig is er vrijwel altijd voedsel beschikbaar en dus hoeft het lichaam zijn vetreserves niet aan te spreken. Enkel bij langdurige lichamelijke inspanning, bijvoorbeeld bij duursporten of zware lichamelijke arbeid, krijgt het lichaam de kans om de koolhydratenvoorraad volledig op te gebruiken en zijn vetreserves aan te spreken.

Via korte vastenperioden kan de stofwisseling echter in gang worden gezet zonder grote lichamelijke inspanningen. Want als er geen koolhydraten beschikbaar zijn, schakelt het lichaam automatisch over op de vetverbrandingsmodus.

Perioden waarin het lichaam overschakelt van suikerstofwisseling naar vetstofwisseling kun je door middel van periodiek vasten dus zelf tot stand brengen. Bijkomend voordeel is dat je gewicht en gezondheid daar ook profijt van kunnen hebben.



5:2-schema

Het 5:2-schema is het bekendst; hieronder vallen ook enkele variaties. Bij het klassieke 5:2-schema eet je vijf dagen van de week alles waar je zin in hebt; er zijn geen beperkingen. Op de overige twee dagen – die je zelf mag kiezen – beperk je je tot 20-25% van je dagelijkse calorieënbehoefte.

Een voorbeeld. Een veertigjarige vrouw van 1,65 m lang en 70 kg zwaar, met een kantoorbaan en weinig lichaamsbeweging, heeft ongeveer 2000 kilocalorieën per dag nodig. Op vastendagen mag ze dan ongeveer 500 kilocalorieën eten en drinken.

Overigens is het raadzaam dat je op de vijf niet-vastendagen niet lukraak alles naar binnen werkt waar je zin in hebt, maar kiest voor gezonde en evenwichtige maaltijden. Dat komt niet alleen het dieet ten goede, maar ook je gezondheid.

Tweedaags schema

Het tweedaagse schema is een variatie op het 5:2-schema. Deze modellen lijken sterk op elkaar, maar het tweedaagse schema is aan iets strengere regels gebonden. Zo zijn de twee vastendagen opeenvolgend en wordt voor de overige vijf dagen een mediterraan dieet met veel volkoren- en vezelrijke producten aangeraden. De maaltijden op de vastendagen moeten naast dat ze koolhydraatarm zijn veel eiwitten en voedingsstoffen bevatten.

Alternate day fasting

Bij dit schema vast je om de dag. Per week zit je dan op drie tot vier vastendagen. Het principe is gelijk aan het 5:2-schema, maar veel mensen vinden *alternate day fasting* gemakkelijker vol te houden vanwege het consistente ritme. Dit is een ideaal schema als je op de niet-vastendagen niet ook nog te maken wilt hebben met

VASTENSHEMA'S

Je kunt uit diverse vastenschema's kiezen. De vastenperioden variëren van zestien uur tot twee dagen.

- 5:2-schema
- Tweedaags schema
- *Alternate day fasting*
- *Eat stop eat*-schema
- 16:8-schema

allerlei beperkingen en regels, maar wel de neiging hebt om iets te veel te eten. Ook voor dit schema geldt dat gezonde en uitgebalancierde maaltijden belangrijk zijn.

Eat stop eat-schema

Het *eat stop eat*-schema is ook een variatie op het 5:2-schema. Hierbij vast je twee dagen per week een etmaal. Op de ene dag begin je 's middags te vasten en op de andere dag 's avonds. De vastenperiode duurt vervolgens vierentwintig uur.

Begin je 's middags te vasten, dan ontbijt je nog normaal, maar voor de lunch, het avondeten en het ontbijt de volgende dag gebruik je maaltijden van maximaal 500-600 kilocalorieën; de eerstvolgende lunch is dan weer normaal. Begin je 's avonds met vasten, dan neem je voor het avondeten en het ontbijt en de lunch de volgende dag kleine vastenmaaltijden en mag je je daarna verheugen op een normale avondmaaltijd. Het fijne van dit schema is dat de vastenperiode nooit een hele dag duurt.

16:8-schema

Bij het 16:8-schema verleng je de nachtelijke vastenperiode. Dat doe je door ofwel het ontbijt over te slaan (*breakfast cancelling*) en pas bij de lunch te beginnen met eten, ofwel het avondeten uit te laten vallen (*dinner cancelling*). Het doel is dat je zestien uur per etmaal vast. Tijdens de resterende acht uur mag je eten wat je wilt. Daarnaast mag je zelf weten wanneer die periode van acht uur begint.

Zo zou je om 20.00 uur 's avonds kunnen dineren om de volgende dag pas weer om 12:00 uur iets te gaan eten (*breakfast cancelling*). Of je eet 's middags om 16.00 uur voor het laatst en ontbijt dan om 8.00 uur 's morgens (*dinner cancelling*). Iets daar tussenin kan natuurlijk ook, zoals een vroege avondmaaltijd om 18.00 en vervolgens een laat ontbijt om 10.00 uur.

Uit bovenstaande voorbeelden blijkt wel dat periodiek vasten enorm flexibel is; je kunt het helemaal naar eigen wens en voorkeur aan je dagelijkse ritme aanpassen. Alle schema's hebben echter gemeen dat er een periode van vasten is. Die vastenperiodes stimuleren de stofwisseling, waardoor de vetverbranding in gang wordt gezet en de kilo's eraf vliegen.

Effect

Je vraagt je misschien af of al dat vasten niet nadelig is voor de gezondheid. Integendeel, het werkt juist positief. Het menselijk lichaam is van oudsher aangepast aan vastenperiodes en juist de constante voedselinname brengt de gezondheid in gevaar. Dat klinkt misschien tegenstrijdig, want waarom zou het slecht zijn om je lichaam van voedsel te voorzien? De stofwisseling heeft echter beide nodig: perioden waarin gevarieerd en gezond wordt gegeten en perioden waarin wordt afgezien van voedsel. Tijdens die vastenperiode krijgt het lichaam de kans om zich herstellen. Pas wanneer de

koolhydratenreserves (glycogeen) in de spieren en lever zijn afgebroken, spreekt het lichaam zijn noodrantsouen (vet) aan.

Uit dierproeven is gebleken dat de stofwisseling door periodiek vasten flexibeler wordt en gemakkelijker kan omschakelen tussen vetten en koolhydraten als energiebron. Verder worden de vetvoorraden bij periodiek vasten meer aangesproken dan bij andere diëten, en afvallen is per slot van rekening voor veel mensen het doel. Voor een jojo-effect hoef je overigens niet bang te zijn, want daarvoor duren de vastenperiodes te kort.

Het onderzoek naar periodiek vasten staat nog in de kinderschoenen, maar de eerste resultaten klinken veelbelovend. De stofwisseling lijkt baat te hebben bij regelmatige vastenperiodes. De vetopslag in de lever daalt, het gehalte aan schadelijke, vrije vetzuren loopt terug, de insulineresistentie neemt af, de kans op diabetes vermindert, de bloedsuikerspiegel daalt en ook de risicofactoren voor hart- en vaatziekten nemen af.

POSITIEVE EFFECTEN VAN PERIODIEK VASTEN

- Gewichtsverlies
- Activering van de stofwisseling
- Afname vetvoorraden
- Ontstekingsremmende werking
- Goed voor hart en bloedvaten
- Bescherming tegen diabetes

KOFFIESHAKE

met yoghurt



2 porties



ca. 15 minuten



per portie ca. 66 kcal/276 kJ
5 g E, 0 g V, 10 g KH

1 Snijd het vanillestokje in de lengte open en schraap met de punt van een mes het merg er boven de mengkom van een keukenmachine uit.

2 Voeg de yoghurt, ijsklontjes, agavesiroop en espresso toe en pureer het geheel. Drink de shake meteen.

INGREDIËNTEN

1 vanillestokje

250 g halfvolle yoghurt (tot 3,5% vet)

300 g ijsklontjes

2 el agavesiroop

80 ml koude espresso



AFVALEFFECT

Koffie is een prima middel om goed wakker te worden. Bovendien heeft cafeïne een stimulerende werking op de stofwisseling en vetverbranding.





KIDNEYBONENQUICHE

met sambal-chilikaas

1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet de quichevorm goed in. Doe de bonen in een vergiet, spoel ze af met water en laat ze goed uitlekken.

2 Meng de eieren, eiwitten, 80 ml water, ca. ½ theelepel zout en ca. ¼ theelepel peper in een grote kom. Giet het eimengsel in de quichevorm.

3 Rasp de sambal-chilikaas. Was de tomaten en snijd ze in stukjes of in dunne plakjes. Verdeel de kaas, tomaten en kidneybonen over het eimengsel.

4 Bak de quiche ca. 30 minuten in de oven, tot het ei is gestold en bruin begint te worden. Neem de quiche uit de oven en laat hem 10 minuten rusten. Bestrooi hem met koriander en serveer.



6 parten (quichevorm 22 cm Ø)



ca. 15 minuten (plus bakken en rusten)



per stuk ca. 218 kcal/912 kJ
20 g E, 10 g V, 12 g KH

INGREDIËNTEN

400 g kidneybonen uit blik
(uitlekgewicht)

5 eieren (L)

5 eiwitten

zout

peper

100 g sambal-chilikaas

120 g tomaten

VERDER

boter voor de ovenschaal

koriander voor het serveren

CRANBERRYWATER

met frambozen



1 l (5 glazen)



ca. 5 minuten



per glas ca. 5 kcal/21 kJ
0 g E, 0 g V, 1 g KH

1 Was de frambozen voorzichtig en maak ze schoon. Giet het cranberrydixsap in een karaf en giet het water erbij.

2 Voeg de frambozen toe. Voeg desgewenst ijsblokjes toe en serveer.

INGREDIËNTEN

1 el verse frambozen

15 ml cranberrydixsap (natuurvoedingswinkel)

1 l water zonder koolzuur
ijsklontjes, naar keuze



TIP

Uit onderzoek is gebleken dat cranberry's voedingsstoffen bevatten die goed zijn voor die darmbacteriën die de stofwisseling stimuleren. En dat is weer gunstig voor het afvallen.

