

© Mieke Kusters, 2018
© Uitgeverij Carrera Culinair, Amsterdam 2018

Ontwerp en vormgeving: Villa Grafica
Sfeer- en receptfotografie: Saskia Lelieveld
Visagie: CarmenZomersAgency
Receptontwikkeling: Kelly Bennis
Foodstyling: Inge Tichelaar
Coverfotografie: ROSSI&BLAKE
Illustraties: Jan Dirk Barreveld

ISBN 978 90 488 4349 7
ISBN 978 90 488 4350 3 (e-book)
NUR 440

www.carreraculinair.nl
www.overamstel.com
www.skinnyminds.nl

OVERAMSTEL
uitgevers

Carrera Culinair is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

MIEKE KOSTERS

skinny**minds***

En het geheim van slanke mensen


CARRERA
culinair



INHOUD

Voorwoord	6	Regie pakken in lastige situaties	51
Mieke Kosters & Skinnyminds	9	Kies slank in lastige situaties	52
Leuk leven, lekker eten en slank zijn	11	Stap 1: de situatie	57
Klaar voor de start	19	Stap 2: vergelijken of accepteren	58
Wat wil jij bereiken?	20	Stap 3: het groot maken = oordelen. Het klein houden = ermee dealen	60
Kies en neem een besluit	23	Stap 4: opties – Ben ik machteloos? Nee, je hebt invloed!	62
Bepaal je type	24	Stap 5: hulp vragen (ervoor gaan) of smoesjes verzinnen!	65
Bereid je voor op tegenslagen	28	Stap 6: kies je dik/dieetgedrag of slankgedrag	66
Alleen het allerlekkerste eten	35	Hardnekkige eetdrang	73
Geen verbodenmiddelenlijst	36	Omgaan met saboteurs	74
Van XL naar S	38	Herken je saboteurs	76
De beste dieetgoeroe ben je zelf	40	De praktijk	82
Quickwins bepalen	45	Voorkom eetdrang, maak het jezelf makkelijker	87
15 tips voor een gezond en slank eetpatroon	46	Eetdrang voorkomen	88
		Echte behoeftes vervullen: wat zit er achter die lekkere trek?	88
		Leer slanke gewoontes aan	94
		Pas je omgeving aan	97
		Blijven doen	101
		Ik eet wat ik wil en ik kom niet aan – ik blijf slank!	102
		Houd de regie	103
		Recepten	
		Hoe werk je met de recepten?	112
		Ontbijt	114
		Lunch	170
		Diner	230
		Tussendoor	292
		Receptenindex	342
		Register	346

VOORWOORD

ZO'N IK-EET-ALLES-WAT-IK-WIL-TYPE

Voordat ik in 2011 begon aan mijn eerste boek, *Het geheim van slanke mensen*, dacht ik altijd in twee kampen: het slanke kamp met van die dunne types die het zo makkelijk hebben als het gaat om lekker eten en drinken (de geluksvogels), en mijn soort mensen: de wat dikkere figuren, de levensgenieters die net als ik van de wind al aankomen. En die – om een beetje toonbaar te zijn – een eeuwige strijd moeten voeren. Nu, zeven bestsellers verder, weet ik uit eigen ervaring dat het anders kan. Er zijn zoveel mensen die, net als ik, de regie hebben gepakt over hun eetgedrag. Die hun mindset ten opzichte van lekker eten veranderd hebben. En dat kun jij ook. Je kunt de regie pakken over je eetgedrag, slank worden én blijven met het allerlekkerste eten.

WAT ETEN WE DIT JAAR?

In de afgelopen jaren is er veel veranderd als het gaat over voeding en de hypes daaromheen. Zo kwam brood onder vuur te liggen, maar ook vruchtensapjes, koolhydraten en melk, rood vlees en natuurlijk suiker. Daarnaast waren avocado's, noten, potjes natuurrhoning en vis niet aan te slepen. Ik ben ervan overtuigd dat het altijd zo blijft gaan. Dat er de komende jaren nieuwe eethypes ontstaan en andere in de vergetelheid raken. Daar is niets mis mee.

Ik probeer ook regelmatig nieuwe dingen uit, sommige producten bevallen, andere niet. Maar om een gezonde levensstijl te ontwikkelen is meer nodig dan een nieuwe hype volgen en (weer) anders gaan eten.

VET ZIT TUSSEN JE OREN

Het punt is: elk dieet werkt tijdelijk. Niemand houdt een leven lang strenge regels vol. Om slank te worden en te blijven heb je een blijvende verandering in jezelf nodig. In jouw kijk op jezelf en op lekker eten. Dat betekent jezelf uitdagen, je eigen omgang met gevoelens, gedachten en eetgedrag onder de loep nemen. En die aanpassen als dat nodig is. Dat is niet altijd makkelijk. Als blijvend afvallen makkelijk was, was iedereen slank.

NIET TE MOEILIK A.U.B.

Oh nee he... Als ik vroeger las 'je moet er wel wat voor doen, het is niet altijd makkelijk om af te vallen' haakte ik af. Daar had ik geen zin in. Afvallen moest juist makkelijk zijn, snel gaan en direct lukken of hooguit zes weken duren (zo'n periode kon ik nog overzien). Dat is ook wat iedereen graag hoort als het om afvallen gaat. Dat er een hoop psychologie bij komt kijken en dat bewust kiezen altijd doorgaat, wil niemand weten. Maar dat is wel hoe het is. Dus of je het nu wilt horen of (nog) niet: alles wat je



moet weten én doen om blijvend je eetgedrag te veranderen vind je in dit boek.

HOUD HET SIMPEL

Het goede nieuws: hoe moeilijk het soms ook is, zo makkelijk is het ook. Als je de inzichten, technieken en vaardigheden uit dit boek toepast in je dagelijkse leven, word en blijf jij slank. Zonder dieet, met het allerlekkerste eten. En ja... dan loop jij straks relaxed over het strand. En geniet jij van chocola en een glas goede wijn zonder aan te komen en sta je met plezier in de paskamer. Perfect toch?

HAPPY MET 15 KILO ERAF, EN....

Ja. Ik ben de eerste om toe te geven dat slanker zijn me heel veel positiefs heeft opgeleverd. Ik voel me aantrekkelijker, ik ben fitter, energiever, ik stel minder uit en maak meer af. En ik ga zonder problemen naar het strand, eet wat ik lekker vind en draag de kleding die ik wil. Maar... vergis je niet: 15 kilo afvallen maakt niet gelukkiger.

...NOG GELUKKIGER MET M'N KEUZES

Wat me wel gelukkiger maakt, is het pakken van de regie. Het beter kunnen managen van mezelf. Zowel door mild te zijn en te accepteren dat niet altijd alles makkelijk hoeft te gaan of goed hoeft te zijn, als door daadkrachtiger te

handelen. In te grijpen als het nodig is, mezelf bij de lurven te pakken. Niet meer blijven hangen in (negatieve) gedachten en negatieve energie. Stoppen met piekeren en dingen half doen, maar gaan voor mijn eigen doelen. In actie komen, nee zeggen en bewust kiezen voor wat ik wil zijn. Dat werkt door op alle gebieden.

JE BENT WAT JE DOET

Eet je net als slanke mensen, maak je bewuste keuzes, kies je niet meer al het lekkers, wel het allerlekkerst... kortom, doe je slank, dan word je uiteindelijk slank. Het effect van de regie pakken merk je direct in gevoelskilo's: je voelt je al na twee dagen beter, krachtiger én slanker, en op termijn werkt het 100 procent zeker door in je gewicht. De beroemde knop heb je zelf in handen. Gun jezelf ook die regie en zet de knop om. Niet voor even, maar voor altijd. Want: regie op je eetgedrag is én blijft echt het allerlekkerst!

Succes en geniet ervan.
Mieke Kusters – januari 2018

LEUK LEVEN, LEKKER ETEN EN SLANK ZIJN

DE AFTRAP - WAT IK KAN, KUN JIJ OOK!

Vanaf mijn puberteit was ik 'volslank'. Een vreselijk woord vind ik dat: volslank. Het betekende dat ik altijd wel een aantal kilo's kwijt wilde. Ik was daarom bijna continu bezig met afvallen. Veel boeken over diëten en afslankmethodes passeerden de revue. Ik heb alles geprobeerd, van zakjes en shakes tot en met punten tellen en wel of geen koolhydraten eten. De ene keer was ik succesvoller dan de andere, maar nooit had ik blijvend resultaat. Nu had ik best veel slanke mensen in mijn omgeving. En als ik ze al eens vroeg hoe zij zo slank bleven, kreeg ik meestal als antwoord dat ze er niets voor hoefden te doen. Altijd hoorde ik: 'Ik eet gewoon wat ik wil en ik kom niet aan.'

TAARTJE, WIJNTJE...

EN TOCH GEEN KILO TE VEEL

En dat was ook de waarheid. Ik zag het om me heen: slanke mensen eten gewoon toastjes met brie op een verjaardag. Ze houden ook van chocola, pakken rustig wat van de schaal met bitterballen op een feestje, drinken echt nog weleens een glaasje te veel en lopen heus niet allemaal de marathon.

JALOERS OP SLANKE GELUKSVOGELS

Jaloersmakend vond ik dat en ook echt niet eerlijk: waarom had ik – ongelukkig genoeg

– het figuur van mijn moeder en oma geërfd? Ik moest daarom mijn hele leven streng zijn, blijven opletten. Ik kon absoluut niet alles eten wat ik wilde, maar moest mezelf, alleen al om op gewicht te blijven, vaak wat ontzeggen. En ondanks mijn dagelijkse gevecht was ik dikker dan al die slanke geluksvogels.

AFKIJKEN BIJ SLANKE MENSEN

De ommekeer kwam voor mij na de geboorte van mijn zoon. Tijdens die zwangerschap had ik behoorlijk veel gegeten en ik raakte de extra kilo's maar niet kwijt. Ik was, ook voor mijn doen, behoorlijk zwaar in die periode en dat voelde niet goed. Ik wist dat ik de oplossing niet hoefde te zoeken in een nieuw dieet, want dat werkte niet (of slechts tijdelijk). In plaats daarvan besloot ik eens echt naar de slanke mensen in mijn directe omgeving te kijken. Ik wilde toch weleens weten wat zij dan precies aten. Het was een schok voor me om te beseffen dat ze echt anders met eten omgingen dan ik.

DE CRUX: SLANKE MENSEN ETEN WAT ZE WILLEN, ZE WILLEN ALLEEN NIET ZO VEEL

Door mijn observaties besepte ik dat er een essentieel verschil was tussen hen en mijzelf: slanke mensen mogen van zichzelf eten wat ze willen – dus ook taart en wijn –, ze willen

TWEE BITTERBALLEN, KLAAR

- Op een feestje nam mijn slanke vriendin twee bitterballen. En ik hoorde haar zeggen: 'O, bitterballen kan ik echt nooit weerstaan.' De rest van het feestje zag ik haar niet meer eten. Als ik zei: 'Ik kan bitterballen niet weerstaan', dan bedoelde ik: naast de chips, nootjes, en kaasvingers die ik al genomen had.
- Toen ik met slanke vrienden een weekend weg was, viel het me op dat zij bij het ontbijtbuffet toch echt een stuk minder 'begerig' werden dan ik. Ik moest alles hebben, proeven en liet uiteraard de chocoladebroodjes en croissantjes niet aan me voorbijgaan. Zij namen misschien één broodje meer dan normaal.
- Als mijn slanke vriendin zei 'echt chocola' nodig te hebben, at ze twee stukjes. Als ik echt chocola nodig had, was het minimaal een reep (één stukje chocola, was geen chocola).
- Als wij een zak chips in huis hadden, overleefde die de avond niet. Sterker nog, ik at extra snel; want anders zou mijn partner meer chips hebben dan ik. Bij slanke vrienden ligt een zak chips gerust een hele week in de kast, open!
- Wat me echt raakte: ik at de hele dag door veel meer dan mijn slanke vriendin, terwijl ik continu vocht om me in te houden. Zij had nergens moeite mee en was tevreden.

alleen niet te veel eten. Ze willen slank blijven. Ze zijn gewend aan keuzes maken, en ervaren dat niet als struggle of gevecht. Nee zeggen tegen overeten is geen opgave of straf. Ze eten alles, alleen niet alles gelijk. Daarom zeggen die dunne types zo vaak: 'Ik eet wat ik wil', of 'Ik hoef er niets voor te doen'. Nee zeggen voelt voor hen heel normaal.

WAAROM IS ÉÉNTJE NIET GENOEG?

Toen ik eenmaal wist wat het grote verschil was tussen mij en slanke mensen, vroeg ik me af hoe dat dan precies bij mezelf werkte. Ik wilde toch afvallen? Waarom had ik daar dan zoveel moeite mee? Waarom at ik niet gewoon minder? Waarom dacht ik altijd in afzien, in zelfdiscipline en in schuld als het om afvallen ging? Waarom was elke nee tegen iets lekkers een grootse prestatie of opoffering? Waarom wilde ik altijd meer?

KORTETERMIJNGENOT VS.

LANGETERMIJNKILO'S

Ik realiseerde me als eerste dat 'te veel' eten eigenlijk altijd draait om de korte termijn. Op de lange termijn wilde ik wel afvallen, maar als de situatie lastig werd (bijvoorbeeld als ik honger had, moe of ongelukkig was of als ik een koekje bij de koffie kreeg), koos ik toch vaak (ook onbewust) voor de snelle en

KLAAR VOOR DE START?

Goed, je weet wat je wilt bereiken, welk type eter je bent en waar je alert op moet zijn de komende tijd. Jij bent klaar voor de start!

EEN VAN DE SLANKE GELUKSVOGELS:

EEN KEUZE + VOOR EN NA

Tijdens een van mijn trainingen vond een deelnemer dat ik meer voor- en na-foto's van mezelf moest laten zien. Ze zei: 'Ik merk dat ik jou in mijn hoofd al in deel bij 'de anderen', bij 'de mensen die makkelijk praten hebben, de mensen die alles eten en nooit dikker worden', oftewel bij de slanke mensen, en dat terwijl ik best weet dat jij ook altijd wat dikker bent geweest.' Ik moest lachen, maar realiseerde me dat ze precies de kern raakte met deze opmerking: besef voor eens en altijd dat jij kiest bij welke groep je 'hoort'. Jij bepaalt of je bij de groep van 'altijd wat dikkere mensen' of de groep 'slanke geluksvogels' staat. Die keuze is tot nu toe misschien onbewust gegaan en volgde logischerwijs uit je opvoeding en omgeving. Maar vanaf vandaag kun jij een van de mensen zijn die kiezen voor slank. Het goede nieuws: het is aan de slanke kant net zo gezellig en er valt net zoveel te lachen en te genieten. Kijk maar naar de



slanke mensen om je heen. Dus kies. Zeg het hardop: 'Vanaf nu mag ik alles kiezen, maar wil ik niet te veel eten.' Daardoor bereik je echt je streefgewicht, voor altijd. En op den duur weet je niet beter meer. Je bent slank, je geniet van lekker eten, je bent tevreden, wilt niet meer te veel eten en blijft op je ideale gewicht.

PROBEER HET (EN GELOOF IN JEZELF)

Het geloof in de methode kan groeien, maar vooral het geloof in jezelf. Meestal is het de angst voor mislukken die ervoor zorgt dat je het heft niet echt in handen neemt. En juist daar draait het om in mijn aanpak: zelf verantwoordelijkheid nemen voor de lange termijn. Zelf bepalen wat je wilt eten en wat je weegt! Begin gewoon en probeer het. Experimenteren kan altijd. Wees trots op je inzet, dan word je vanzelf trots op je resultaat.

GENIETEN ZONDER AAN TE KOMEN

Als het je lukt om steeds vaker bewust slank te kiezen (ik mag alles, maar ik wil het niet altijd), dan merk je dat die keus steeds makkelijker wordt. En op den duur geloof jij het ook: je bent zo'n slank type geworden die kan eten wat ze wil. Je wilt alleen niet langer te veel eten. Jij geniet zonder aan te komen!

EN ACTIE...

Want:

Alleen acties leiden uiteindelijk tot resultaat

Nº 1. Bepaal je streefgewicht, streefdoelen en streefgedrag

Omschrijf voor jezelf wat je precies wilt bereiken. Hoeveel weeg je in een ideale situatie? Hoe ga je met eten en drinken om? Hoe beschrijf je je eetrelatie én met welke acties ga jij je doel bereiken? Wat ga je daadwerkelijk doen vanaf nu? Dit doelendocument is essentieel als jij succesvol wilt afvallen én slank blijven.

Nº 2. Bepaal je eettype

Welk eettype ben jij? En wat betekent dat voor je komende afslankproces? Op welke situaties moet jij je voorbereiden? Wat vind je moeilijk? Maak een lijstje met situaties waarin je even extra gefocused moet zijn op je nieuwe doelen.

Nº 3. Bereid je voor op de nadelen van afvallen

Doe de opdracht uit de tekst:

- Maak een lijst met mogelijke nadelen en gevolgen waar jij mee te maken krijgt als je nu begint met afvallen.
- Bekijk je lijst nu eens van een afstandje. Hebben alle succesvolle afvallers last van deze nadelen? Zijn dit feitelijke consequenties of zijn het meer irreële gedachten in je eigen hoofd? Ben je vooral bang dat dit gebeurt? Vul in of deze gevolgen zeker, misschien of waarschijnlijk helemaal niet gebeuren.
- Zet nu achter elke consequentie hoe je ermee omgaat als ze werkelijk gebeuren. Wat helpt je op zo'n moment verder richting je doelen?

RESULTAAT:

Jij hebt de eerste stap richting succes gezet.
Een voorbereid mens telt voor twee!

2

VAN XL NAAR S

VERGROOT JE KENNIS

Op weg naar een gezond basiseetpatroon, waarin je onbezorgd geniet van lekker eten en drinken én afvalt, is het wel handig om te weten hoe afvallen werkt. Je maakt, met die kennis in het achterhoofd, bewuste keuzes die passen in jouw dagelijks leven. Op den duur weet je op gevoel wel wat voor jou voldoende en te veel eten is. In het begin is het belangrijk daar bewust bij stil te staan.

CALORIEËN: ONMISBAAR

Of je afvalt of niet, ligt aan het aantal kcal dat je eet en drinkt. Iedereen heeft kcal (energie) nodig om te functioneren. Je lichaam verbrandt de kcal voor het uitvoeren van alle lichaamsfuncties. Er zijn vier voedingsstoffen die kcal (energie) leveren aan het lichaam. Dat zijn (1) vet, (2) koolhydraten, (3) eiwitten en (4) alcohol. Deze voedingsstoffen zitten verwerkt in producten die je dagelijks koopt (andere voedingsstoffen die in producten zitten, zoals vitamines en mineralen, bevatten geen kcal).

AANKOMEN OF AFVALLEN: SIMPEL SOMMETJE

Als je evenveel kcal (energie) eet en drinkt als je lichaam verbrandt om de functies uit te voeren, dan blijf je op gewicht. Als je meer kcal

(energie) inneemt dan je verbrandt, dan kom je aan. Het teveel aan kcal dat je eet of drinkt, wordt in je lichaam omgezet in vet. Je wordt dus dikker. Krijg je minder kcal binnen dan je verbrandt, dan val je af. Je lichaam spreekt dan juist je vetreserves aan om de functies uit te voeren. Gevolg: je wordt slanker.

MANNEN VERBRANDEN MEER DAN VROUWEN

De hoeveelheid kcal (energie) die jij dagelijks verbrandt, is afhankelijk van veel factoren, zoals je huidige gewicht, je geslacht, je leeftijd en je mate van bewegen. Het door het Voedingscentrum geadviseerde aantal kcal dat je per dag kunt eten en drinken om op gewicht te blijven, is voor een gemiddelde volwassen vrouw 2000 kcal en voor een gemiddelde, volwassen man is dat 2500 kcal per dag. Hierbij gaat het om mensen met een zittend beroep die weinig actief zijn in de vrije tijd. Heb je een meer actieve levensstijl, dan heb je zo'n 300 kcal meer nodig per dag. Ben je al wat ouder, dan neemt je energiebehoefte af.

Niets smaakt zo lekker als regie over je eetgedrag

ELKE DAG EEN TWEEDE BORD? 7 KILO PER JAAR ERBIJ!

Als je in je dagelijkse eetpatroon een boterham, ontbijtkoek of glas bier meer neemt dan je lichaam verbrandt, gaat aankomen sneller dan je denkt:

DAGELIJKS EXTRA: AANTAL KILO'S PER JAAR ERBIJ:

1 stuk ontbijtkoek	3
1 glas bier	3
1 handje chips (20 g)	4
1 boterham met volvette kaas en boter	6
50 g vet vlees bij het diner	5
2e keer opscheppen (200 kcal per extra portie)	7
1 beker volle melk in plaats van 2 halfvolle melk?	2
1 glas cola in plaats van cola light of water	3,5

Dit zijn afgeronde getallen, gebaseerd op gangbare calorietabellen. Hierbij houd ik rekening met het feit dat je meer energie nodig hebt voor je ruststofwisseling als je aankomt. Deze tabel geeft slechts een indicatie, de werkelijke gevolgen verschillen per persoon.

EET JIJ VOORAL S-JES? DAN VAL JE AF

Met de recepten in dit boek kun je slimme keuzes maken. Ze zijn bedoeld als hulpmiddel en ter inspiratie. Je hoeft geen kcal meer te berekenen, dat hebben wij al gedaan (zie de maattabel met uitleg van de codes in het kader). Deze recepten (in de tweede helft van het boek) passen volledig in mijn visie dat een gezonde levensstijl in de kern draait om matigen, balans, slim combineren en kiezen. Alle recepten hebben een code: van XL tot S. Die code staat voor het aantal kcal dat in het gerecht zit. Als je vooral (X)S-gerechten eet, val je (snel) af. Combineer je M- en L-gerechten, dan blijf je op gewicht. En eet je vooral XL-maaltijden dan kom je waarschijnlijk aan. De basis van deze codes is dat je drie maaltijden en maximaal drie tussendoortjes kiest. Gebruik de codes als indicatie en probeer zelf met welke codecombinatie jij voldoende afvalt of op gewicht blijft. De truc is in ieder geval slim combineren! Je dag is echt niet verpest als je een XL-ontbijt of -tussendoortje kiest, dan neem je 's avonds toch gewoon een soepje met brood (XS). Op deze manier vind je makkelijk je eigen balans. Varieer geïnspireerd. En geniet heel bewust van lekker eten én afvallen.

KCAL ONTBIJT	KCAL LUNCH	KCAL DINER	KCAL TUSSENDOOR
tot 200 = XS	tot 300 = XS	tot 350 = XS	tot 50 = XS
200-250 = S	300-400 = S	350-450 = S	50-100 = S
250-300 = M	400-500 = M	450-550 = M	100-150 = M
300-400 = L	500-600 = L	550-650 = L	150-200 = L
> 400 = XL	> 600 = XL	> 650 = XL	> 200 = XL

1

KIES SLANK IN LASTIGE SITUATIES

GEURENDE BROODJES, UITNODIGENDE CUPCAKES EN LONKENDE GLAZEN ZAL IK WEL, ZAL IK NIET?

Je weet inmiddels wat te veel eten is: het ongeplande eten waardoor je niet – of minder – afvalt. Oftewel: het eten dat slanke mensen meestal laten staan. Maar goed, jij bent al jaren die gezelligheidseter, diëter of emotie-eter. Dan is niet reëel om te denken dat dat van het ene op het andere moment helemaal anders is. Je krijgt het hoe dan ook weleens moeilijk: je krijgt weer eetdrang, die neiging om meer te nemen dan je gepland hebt. En wat doe je dan? Hoe ga je om met zo'n situatie waarin je ondanks je goede voornemens twijfelt over wel of niet (door)eten.

KIES JE SLANK, DIK OF DIEET?

Hoe werkt de drang naar te veel eten eigenlijk in je hoofd? En hoe kun je ermee stoppen? Dat ontdek je in het cirkelmodel. Je gaat van DIP-pen (*denken in problemen* = dik/dieet) naar DIM-men (*denken in mogelijkheden* = slank gedrag). In welke cirkel stap jij? Overkomt het je of pak je de regie? Je hebt altijd een keuze, in elke situatie.



SLANK KIEZEN DENKEN IN MOGELIJKHEDEN





Uit de praktijk

HET LUKT GEWOON NIET MEER

Ik zit met een vriendin (40+) te kletsen na het sporten. Ze was vroeger dikker, maar is inmiddels best slank. Toch weegt ze (weer) zo'n 6 kilo meer dan ze wil. 'Hoe doe jij dat dan?' vraagt ze. 'Ik wil echt graag die 6 kilo kwijt. Serieus. Ik sport me een ongeluk. Maar dat helpt niets. En met eten pas ik echt op. tweede keer op te scheppen. Een simpele, duidelijke en effectieve maatregel, die je heel wat kcal per dag scheelt.'

JE BENT WAT JE DOET!

Als je wilt afvallen (of de regie wilt herpakken), maar je doet het niet, je stelt uit of duikt, dan blijf je ontevreden. Zelfs al eet je dan helemaal niet zoveel te veel, je voelt je topzwaar. Je hebt dan direct last van zogenaamde gevoelskilo's. Feitelijk is je gewicht niet heel anders, maar omdat je geen regie hebt op je eetgedrag, voelt het alsof je tien keer zwaarder bent. Als je in de spiegel kijkt zie je opeens vetrolletjes die je vorige week helemaal niet zag. Het goede nieuws is – en ik spreek uit eigen ervaring – dat als je weer gaat eten volgens plan je je direct beter én slanker voelt! Na twee dagen regie, trek je gewoon dat mooie broekpak weer aan of dat nieuwe jurkje. Je straalt weer, voelt je kracht en zelfverzekerdheid terugkomen (al is er dus wederom vrijwel niets veranderd in je gewicht). De vraag is: wat kies jij? Je bent wat je doet! En je kiest je eigen eetgedrag. Als jij slank kiest, ben je slank. Direct al in je hoofd, en uiteindelijk ook op die weegschaal. Dus: luister niet meer naar je eigen excuses en kom in actie. DOEN kan altijd! Oké, ik kom gelukkig ook niet aan, maar er gaat ook niets af. Geen gram. Alsof het vroeger veel makkelijker ging, dat afvallen. Soms heb ik het even te pakken, dan daalt de weegschaal. Maar als ik het dan een dag laat gaan, meestal na een feestje of zo, dan zit alles er direct weer aan. Ik heb het gevoel dat afvallen mij gewoon niet meer lukt.'

DAT GEZEUR MET KILO'S EN ETEN OOK ALTIJD

'Tja', antwoord ik, 'dat ken ik wel. Ik noem het de net-niet-fase. De meeste mensen die bezig zijn met afvallen komen hier wel een keer in terecht. Het gevaar is dat je zo gefrustreerd en moedeloos wordt, dat je alles helemaal laat gaan. Of dat je zwicht voor een of ander extreem dieet. Dat moet je dus niet doen, want dat is kortetermijndenken.'

'Dat weet ik wel,' zegt ze. 'Maar het schiet inderdaad weleens door m'n hoofd. Dat gezeur met eten en kilo's ook altijd.' We moeten allebei lachen. 'Maar even serieus,' zegt ze. 'Wat is dan je advies?'

KIEZEN EN DOEN

Ik leg haar uit: 'De kern van de net-niet-fase is simpelweg dat je het niet doet. Je vindt van jezelf dat je best goed bezig bent en je idealiseert het verleden. Of dat beeld waar is of niet, is totaal niet relevant. Die vergoelijkende (je doet het best goed) en vergelijkende (vroeger ging alles beter en sneller) gedachten duwen je alleen maar verder in de machteloosheid. Ze helpen je niet vooruit. Als je er te veel naar luistert en erin gaat geloven, bereik je nooit je doel. Bottomline is dat wat je nu doet niet werkt. En dan heb je twee opties, die 6 kilo accepteren en stoppen met klagen. Of je eetgedrag (nog meer) veranderen. Allebei is goed, als je maar kiest. Kiezen geeft rust. Je stopt de strijd, je doet iets!'

ER WAT VOOR OVER HEBBEN

'Ga je voor veranderen? Dan vergt dat dus meer dan een halve poging. Veranderen lukt nooit door maar wat aan te klooiën. Je moet focus hebben. Afvallen je prioriteit maken. Je moet er wat voor over hebben. Je moet bereid zijn het moeilijk te hebben: honger, kou, verleiding en zelfs een terugvalletje verdragen. En toch doorzetten!' Ik kijk mijn vriendin aan: 'Het klinkt alsof jij wilt dat het effe makkelijk gaat en snel en lekker en zonder moeite. Keep on dreaming.'

JA MAAR, VROEGER...

'Ja maar', sputtert mijn vriendin tegen, 'ik had de vorige keer echt het gevoel dat het makkelijk was en sneller ging.' 'Daar ga je weer,' zeg ik. 'Je wilt dat het je nu aan komt waaien, maar dat gebeurt niet. Geloof me, bewust of onbewust heb je de vorige keer ook besloten dat je er echt voor ging. Je hebt je afslankpoging prioriteit gemaakt. Je dééd het. En precies dat is het belangrijkste verschil. Dáárom kreeg je dat goeie, makkelijke gevoel. Het lukt niet bestaat niet. Je dóet het niet. Je vult waarschijnlijk geen app in, omdat je het allemaal wel weet. Je hebt geen nieuw doel gevisualiseerd, alleen de oude uit de kast getrokken. Je hebt geen concrete

HOE WERK JE MET DE RECEPTEN?

SLIM COMBINEREN

Bij de recepten staat het aantal kcal per portie voor 1 persoon aangegeven. De maat (xs, s, m, l, xl) bij het recept geeft aan of het een mager of vrij calorierijk gerecht is. Gebruik de maten als leidraad om een gerecht te kiezen die bij jou en bij jouw doelen past. Met behulp van de tips kun je de gerechten naar wens aanpassen. Zo maak je met een slanktip van een calorierijk gerecht een lichtere variant en geef je met een plustip het gerecht nog wat extra's. Kies een eetpatroon dat bij jou past. Pak de regie, experimenteer en varieer. Jij bepaalt!

TIPS

- Oventemperaturen zijn die van een conventionele oven, geen heteluchtoven. Elke oven verschilt, dus houd het gerecht goed in de gaten.
- Rasp alleen het gekleurde gedeelte van de schil van een citrusvrucht, het witte gedeelte smaakt bitter. Doe dit vlak voordat je de schil nodig hebt, anders verliest de rasp zijn smaak. Kies biologische citrusvruchten.
- Gebruik een keukenweegschaaltje voor het afwegen van de ingrediënten. Inhoudsmaten: 1 el = 15 ml, 1 tl = 5 ml – er zijn handige setjes maatlepels te koop.

KCAL ONTBIJT	KCAL LUNCH	KCAL DINER	KCAL TUSSENDOR
tot 200 = XS	tot 300 = XS	tot 350 = XS	tot 50 = XS
200-250 = S	300-400 = S	350-450 = S	50-100 = S
250-300 = M	400-500 = M	450-550 = M	100-150 = M
300-400 = L	500-600 = L	550-650 = L	150-200 = L
> 400 = XL	> 600 = XL	> 650 = XL	> 200 = XL

WAAR TE KOOP

- amandelmelk: supermarkt of natuurwinkel
- bulgur: (Turkse) supermarkt of natuurwinkel
- chiazaad: supermarkt of natuurwinkel
- edamame: (oosterse) supermarkt
- freekeh: supermarkt of natuurwinkel
- ingemaakte groene pepertjes: in het schap bij de olijven
- lemoncurd: in het schap bij de jam
- lijnzaad: supermarkt of natuurwinkel
- manchego: supermarkt of kaaswinkel
- ras el hanout: (oosterse) supermarkt
- rijstmelk: supermarkt of natuurwinkel
- rijstvellen: (oosterse) supermarkt
- sesamolie: (oosterse) supermarkt
- skyr: in het zuivelschap
- tarwezemelen: supermarkt of natuurwinkel
- Turks brood: (Turkse) supermarkt of bakker
- volkorenmeel: supermarkt of molenwinkel
- Weerribben magere kwark: natuurwinkel

HANDIG IN DE KEUKEN

- aluminiumfolie
- antiaanbakpan
- bakpapier
- bakplaat
- beslagkom
- blender of staafmixer
- broodmes
- cakevorm
- eenpersoonsovenschaaltjes
- fornuis
- grillpan
- ijslollyvorm
- kaasschaaf
- keukenmes
- keukenpapier
- koekenpan
- kookpan
- maatbeker
- maatlepels
- magnetron
- mandoline
- meloenbolletjestang
- mok
- muffinvormpjes
- oven
- ovenschaal
- pot met deksel
- pureestamper
- rasp
- rooster
- satéprikker
- schaaltes
- siliconen bakkwastje
- snijplank
- steelpan
- tosti-ijzer
- vergiet
- weegschaal
- zeef

VOOR 1
PERSOON

GEBAKKEN APPEL

MET KANEEL, SINAASAPPEL EN GEPOFTE QUINOA

- S -
220 KCAL

Wij eten dit ook weleens tussendoor. Mijn kinderen noemen het een gezond appeltaartje... Lekker!

INGREDIËNTEN

1 appel, geschild en in blokjes van 1 x 1 cm
1 handsinaasappel, in partjes en sap opgevangen
10 g gepofte quinoa of gepofte rijst
½ tl kaneel

BEREIDINGSWIJZE

Bak de blokjes appel in een koekenpan met een paar druppels water circa 10 minuten of tot ze zacht zijn. Doe de blokjes appel in een kom, mix met de sinaasappelpartjes en het -sap en bestrooi met de gepofte quinoa en kaneel.

VOOR 1
PERSOON

GEBAKKEN BANAAN

MET LIMOEN, PINDA EN KOKOSYOGHURT

- S -
225 KCAL

INGREDIËNTEN

100 g banaan, in plakjes
1 biologische limoen, rasp en sap
2 el kokosyoghurt
10 g pinda's, grof gehakt

BEREIDINGSWIJZE

Bak de plakjes banaan met de helft van het limoensap in een antiaanbakpan zonder olie op halfhoog vuur circa 3-5 minuten of tot ze zacht zijn. Keer halverwege om. Leg de gebakken banaan op een bord, besprenkel met het resterende limoensap en serveer met de kokosyoghurt. Bestrooi met de limoenrasp en pinda's.

PLUSTIP - XL - 529 KCAL

Flinke trek? Neem een grote banaan (160 gram), 100 gram kokosyoghurt en 25 gram pinda's. Strooi 1 eetlepel gebroken lijnzaad over de gebakken banaan.





VOOR 1
PERSOON

WENTELTEEFJES

MET GEGRILDE
CHERRYTOMATEN,
GEITENKAAS EN OREGANO

- S -
230 KCAL

INGREDIËNTEN

10 cherrytomaten
½ tl plantaardige olie
1 ei, geklutst
1 el water
1 snee volkorenbrood
10 g verse geitenkaas, verkruid
1 takje verse oregano, de blaadjes
zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 250 °C en zet op de hoogste grillstand. Rooster de tomaatjes op een schone bakplaat zonder bakpapier in circa 5-10 minuten onder de hoogste stand van de grill tot ze zacht zijn maar niet verbrand. Gebruik geen bakpapier, want dat kan vlam vatten door de hoge temperatuur. Verwarm de olie in een antiaanbakpan op hoog vuur. Mix met een garde het ei met het water in een diep bord en breng op smaak met zout en peper. Doop het brood aan beide kanten in het ei tot het helemaal opgenomen is. Zet het vuur halfhoog en bak het wentelteefje in de pan aan beide kanten goudbruin en gaar. Bestrooi het wentelteefje met de geitenkaas en oregano en serveer met de gegrilde cherrytomaten.

VOOR 1
PERSOON

WENTELTEEFJES

MET KANEEL EN CITRUS

- XS -
186 KCAL

INGREDIËNTEN

5 g roomboter
1 ei, geklutst
1 el water
1 snee volkorenbrood
½ tl kaneel
½ biologische citroen, rasp

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de roomboter in een antiaanbakpan op laag vuur. Mix met een garde het ei met het water in een diep bord. Doop het brood aan beide kanten in het ei tot het helemaal opgenomen is. Zet het vuur halfhoog en bak het wentelteefje in de pan aan beide kanten goudbruin en gaar. Bestrooi het wentelteefje met de kaneel en citroenrasp.

PLUSTIP - XS - 194 KCAL

Bestrooi het wentelteefje met 1 theelepel suiker.



VOOR 1
PERSOON

THAISE BIEFSTUKSALADE

- S -
335 KCAL

INGREDIËNTEN

100 g peultjes
100 g biefstuk
1 tl roomboter
¼ komkommer, in halve
dunne plakjes
50 g mango, in blokjes
1 lente-ui, in ringetjes
¼ rode peper, fijngehakt
2 handjes taugé
1 handje verse koriander
2 blaadjes verse munt, in
reepjes
2 el Japanse sojasaus
½ biologische limoen, rasp
1 el limoensap

BEREIDINGSWIJZE

Haal de biefstuk 30 minuten voor bereiding uit de koelkast. Vul een kookpan met een laagje water en breng aan de kook. Zet een stoommand of metalen vergiet op de pan en stoom de peultjes met het deksel erop beetgaar in circa 4 minuten. Spoel af met koud water en laat uitlekken. Dep de biefstuk droog met keukenpapier. Verwarm de roomboter in een koekenpan en bak de biefstuk rondom bruin op hoog vuur, beweeg de biefstuk goed door de pan. Zet het vuur laag en bak de biefstuk medium rare in circa 3 minuten per kant. Verwarm intussen een bord. Leg de biefstuk op het warme bord, dek af met een deksel of met aluminiumfolie en laat 5 minuten rusten. Snijd de biefstuk in plakken. Meng alle overige ingrediënten in een kom en schep goed om. Verdeel de salade mooi over een bord en verdeel de biefstuk erover.



VOOR 6
STUKS

ITALIAANSE MINI-FRITTATA'S MET GROENTE

- XS -
78 KCAL PER STUK



INGREDIËNTEN

1 courgette, geraspt
6 eieren, geklutst
1 teen knoflook, fijngehakt
10 g verse Italiaanse
kruiden, fijngehakt
zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng alle ingrediënten in een kom en breng op smaak met zout en peper. Verdeel het mengsel over een siliconen muffinvorm met 6 vormpjes. Bak de frittata's in 15 minuten goudbruin en gaar in de oven.

TIP

Italiaanse kruiden zijn een mengsel van oregano, rozemarijn, salie en tijm.



VOOR 4
PERSONEN

SUSHIBOWL

- XS -
336 KCAL

INGREDIËNTEN

2 avocado's, in blokjes
400 g wortel, geraspt
200 g rodekool, in dunne
reepjes
100 g koudgerookte zalm,
in dunne reepjes
2 el Japanse sojasaus
1 tl sesamololie
1 vel nori (gedroogd
zeewier), in ragfijne
reepjes
2 el geroosterd sesamzaad

BEREIDINGSWIJZE

Schik de avocado, wortel, rodekool en zalm mooi naast elkaar in vier kommen. Meng de sojasaus met de sesamololie en sprenkel over de sushibowls. Bestrooi met de nori-reepjes en het sesamzaad.

PLUSTIP - M - 461 KCAL

Neem 200 gram koudgerookte zalm, 2 eetlepels sesamololie en 4 eetlepels geroosterd sesamzaad.

VOOR 4
PERSONEN

INDIAAS NAANBROOD

MET KRUIDIGE TOFU EN SPINAZIE

- XL -
663 KCAL

INGREDIËNTEN

4 naanbroden
2 el plantaardige olie
1 grote ui, gesnipperd
2 cm verse gember,
fijngehakt
4 el milde Indiase
currypasta
400 g tofu naturel, in
blokjes
4 tomaten, in blokjes
400 g verse spinazie
200 g mango, in blokjes

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm het naanbrood volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de olie, ui, gember en currypasta op laag vuur in een antiaanbakpan tot de ui glazig ziet. Voeg de tofu toe en bak rondom goudbruin op hoog vuur. Zet het vuur laag, voeg de tomaat en spinazie toe en bak tot de spinazie geslonken is. Giet eventueel af in een vergiet. Serveer met het warme naanbrood en de blokjes mango apart in een schaalpje.

VARIATIE TIP - XL - 663 KCAL

Ook geschikt als lunch.

SLANK TIP - M - 480 KCAL

Serveer ½ naanbrood per persoon.





Flapjes! Lekker
en origineel als
afwisseling op tafel én
een topper op feestjes!



VOOR 1
PERSOON

SKINNY TIRAMISU

- L -
153 KCAL

INGREDIËNTEN

2 lange vingers
1 el espresso
2 druppels amandelaroma
100 g Weerribben magere
kwark
1 druppel stevia
50 g kersen (diepvries)
½ el cacao poeder, ongezoet

BEREIDINGSWIJZE

Breek de lange vingers zodat je de bodem van een klein schaalpje ermee kunt bedekken. Meng de espresso met 1 druppel amandelaroma en giet over de lange vingers. Meng de kwark met het resterende amandelaroma en de stevia. Verdeel de kersen over de lange vingers, schep daar de kwark op. Doe de cacao in een zeeffje en bestuif daarmee de tiramisu.

PLUSTIP - XL - 209 KCAL

Vervang de stevia door 1 theelepel kristalsuiker en het amandelaroma door 1 eetlepel amaretto.

Moe? Ga naar bed.
Veel mensen
verwarren
's avonds moeheid
met lekkere trek.
Ze eten omdat
ze moe zijn.
Herkenbaar? Ga
slapen, dat helpt
echt!



VOOR 16
STUKS

BLINI'S

MET MIERIKSWORTEL EN GEROOKTE ZALM

- S -
55 KCAL

Altijd handig om ook slanke borrelsnacks te maken. En lekker dat ze zijn!

INGREDIËNTEN

10 g verse dille
40 g mierikswortel (potje)
80 g zure room
1 pak blini's (16 stuks,
135 g)
160 g koudgerookte zalm,
in reepjes

BEREIDINGSWIJZE

Haal de fijne takjes van de dille en gooi de dikke steeltjes weg. Zorg voor 16 mooie takjes. Meng de mierikswortel met de zure room. Verwarm de blini's in een droge koekenpan. Laat een beetje afkoelen. Bestrijk de blini's met de mierikswortelroom en verdeel de zalm en dille erover.

VOOR 8
STUKS

MINI-BRUSCHETTA

MET ZELFGEMAAKTE PESTO EN PECORINOKRULLEN

- S -
97 KCAL

INGREDIËNTEN

20 g pijnboompitten
25 ml olijfolie
100 g vers basilicum
30 g Parmezaanse kaas,
geraspt
8 sneetjes stokbrood (80 g)
10 g Pecorino, in 8 krullen
geschaaft
zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Rooster de pijnboompitten op laag vuur goudbruin in een koekenpan zonder olie. Laat ze afkoelen op een bord. Meng de olijfolie, het basilicum, de pijnboompitten en kaas in de blender of beker van de staafmixer en pureer fijn tot een smeuge pesto. Breng op smaak met zout en peper. Rooster het stokbrood in circa 3-5 minuten knapperig in de broodrooster. Pas op voor aanbranden. Bestrijk het stokbrood met de pesto en garneer met de Pecorino.

SNELTIP - S - 86 KCAL

Vervang de pijnboompitten, olijfolie, basilicum en Parmezaanse kaas door 100 gram groene pesto.

VOOR 2
STUKS

KANEELBISCUIT

- S -
91 KCAL

INGREDIËNTEN

1 snee volkorenbrood
5 g roomboter
1 el suiker
½ tl kaneel

BEREIDINGSWIJZE

Rooster het brood in de broodrooster. Bestrijk meteen met roomboter en bestrooi met suiker en kaneel. Snijd in de lengte doormidden in 2 repen. Serveer meteen.

VOOR 6
STUKS

MINI-KOKOSMAKRONEN

- S -
58 KCAL

Deze eenvoudige kokosmakronen maken mijn oudste kinderen vaak zelf. Heerlijk!

INGREDIËNTEN

1 eiwit
50 g gedroogde geraspte
kokos
30 g kristalsuiker

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng de ingrediënten in een kom tot een homogeen mengsel. Schep 6 hoopjes op een met bakpapier beklede bakplaat en druk een beetje plat. Bak in circa 10 minuten goudbruin, pas op voor aanbranden. Eet warm of laat afkoelen op een rooster buiten de oven, dan worden ze knapperig.





VOOR 1 CAKE
(10 PLAKKEN)

KRUIDCAKE MET SINAASAPPEL

- L -
174 KCAL

INGREDIËNTEN

100 g dadels zonder pit
300 g havermout
150 ml versgeperst
sinaasappelsap
4 tl speculaaskruiden
1 zakje bakpoeder (16 g)
2 eieren
1 banaan
200 ml water
1 biologische sinaasappel,
rasp

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Week de dadels 15 minuten in kokend water, giet af en snijd zeer fijn. Meng alle ingrediënten tot een homogeen beslag. Bekleed een cakevorm van 30 centimeter met bakpapier en giet het beslag erin. Bak de cake in het midden van de oven in 60 minuten goudbruin en gaar. Open de oven niet in de eerste 30 minuten, want dan kan de cake inzakken. Controleer met een satéprikker of de cake gaar is. Als de prikker er schoon uit komt is de cake gaar, anders zet je hem nog even in de oven. De cake blijft een beetje vochtig en is lekker klef van structuur.

LEKKER MET - L - 193 KCAL

Bestrijk 1 plak cake met 1 eetlepel Griekse volle yoghurt.