

DEZE MENSEN BEHAALDEN SUCCES MET HET HORMOONBALANSDIEET

“Net als bij het crashdieet vlogen de kilo’s eraf met het hormoonbalansdieet. Met twee verschillen: ik leed geen honger en de gedumpte kilo’s bléven weg. Nu, twee jaar later, ben ik 23 kilo lichter en blijf ik gemakkelijk op gewicht.”

Melinda-Lou van der Linden, fotograaf

“Een goede gezondheidszorg begint bij preventie. Een goede voeding à la het hormoonbalansdieet van Ralph Moorman is hierbij van cruciaal belang!”

Leo van Rozelaar, arts

“Ik merk dat ik door consequent gezonder te eten en te drinken respect in mijn omgeving afdwing, zeker doordat ik zulke aanzienlijke resultaten heb bereikt met het hormoonbalansdieet.”

Onno Hoes, voormalig burgemeester van Maastricht

“Eten volgens de richtlijnen van het hormoonbalansdieet is belangrijk voor iedereen: dik, dun, oud en jong. Als kind kun je met verkeerde voeding al de basis leggen voor hormonaal onheil in de toekomst. Leer ze van jongs af aan al wat pure voeding is.”

Vivian Reijs, presentatrice en voedingscoach

NU JIJ NOG!

het
**HORMOON-
BALANS
DIEET**
DE HORMOONFACTOR 2

Ik draag dit boek op aan alle mensen die zich niet neerleggen bij hun
hormonale disbalans, maar daar iets aan doen.
Ir. Ralph Moorman

Ir. Ralph Moorman





www.cocobooks.nl

1e druk, november 2010

15e druk, maart 2020

©2020 Uitgeverij CocoBooks, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Vormgeving binnenwerk: Mischa Smit Kleine

Omslagontwerp: Katja Vercouteren

Creatieve en redactionele begeleiding: Pim Christiaans

Foto's: Melinda-Lou van der Linden

Hormoonbalansrecepten: Maya Frijn

ISBN/EAN: 978-90-79142-24-8/NUR 860

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

VOORWOORD

Als internist gespecialiseerd in hormoontherapie behandel ik vrijwel dagelijks mensen die worstelen met hun gewicht. Wat bijna niemand weet, is dat hormonen een doorslaggevende rol spelen in je gezondheid, gewicht en figuur. Het zijn je hormonen die bepalen welk deel van je maaltijd wordt verbrand en welk deel als (onder meer) vet in je lichaam wordt opgeslagen. Het zijn je hormonen die bepalen of je dik wordt rondom je middel, of juist op je billen, dijen en benen. Het zijn je hormonen die bepalen op welke plaatsen het vet als eerste wordt verbrand zodra je in beweging komt. Zelfs je hongergevoel en drang om te gaan sporten staan onder hormonale regie.

Helaas kun je door een verkeerde leefstijl je hormonen gemakkelijk verstoren. Zijn je hormonen eenmaal uit balans, dan krijg je te maken met gezondheidsproblemen. Bij veel mensen leidt dit tot overgewicht. Jouw hormonen terug in balans brengen is de enige echte oplossing! Welk dieet je ook probeert, hoe fanatiek je ook sport, als je de onderlinge hormonale problemen niet oplost, blijf je op de lange termijn worstelen met je gewicht.

In mijn praktijk zie ik veel patiënten bij wie de hormoonproductie zo ernstig is verstoord, dat behandeling met hormonen noodzakelijk is. Gelukkig kunnen veel mensen zelf hun hormonen terug in balans brengen door hun voedingspatroon en lifestyle aan te passen. Daardoor zullen zij op een gezonde wijze hun ideale gewicht bereiken én behouden.

In zijn eerste boek *De hormoonfactor* biedt ir. Ralph Moorman een *all-round lifestyle*-programma dat ideaal voor jouw hormonen is. Het houdt rekening met alle aspecten van jouw hormonale gezondheid: stress, slaap, lichaamsbeweging en goede voeding. Het programma is eenvoudig uit te voeren en in alle opzichten gezond en verantwoord.

In dit boek concentreert Moorman zich op de beste voeding voor jouw hormonale evenwicht. De voedingsrichtlijnen en recepten van *Het hormoonbalansdieet* zijn ideaal voor jouw hormonen en daarmee voor jouw gewicht en figuur. Eten moet behalve gezond ook lekker zijn. Het moet ons lichaam op de goede wijze voeden en tegelijkertijd ons welbevinden verhogen. De recepten in dit boek voldoen ruimschoots aan deze criteria.

Thérèse Hertoghe, internist

INHOUD



TE ZWAAR? BRENG JE HORMONEN IN BALANS! 10

DEZE 9 HORMONEN BEPALEN JOUW GEWICHT 14

BASISREGELS van het hormoonbalansdieet 16

SUPERMARKTSAFARI 30

Jagen en verzamelen in Albert Heijn 30
De beste producten van Albert Heijn 41
Jagen en verzamelen in EkoPlaza 43
Superfoods 53

HORMOONBALANSRECEPTEN 54

ONTBIJT	56
LUNCH	62
SALADES	68
SOEPEN	74
VLEES	82
VIS	88
VEGANISTISCH	94
BIJGERECHTEN	100
TOETJES	106
GEZONDE SNACKS	108

RECEPTEN VAN TOPKOKS 112

Evert Thielen Rosbief van het rund met gesmoorde kropsla	114
Frans Gerrits Kalfsentrecote met mosterdcompote	116
Jean Beddington Oesters op vier manieren	118
Jon Broer Reerugfilet met bospaddenstoelenrisotto	121
Paul Fagel Flétan a l'antiboise	124
Peter Strijbosch Scharrelkip gevuld met langoustine	126

Ronnie Merks Creatie van wildzwijn en ouderwetse groenten	129
Soenil Bahadoer Hamachi met zeealgen	132
Henri Brouwers Sliptongfilet op drie manieren bereid	135

KOOKLES VAN MATHIJS VRIEZE 138

Avocadospread	140
Groentesoep van zelfgemaakte bouillon	142
Kip uit de oven	144
Gepocheerde kabeljauw op maaltijdsalade	146
Dressings en marinades maken	148
Sushi-omelet met zalm	150

DAGMENU'S 152

DAG 1 Eva de Jong	154
DAG 2 Desiree Manders	156
DAG 3 Cherida Creeburg	158
DAG 4 Patrick den Os	160
DAG 5 Heleen Parson	162
DAG 6 Jos Nooitgedagt	164
DAG 7 Mari van de Ven	166
DAG 8 Mirjem Dokmen	168
DAG 9 Eric Kuster	170
DAG 10 Vivian Reijs	172
DAG 11 Maarten van Rutte	174
DAG 12 Leo van Rozelaar	176
DAG 13 Onno Hoes	178
DAG 14 Harold Dückers	180
DAG 15 Melinda-Lou van der Linden	182

BIJLAGE 184

BRONNEN 185

DANKWOORD 189





Even voorstellen

Ik ben lifestyle- en fitnesscoach en begeleid mensen die verantwoord willen afvallen. Ik voltooide de studie levensmiddelentechnologie aan de Wageningen Universiteit, behaalde verschillende Amerikaanse certificaten op het gebied van sport en voeding en volgde een reeks internationale artsenseminars over hormonen en gezondheid.

TE ZWAAR? BRENG JE HORMONEN IN BALANS!

FEIT 1: Overgewicht is volgens de laatste wetenschappelijke inzichten het gevolg van een verstoorde hormoonbalans.

FEIT 2: Onze moderne voeding en manier van leven brengen de hormonen uit evenwicht.

FEIT 3: Bestaande diëten of afvalprogramma's houden niet of onvoldoende rekening met de cruciale hormoonfactor.

FEIT 4: De recepten in dit boek zorgen ervoor dat jouw hormonen terug in evenwicht komen. Zijn je hormonen weer in balans, dan smelten de overtollige kilo's gemakkelijker weg.

Hormonen zijn stoffen die op verschillende plaatsen in het lichaam worden aangemaakt: in de eierstokken (vrouwen), in de testikels (mannen), in kliertjes in het brein, in de schildklier in je hals, in twee kliertjes die op de nieren liggen en op nog veel meer plekken. Van oestrogeen tot testosteron, van schildklierhormoon tot cortisol, hormonen zijn er in honderden varianten. Ze reizen via het bloed door jouw lichaam en geven daar van top tot teen opdrachten aan je cellen. Elke levende cel wordt bestuurd door hormonen en hormoonachtige stoffen.

Pas de laatste jaren zijn weten-

Word slank én kerne gezond

Veel bestaande diëten en afvalprogramma's zijn alleen gericht op het afvallen, terwijl ze je gezondheid op andere gebieden schaden. De recepten in dit boek zorgen er niet alleen voor dat jij jouw ideale gewicht bereikt, maar optimaliseren ook je algehele gezondheid. Je zal energiever worden, kleine kwaaltjes zullen verdwijnen, je huid zal gaan stralen. *Het hormoonbalansdieet* is namelijk in alle opzichten kerne gezond!

schappers ten volle gaan beseffen dat hormonen bij alle aspecten van je gewicht betrokken zijn.

Hormonen bepalen:

- ★ je hongergevoel
- ★ je verzadigingsgevoel
- ★ je 'zoete' trek
- ★ of je voeding verbrandt of opslaat als energie
- ★ hoeveel vocht je vasthoudt
- ★ of je voeding omzet in vet of gebruikt voor spieropbouw
- ★ wáár je vet opslaat
- ★ op welke plekken het vet als eerste wordt verbrand als je op dieet gaat of in beweging komt.

Hormonen bepalen zelfs in grote mate of je de wilskracht en energie kunt opbrengen om aan een dieet of afvalprogramma te beginnen.

Evenwichtige hormonen houden je slank

Hormonen werken op een oneindig ingewikkelde manier met elkaar samen. Gaat het ergens mis met ook maar één hormoon, dan ontstaat er onmiddellijk een kettingreactie van fouten bij andere hormonen. En dan begint de ellende: je komt aan, je voelt je sneller moe en je krijgt een onbedwingbare eet- en snoeplust.

Bent je te zwaar? Of bent je mager, terwijl jouw buik uitpuilt? Dan is er gegarandeerd iets mis met je hormonen. Gezonde, onderling goed uitgebalanceerde hormonen houden je onder alle omstandigheden slank.

Of je hormonen wel of niet optimaal functioneren, wordt voornamelijk door drie zaken bepaald: voeding, lichaamsbeweging en stress. Geen wonder dus dat onze moderne leefwijze, met weinig beweging, veel stress en ongezonde voeding, funest is voor je hormonen. Maar zodra je op deze drie punten je leven betert, keren je hormonen weer terug in balans. Zijn je hormonen weer in balans, dan heb je de ideale voorwaarden geschapen om goed af te kunnen vallen.

In mijn eerste boek *De hormoonfactor* vertel ik hoe je jouw leven eenvoudig kunt verbeteren op het ter-

Hormoonvriendelijk winkelen

Om het je gemakkelijk te maken heb ik een lijst met alle hormoonvriendelijke producten uit de supermarkt en speciaalzaken voor jou samengesteld (vanaf blz. 40).

rein van lichaamsbeweging, stress en voeding. Als je elk van deze drie aspecten in acht neemt, mag je geweldige resultaten verwachten.

Het boek dat je nu in handen hebt, is de praktische uitwerking van de voedingsrichtlijnen uit *De hormoonfactor*. Houd je je aan de recepten en richtlijnen van *Het hormoonbalansdieet*, dan is je voeding ideaal voor je hormonen. Voor een optimaal resultaat dien je daarnaast kennis te nemen van mijn adviezen over stressmanagement en lichaamsbeweging.

Eet smakelijk en val af!

Koken, laat staan recepten ontwikkelen, is niet mijn specialiteit. Dankzij mijn studie levensmiddelentechnologie aan de Wageningen Universiteit heb ik veel over voeding geleerd, behalve hoe je het lekker kunt klaarmaken.

Gelukkig kan iedereen op basis van de richtlijnen uit *De hormoonfactor* zelf gezonde maaltijden bereiden – en dat is op grote schaal gebeurd. In het afgelopen jaar hebben veel lezers van *De hormoonfactor* mij recepten gestuurd die van veel inzicht, creativiteit en smaak getuigen. Kookwonder Maya Frijn heeft deze recepten geperfectioneerd en er zelf een aantal ontwikkeld op basis van mijn aanwijzingen. Deze 56 hormoonbalansrecepten (vanaf blz. 54) zijn lekker en eenvoudig klaar te maken. Daarnaast hebben topkoks recepten voor bijzondere gelegenheden geleverd die perfect aan de wetten van het hormoonbalansdieet voldoen (vanaf blz. 112). Mathijs Vrieze, mijn leermeester op kookgebied, demonstreert vanaf blz. 138 hoe je eenvoudig lekkernijen op tafel tovert die goed voor je hormonen zijn.

Om je nog meer te inspireren, vertellen vijftien van mijn klanten vanaf blz. 152 wat zij op een bepaalde dag hebben gegeten. Zo kun je twee weken lang elke dag van een beproefd hormoonbalans-dagmenu genieten.

Wat al deze enthousiaste mensen bewijzen? Dat ideale voeding voor je hormonen heerlijk is!



Lees ook De hormoonfactor

In dit boek staat een samenvatting van de voedingsadviezen die bij de *Hormoonfactor*-leefstijl horen. Wil je meer over hormonen en leefstijl weten, lees dan mijn boek *De Hormoonfactor*. Daar vind je ook de uitgebreide onderbouwing van de adviezen met de bronverwijzingen. Verkrijgbaar in de boekwinkel en via www.dehormoonfactor.nl



▲ Nori wordt veel gebruikt bij het maken van sushi (zie blz. 150). Je kunt het ook versnipperen en door een salade mengen. Nori is gemaakt van zeewier en bevat jodium. Goed voor de schildklier dus. Het product van Kikkoman is de enige sojasaus zonder E621 die ik kon vinden. Bevat wel gluten! Gebruik deze saus zeer met mate.

▼ Biologische tomatenketchup, heerlijk en zonder E621. Dit is een erg goede bron van de stof lycopeen, die je beschermt tegen kanker en hart- en vaatziekte. Maar pas op, ook aan biologische ketchup is suiker toegevoegd. Dus houd je in...



▼ Ik durf het mijn klanten nauwelijks te laten zien, maar er bestaat ook gezond snoep: donkere chocolade met minimaal 70 procent cacao. Ik maak vaak mee dat mijn klanten na mijn rondleiding alleen chocolade willen kopen. Dan ben ik streng: "Eerst tien totaal verantwoorde producten in het mandje leggen. Dan mag er ook best een stukje goede chocolade bij."



▲ Er zijn nu ook glutenvrije pasta's verkrijgbaar! Ze zijn van maïs en rijstmeel gemaakt en passen (met mate) in het hormoonbalansdieet.



▲ Echte biologische roomboter is goed om in te bakken en lekker als (flinter)dun beleg op een rijstwafel. Pas op dat je niet per ongeluk margarine pakt die soms in dezelfde soort verpakking zit.

▼ Rijstwafels zijn er in verschillende soorten. Kies altijd voor een product dat glutenvrij is, niet van witte rijst is gemaakt en geen toegevoegde smaken bevat.



▲ Havermout is prima als ontbijt. Het bevat vrijwel geen gluten en veel vezels en B-vitamines. Verwar havermout niet met ontbijtgranen die van tarwe zijn gemaakt.

▼ Mosterd is een prima smaakmaker, maar er zijn slechts weinig ongezoete soorten. Gebruik mosterd daarom zoals het bedoeld is: geen grote hoeveelheden ineens, maar een bescheiden likje voor de smaak. Let op: mosterdsaus is niet hetzelfde als mosterd.



BOEKWEITWRAPS

DEZE WRAPS KUNNEN ZOWEL KOUD ALS WARM WORDEN GEGETEN.

Ingrediënten

2 koppen boekweitmeel • 1 ei • water • snufje zout • olijfolie of kokosvet om te bakken

Bereidingswijze

Meng het meel, zout, ei en water tot een niet te dik pannenkoekbeslag. Bak de wraps zoals pannenkoeken. Bak ze niet te lang; ze moeten soepel blijven maar wel gaar worden. Erg bruin worden ze sowieso niet! Laat afkoelen.

Vulling met kip

Ingrediënten

1 avocado • 1 kipfilet • taugé • peper, zout • 1 teen knoflook • scheut sojasaus (Kikkoman) • zelfgemaakte mayonaise (zie blz. 102)

Bereidingswijze

Schil de avocado en snijd in kleine stukken. Snijd de kipfilet in stukjes, bestrooi met zout en peper en bak in olijfolie of kokosvet met de in stukjes gesneden knoflook goudbruin. Meng mayonaise en sojasaus (verhouding: 1 eetlepel op 1 theelepels). Besmeer de wraps dun met het mayonaise-sojamengsel en vul ze met de kip, avocado en taugé. Rol ze op.

Vulling met gerookte zalm

Ingrediënten

1 avocado • gerookte zalm • kappertjes • mayonaise

Bereidingswijze

Schil de avocado en snijd in kleine stukken. Besmeer de wrap met mayonaise en beleg met zalm, kappertjes en avocado. Rol de wrap op.

BOEKWEIT-DRIE-IN-DE-PAN MET FRUIT EN NOTEN

Ingrediënten

2 koppen boekweitmeel • 1 ei • water • boter om in te bakken

Bereidingswijze

Meng het meel, zout, ei en water tot een dik pannenkoekbeslag. Het beslag moet nauwelijks uitvloeien als het in de pan ligt. Bak 3 dikke, kleine pannenkoekjes tegelijk.

Erbij

Gemengd fruit in stukjes. Gemengde noten in stukjes gehakt. Eet de drie-in-de-pan met fruit en noten.

Gezond graan

Een heel goede vervanging voor tarwe is boekweit. Boekweit bevat geen gluten en is rijk aan eiwit. Verder is het rijk aan magnesium, waardoor het het vrije testosteron kan verhogen.





RIJSTNOEDELS MET GROENTEN EN NOTEN

Ingrediënten

500 g brede rijstnoedels • 4 kolven babymaïs • 100 g peultjes • 200 g bloemkool in roosjes • 8 groene asperges • 2 tenen knoflook • 8 cherytomaatjes • 4 wortels in plakjes • 150 g grof gehakte gemengde noten • 4 eetlepels sojasaus van Kikkoman • verse koriander • peper en zout naar smaak • 2 eetlepels kokosolie

Bereidingswijze

Verhit de olie in een wok. Snipper de knoflook. Als de olie heet is, de maïs

met de knoflook erin doen en 2 minuten bakken. Dan de bloemkool en wortel erbij en nog eens 2 minuten bakken. De asperges en de peultjes erbij, 1 minuutje meebakken en de gehalveerde tomaatjes erbij doen. Bak dit 1 minuut en blus af met sojasaus van Kikkoman.

Kook ondertussen de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Meng de groenten en de noten door de noedels, maak op smaak met peper en zout en bestrooi met verse gehakte koriander.

LINZENSOEP

Ingrediënten

1,5 kop linzen • 4 kopjes water • 4 rijpe tomaten • 2 tenen knoflook • 1 ui (fijngesnipperd) • 1 theelepel djinten • 1 eetlepel bouillonpoeder zonder gist • scheutje citroensap • verse munt of verse koriander • olijfolie • peper en zout

Bereidingswijze

Bak de ui en de knoflook uit de knijper en de djinten zacht in wat olijfolie in een grote pan. Snijd ondertussen de tomaten fijn en doe erbij als de ui glazig is. Was de linzen en

Hormoonvriendelijke bouillon

Zorg dat de bouillonpoeder geen gist en smaakversterker E621 bevat. Biologische bouillonblokjes zijn verkrijgbaar in de natuurwinkel.

doe erbij, samen met het water en het bouillonpoeder. Laat dit aan de kook komen en kook het geheel dan ongeveer een half uur. Pureer dan met de staafmixer.

Breng op smaak met citroensap, peper en zout en strooi er tot slot gehakte verse munt of koriander over (niet allebei!).



SUSHI-OMELET MET ZALM

Ingrediënten

4 eieren • norivellen (sushi) • 2 zalmfilets • verse dille • 1 eetlepel kerrie-poeder • snufje zout en peper

Bereidingswijze

Klop de eieren los met een garde in een ruime schaal met de kerrie-

poeder en een snufje peper en zout. Pluk de dille en voeg dit toe aan het eimengsel. Snijd de zalmfilets in gelijke reepjes.

Zet een koekenpan op het vuur en laat deze heet worden. Voeg een drupje olijfolie toe en schenk een kwart van het eimengsel in de pan. Verdeel ook een kwart van de zalm over de omelet en leg er een vel nori op. Bak de omelet op middelhoog vuur met een deksel op de pan aan een kant aan. Haal de omelet wanneer hij (bijna) gaar is voorzichtig uit de pan en rol deze op. Rol hier vervolgens strak een tweede nori-vel omheen voor de buitenkant.

Maak op deze manier 4 sushi-omeletten en gaar ze nog iets na in de pan wanneer ze allemaal klaar zijn. Met een scherp mes er mooie sushiplakjes van snijden.



► **Ralph:** "Nori is rijk aan jodium, goed voor de schildklier."
▼ **Mathijs:** "Kijk Ralph, dit is nou dille, ideaal om met vis te combineren."



► **Ralph:** "Sushi zonder witte rijst: gezonder kan niet!"



Verlost van hoofdpijn

Jos Nooitgedagt (53) wilde van twee zaken worden bevrijd: een teveel aan vet en vaak terugkerende hoofdpijn. Zij had veel last van een opgeblazen buik. Dat wees op een infectie met candida, een gistachtige schimmel die van nature in de darm voorkomt. Candida groeit vooral goed op suiker (ook fructose), melkproducten, tarwe, gist en alcohol. Woekerende candida dwarsboomt de opname van allerlei voedingsstoffen uit de darm. Bovendien snoept het van het hormoon progesteron, waardoor er te weinig van dit hormoon overblijft in verhouding tot oestrogeen. Oestrogeen krijgt dan dikmakende eigenschappen. Zo kan candida-overgroei voor overgewicht zorgen! Een bloedtest bewees dat Jos inderdaad een candida-infectie had. Toen die verminderde dankzij het hormoonbalansprogramma, begon ze goed af te vallen. Als bijkomend effect verdween de hoofdpijn. De reden hiervan was mij niet duidelijk, tot ze op een dag ineens weer hoofdpijn kreeg. Ze had de vorige avond in een Aziatisch restaurant gegeten en daar wordt rijkelijk met smaakversterker E621 (vetsin) gestrooid. Sindsdien weten we dat Jos hoofdpijn krijgt van E621.



DAG 6 JOS NOOITGEDAGT

Ontbijt

Eten Teffbrood met zelfgemaakte mayonaise en kipfilet.

Drinken Brandnetelthee.

Tussendoor

Zij probeert de hele dag veel water te drinken.

Lunch

Zelfgemaakte tonijnsalade: tonijn uit blik (op waterbasis) mengen met 2 lepels zelfgemaakte mayonaise (zie blz. 102), veldsla mengen met olijfolie, bleekselderij, olijven en stukjes gekookt ei. Bij deze salade eet Jos belegde rijstwafels (zie blz. 58).

Tussendoor

1 grapefruit, een handje rode en blauwe bessen.

Varieer met vissoorten

Helaas is vis vaak vervuild met kwik en andere metalen, pcb's en dioxines. Hoe hoger de vis in de voedselketen staat, hoe meer gifstoffen deze bevat. Vissen als kabeljauw en tonijn staan hoog in de keten en slaan dus relatief meer gifstoffen op. Eet niet lang achter elkaar dagelijks vis, wissel de vissoorten af en vul de omega-3-vetzuren aan met capsules met gezui-verde visolie.

Diner

Snijbonen met kipfilet: kook de snijbonen niet te gaar, doe ze daarna in een wokpan met uien, tomaat, veel verse knoflook en rode peper. De kipfilet grillen.

