







# Lieve lezer,

Het is inmiddels twee jaar geleden dat het eerste mailtje binnenkwam over het boek dat nu voor je ligt. De vraag was kort, maar krachtig: 'Ik eet plantaardig, maar zou graag op een gezonde manier lekkerder in mijn vel willen zitten en ik zou het niet erg vinden om wat kilo's kwijt te raken. Hoe pak ik dat aan?' Het berichtje was duidelijk, het antwoord niet. Toch bleef deze vraag in mijn hoofd zitten en vooral het laatste deel.

Eind januari 2020, na onze Easy Vegan Challenge en het item in Editie NL, had ik een volle inbox met hierin meer dan 4.000 berichten, allemaal over dit onderwerp. Doorverwijzen leek me de beste optie. Maar in de zoektocht naar een goed programma kwam ik erachter dat dit er nog niet was. De wens was helder: volwaardige plantaardige gezonde voeding én blijven genieten van lekker eten. Met het team van LTGL begon ik aan het concept voor een 12 weken-programma, waarbij verschillende diëtisten aanhaakten om de kwaliteit te bewaken. We stelden focusgroepen samen en hadden meer dan 100 gesprekken met de deelnemers. Plak hier twee nullen aan mailverkeer aan vast en toen wisten we hoe dit boek eruit zou komen te zien en in april 2020 testten we het eerste recept.

In dit boek vind je geen dieet: het is een programma dat je de handvatten geeft om gezond te eten én je de tools biedt om dit met gemak vol te houden.

Hoe precies? We delen lekkere recepten die je bewijzen dat je prima kunt blijven genieten van goed eten. Alle voedingswaarden zijn berekend, zowel per recept als per dag: zo zie je op een inzichtelijke manier hoe een dag volwaardig eten eruit ziet. We gebruiken alledaagse, goede ingrediënten die gewoon in de supermarkt verkrijgbaar zijn en bovendien vriendelijk zijn voor de portemonnee. Je zult ervaren dat je op een verantwoorde manier lekkerder in je vel gaat zitten en je plukt al snel de vruchten van je nieuwe lifestyle. Na deze 84 dagen voel jij je energiever en fitter. Dit terwijl je iedere dag geniet van heerlijke gerechten!

Heb je vragen of wil je graag iets kwijt?

Je kunt mij altijd mailen:

sannevanrooij@livingthegreenlife.com of  
bellen: 06-82390439

En ik ben natuurlijk enorm benieuwd naar jouw momenten door het programma heen. Deel ze vooral op instagram via @livingthegreenlife.nl.

Liefs, Sanne



# INHOUD

DE BASIS	VOORWOORD	5	
	VOORDAT JE BEGINT	8	
	ENERGIEBEHOEFTE	14	
	EIWITTEN	16	
	GOEDE & SLECHTE VETTEN	18	
	CHOLESTEROL	20	
	SNELLE & LANGZAME KOOLHYDRATEN	22	
	FRUITSUIKERS & GERAFFINEERDE SUIKERS	24	
VOEDINGSSUPPLEMENTEN	26		
VITAMINES & MINERALEN	VITAMINE A	30	
	VITAMINE B	32	
	VITAMINE B12	34	
	CALCIUM	35	
	VITAMINE C	36	
	VITAMINE D	38	
	OMEGA 3	40	
	ZINK	42	
	IJZER	43	
	MAGNESIUM	45	
	JODIUM	46	
	VITAMINE K	48	
VOEDINGSVRAGEN	ALLERGENEN	52	
	HORMONEN IN RELATIE TOT ETEN	54	
	SPORTVOEDING	55	
	EXTRA EETMOMENT	56	
	INTERMITTENT FASTING	58	
	E-NUMMERS	60	
	ETIKETTEN LEZEN	62	
	BIOLOGISCH & NIET-BIOLOGISCH ETEN	64	
	TOOLS & HANDS-ON TECHNIEKEN	MINDSET & GEDRAGSVERANDERING	68
		ONTSPANNING	70
SLAPEN		71	
BEWEGING		72	
WATER DRINKEN		74	
KOU(D) (DOUCHEN)		75	
ALTERNATIEVE INGREDIËNTEN		76	
GROENTE & FRUIT UIT HET SEIZOEN		78	
DAGMENU'S	LET'S START	80	
	WEEK 1	82	
	WEEK 2	98	
	WEEK 3	114	
	WEEK 4	130	
	WEEK 5	146	
	WEEK 6	162	
	WEEK 7	178	
	WEEK 8	194	
	WEEK 9	210	
	WEEK 10	226	
	WEEK 11	242	
	WEEK 12	258	
	DETOXDAGEN	274	
DANKWOORD	282		
RECEPTEN INDEX	284		
REGISTER	286		
AFKORTINGEN & HOEVEELHEDEN	287		
BRONNENLIJST	288		
COLOFON	290		

# DE BASIS

Ons lichaam heeft energie nodig om te functioneren. Die brandstof bestaat uit eiwitten, vetten en koolhydraten die we via voeding binnenkrijgen. Een juiste balans daarin is van belang. In dit hoofdstuk geven we je uitleg over de basis en lees je over de supplementen die essentieel zijn bij een plantaardig voedingspatroon.

ENERGIEBEHOEFTE	14
EIWITTEN	16
GOEDE & SLECHTE VETTEN	18
CHOLESTEROL	20
SNELLE & LANGZAME KOOLHYDRATEN	22
FRUITSUIKERS & GERAFFINEERDE SUIKERS	24
VOEDINGSSUPPLEMENTEN	26

Open camera & scan



Ga naar onze online omgeving voor meer informatie en verdieping [weightlossplan.livingthegreenlife.com](https://weightlossplan.livingthegreenlife.com)



*Suikers*



*Cholesterol*



*Eiwitten*



*Koolhydraten*



# GOEDE & SLECHTE VETTEN

**VET IS NET ZO BELANGRIJK VOOR JE LICHAAM ALS EIWITTEN EN KOOLHYDRATEN. HET VORMT EEN GOEDE ENERGIEBRON EN DE IN VET OPLOSBARE VITAMINEN A, D, E EN K KUNNEN ZONDER NIET FUNCTIONEREN<sup>1</sup>. OOK BESCHERMT HET JE ORGANEN EN HOUDT HET JE LICHAAMSTEMPERATUUR OP PEIL<sup>2</sup>.**

Anderzijds wordt vet gelinkt aan onder andere hart- en vaatziekten en is de boodschap het zoveel mogelijk te vermijden. Hierin zit een kern van waarheid, maar niet alle vetten zijn hetzelfde. Vet is namelijk een mengsel van vetzuren: verzadigde- en onverzadigde vetzuren.

## VERZADIGDE VETTEN

Verzadigd vet vind je in dierlijke producten, snacks, kokos- en palmolie<sup>3</sup>. Ze hebben bij kamertemperatuur vaak een vaste vorm. Verzadigd vet heeft geen dubbele chemische bindingen en dat verandert de manier waarop je lichaam het opslaat en gebruikt<sup>3</sup>. Deze vorm is dan ook moeilijker door je bloed te vervoeren, hoopt sneller op in je slagaders en verhoogt het LDL-cholesterol in het bloed. Dit staat voor 'lage dichtheid lipoproteïne', waarover je in het hoofdstuk Cholesterol (pagina 20) meer leest.

Elk voedingsmiddel bevat wel een beetje verzadigd vet, het is onmogelijk om het niet binnen te krijgen. Maar: hoe minder, hoe beter. Kies waar mogelijk voor voedingsmiddelen die meer onverzadigd dan verzadigd vet bevatten.

## ONVERZADIGDE VETTEN

Onverzadigd vet heeft een gunstig effect op veel lichamelijke processen en is essentieel voor het opnemen van, in vet oplosbare, vitamines<sup>4,5</sup>. Je vindt het onder meer in vis, noten en vloeibare bak- en braadproducten<sup>4</sup>. Het heeft, in tegenstelling tot verzadigd vet, wel dubbele chemische bindingen en is vloeibaar bij kamertemperatuur.

Onverzadigd vet zorgt ervoor dat het LDL-cholesterol in je bloed wordt verlaagd en de kans op slagaderverkalking of atherosclerose vermindert. Hierover lees je meer in het hoofdstuk Cholesterol (pagina 20).

## TRANSVETTEN

Naast verzadigde en onverzadigde vetten bestaat er ook transvet. Transvetzuren vallen onder de onverzadigde vetten, maar hebben een ander soort verbinding tussen de moleculen. Deze veranderen de functie van het vet volledig en zorgen voor negatieve gezondheidseffecten, zoals een stijging van het LDL-cholesterol in het bloed. Producten bevatten van nature geen transvet; het ontstaat tijdens sommige kunstmatige processen, bijvoorbeeld bij het verharden van oliën en vetten.

Westerse voedselproducenten zijn tegenwoordig technisch steeds beter in het verlagen van het percentage transvetten. Het advies is om minder dan 1% kilocalorieën van je dagelijkse energie-inname uit transvetten te halen. Dit lukt al snel wanneer je niet te veel bewerkt voedsel eet. Twijfel je toch? Voor houvast kun je je voeding eens invullen op een app of website zodat je zeker weet dat je goed zit.



# VITAMINE B

**HET VITAMINE B-COMPLEX BESTAAT UIT ACHT VERSCHILLENDE VITAMINES. ZE VERVULLEN ELK HUN EIGEN ROL OP HET GEBIED VAN ENERGIE, HERSENFUNCTIE EN CELSTOFWISSELING. IN FEITE ZIJN HET DE BOUWSTENEN VAN EEN GEZOND LICHAAM. JE LICHAAM MAAKT DEZE B-VITAMINES NIET ZELF AAN EN OMDAT ZE WATEROPLOSBAAR ZIJN, KUNNEN ZE NIET WORDEN OPGESLAGEN. DAAROM IS HET BELANGRIJK DAT JE REGELMATIG ALLE B-VITAMINES BINNENKRIJGT.**

## VITAMINE B1 (THIAMINE)

Vitamine B1 speelt een belangrijke rol in het omzetten van koolhydraten naar energie.

Je hersenen, spieren en zenuwen kunnen niet zonder. Ook zorgt het ervoor dat signalen tussen je hersenen en spieren soepel worden overgebracht<sup>1</sup>.

Je krijgt voldoende vitamine B1 binnen via je voeding wanneer je gezond en gevarieerd eet.

Voedingsmiddelen met B1 zijn bijvoorbeeld volkorenbrood en groente, maar ook lijnzaad (1,6 mg\*) en zonnebloempitten (1,4 mg\*)<sup>2</sup>.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid hangt af van het aantal calorieën dat je eet.

De Gezondheidsraad adviseert 0,1 mg per 1 megajoule (MJ)<sup>3</sup>. Dit is, als je uitgaat van een dagelijkse inname van 2000 kilocalorieën, 0,84 mg. Vitamine C ondersteunt de opname van thiamine. Het is goed om deze twee in een maaltijd te combineren.

## VITAMINE B2 (RIBOFLAVINE)

Vitamine B2 ondersteunt je stofwisseling door koolhydraten, eiwitten en vetten om te zetten in energie. Deze vitamine is belangrijk voor een goede groei en ontwikkeling van het lichaam en ondersteunt bij het behoud van een gezonde huid<sup>4</sup>. Bij het volgen van dit programma verdient B2 extra aandacht.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid riboflavine (voor volwassenen 1,6 mg) haal je uit brood, granen, groente, fruit en noten.

Voorbeelden van voedingsmiddelen, rijk aan vitamine B2 zijn amandelen (1,1 mg\*), champignons (0,5 mg\*) en spinazie (0,2 mg\*)<sup>5</sup>.

Omdat je bij het volgen van dit programma mogelijk niet voldoende B2 binnenkrijgt, adviseren we je alert te zijn op een eventueel tekort en indien nodig een supplement te slikken. Je leest er meer over in het hoofdstuk Voedingssupplementen op pagina 26.

## VITAMINE B3 (NIACINE)

Je hebt deze vitamine nodig als energiebron en om vetzuren aan te maken. Ook speelt het een belangrijke rol in de bloedcirculatie en ondersteunt het een gezonde cholesterolspiegel<sup>4</sup>.

Niacine komt voor in twee vormen: nicotinezuur en nicotinamide. In onze voeding en in supplementen zit voornamelijk nicotinamide. Je lichaam maakt daarnaast ook zelf vitamine B3 aan uit het aminozuur tryptofaan. Tryptofaan is één van de bouwstenen van proteïne.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 1,6 mg/MJ krijg je makkelijk via je voeding binnen<sup>1</sup>. Dit komt neer op 15-19 mg voor volwassen mannen en 12-14 mg voor volwassen vrouwen. Niacine zit bijvoorbeeld in geroosterde pinda's (14,4 mg\*), portobello champignons (6,3 mg\*), bruine rijst (2,6 mg\*)<sup>6</sup>. Ook koffie bevat niacine.

## VITAMINE B5 (PANTOTHEENZUUR)

Ook vitamine B5 zet voedsel, en dan vooral de vetzuren, om naar energie. Daarnaast is deze vitamine betrokken bij de productie van hormonen en cholesterol, en ondersteunt het een gezonde huid en gewrichten<sup>4</sup>.

Een goede dosis is 5 mg per dag. Deze hoeveelheid haal je bijvoorbeeld uit zonnebloempitten (7 mg\*), shiitake paddenstoelen (3,6 mg\*) en avocado's (1,4 mg\*)<sup>7</sup>. Daarnaast zijn er nog veel meer plantaardige bronnen, waardoor je met een plantaardig voedingspatroon voldoende vitamine B5 binnenkrijgt.

## VITAMINE B6 (PYRIDOXINE)

Vitamine B6 is vooral belangrijk bij de opbouw en afbraak van aminozuren, de bouwstenen van je lichaam. Ook ondersteunt vitamine B6 de aanmaak van witte en rode bloedcellen en een goede werking van je immuunsysteem. Dit gaat infecties in het lichaam tegen<sup>1</sup>.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 1,5 mg per dag haal je gemakkelijk uit je voeding. Onder meer brood en graanproducten, peulvruchten en groente bevatten pyridoxine.

Een deel van deze vitamine gaat echter tijdens het koken verloren. Probeer daarom andere bereidingswijzen, zoals bakken, braden of stoven. Of kies voor rauwe producten die rijk zijn aan pyridoxine, zoals pistachenoten (1,7 mg\*), banaan (0,4 mg\*), avocado (0,3 mg\*) en aardappelen (0,89 mg\*)<sup>8</sup>.

## VITAMINE B7/B8 (BIOTINE)

In sommige landen wordt biotine vitamine B7 genoemd, terwijl andere landen - waaronder Nederland - kiezen voor de naam vitamine B8. Deze B-vitamine draagt bij aan het omzetten van voeding naar energie, zorgt voor het behoud van een gezonde huid en ondersteunt de werking van het zenuwstelsel<sup>4</sup>.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor volwassenen is 40 mcg per dag<sup>1</sup>. Je vindt het onder meer in geroosterde amandelen (4,3 mcg\*), zoete aardappel (2,4 mcg\*), broccoli (1,4 mcg\*) en spinazie (0,4 mcg\*). Daarnaast zijn er nog veel meer plantaardige producten die een bron zijn van biotine. Een tekort komt bijna niet voor.

## VITAMINE B9/B11 (FOLIUMZUUR)

Ook deze vitamine staat onder twee namen bekend: vitamine B9 en vitamine B11. Foliumzuur, ook wel folaat, is belangrijk voor de vorming van rode en witte bloedcellen, de celgroei en goede celdeling<sup>1</sup>.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 300 mcg haal je met een plantaardig voedingspatroon eenvoudig door bijvoorbeeld edamame (311 mcg\*), linzen (181 mcg\*), asperges (149 mcg\*), spinazie (146 mcg\*), sla (136 mcg\*), broccoli (108 mcg\*) en avocado (81 mcg\*) te eten. Vitamine B3, vitamine B12 en vitamine C ondersteunen de werking van foliumzuur, probeer de inname hiervan te combineren<sup>4</sup>.

\*per 100 gram

# MINDSET & GEDRAGSVERANDERING

**VOOR SOMMIGE MENSEN IS AFVALLEN HEEL EENVOUDIG: 'GEWOON EVEN WAT MINDER ETEN'. HIER ZIT EEN KERN VAN WAARHEID IN, MAAR EEN DUURZAME, GEZONDE EN HAALBARE MANIER VAN AFVALLEN ZONDER JOJO-EFFECT HOUDT MEER IN DAN DIT.**

Minder eten is niet zomaar de oplossing voor mensen met (ernstig) overgewicht. Bij een extreem dieet gaan ons lichaam en brein protesteren. Bovendien is het lastig om structureel je eetgedrag te veranderen. Dit wordt versterkt door fysieke, sociaal-culturele en economische omgevingsfactoren die we hieronder uitgebreider behandelen<sup>1</sup>.

We bespreken in dit hoofdstuk een basisprincipe van gedragsverandering en de factoren die hier invloed op hebben.

## STAGES OF CHANGE

Het model 'Stages of change' (figuur 4.1) wordt veel gebruikt om gedragsverandering in beeld te brengen<sup>2</sup>. Volgens dit idee doorloop je vijf fasen, waarbij je steeds een stapje verder komt in het veranderen van gedrag. Je kunt ook één of meerdere fasen terugvallen.

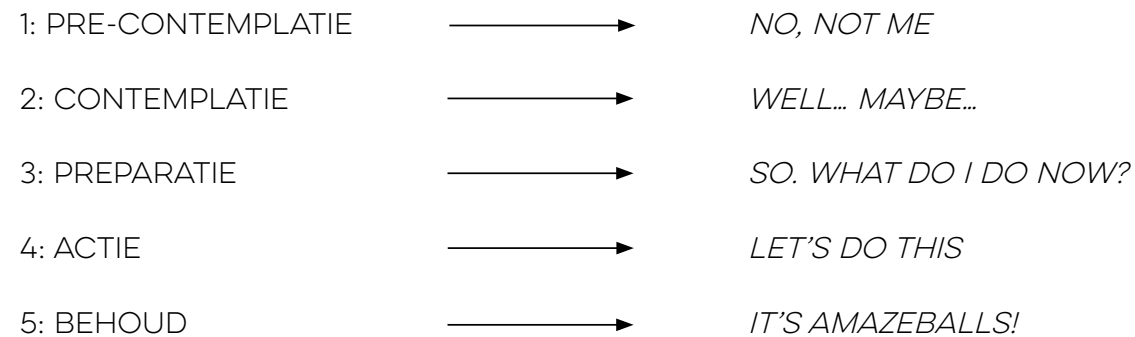
**FASE 1**  
In de pre-contemplatiefase zie je nog geen probleem.

**FASE 2**  
In de contemplatiefase zie je het probleem en weeg je de voor- en nadelen af om te beslissen of je iets wilt veranderen. Gedachten als 'ik kan het niet' en geen hulp durven vragen, zorgen ervoor dat je niet overgaat naar fase 3.

**FASE 3**  
In de preparatiefase wil je aan de slag en onderzoek je wat je kunt doen en hoe je dit aanpakt. Dit boek is hier een mooi voorbeeld van.

**FASE 4**  
In de actiefase heb je iets gevonden dat je aanspreekt en daadwerkelijk gaat gebruiken. Je voert het gewenste gedrag uit en volgt bijvoorbeeld het programma uit dit boek. Je leert je lichaam beter kennen en volgt de tips en recepten uit de online omgeving om die gezonde lifestyle te bereiken.

**FASE 5**  
In de behoudfase ben je gewend aan je nieuwe lifestyle en wil je deze behouden<sup>2</sup>. Je bent trots op wat je hebt bereikt!



FIGUUR 4.1 STAGES OF CHANGE.

Het klinkt eenvoudig, maar gedragsverandering kost moeite en er zijn altijd fysieke factoren die meespelen. Misschien heb je genetische aanleg om aan te komen of had je in je jonge jaren al overgewicht<sup>3</sup>. De kans is dan groter dat je lichaam vet opslaat, in plaats van het te verbranden. Deze factoren kunnen invloed hebben op je gedragsverandering, omdat ze demotiverend kunnen werken. De kunst is om jezelf in fase 4, de actiefase, te blijven motiveren. Wat is jouw doel? Schrijf het op, met de tips en tools die voor jou werken. Gebruik dit als houvast op moeilijke momenten.

## SOCIAAL-CULTURELE FACTOREN

Sociale en culturele factoren kunnen je verleiden tot het terugvallen in ingesleten patronen. Verandering begint bij bewustwording van de gewoonten die je hebt ontwikkeld, bijvoorbeeld als je samenkomt met vrienden of familie. Als je weet dat je bepaalde gewoonten (met anderen) hebt ontwikkeld, kun je hier rekening mee houden en bedenken hoe jij dit kunt ondervangen in je stappenplan. Samen een doel bereiken werkt vaak vele malen beter dan in je eentje.

## ECONOMISCHE FACTOREN

Een ongezonde hap is helaas in veel gevallen een stuk goedkoper dan een uitgebreide gezonde maaltijd. Vaak is een nieuwe lifestyle een investering, omdat je basisproducten in huis moet halen die je wellicht nog niet had. Laat je hierdoor echter niet weerhouden je doel te behalen. Probeer vooruit te kijken en investeer, zo ver je budget het toelaat, in je eigen gezondheid. Zo zul je zien dat de kosten uiteindelijk stabiliseren en vind je steeds beter je weg naar de goedkopere gezonde producten in de supermarkt.

## UITPROBEREN EN VOLHOUDEN

Iets volhouden is gemakkelijker als je er handig of goed in bent. Bij een gezonde lifestyle hoort over het algemeen zelf koken. Niet zo'n keukenprins(es)? Het is toch vooral een kwestie van uitproberen. Zoek leuke recepten en ontwikkel je eigen smaak met kruiden en specerijen. Wees creatief en je zult merken dat koken steeds leuker wordt. Daardoor wordt volhouden makkelijker.

## MINDSET EN BEWUST ETEN

Je mindset is de manier waarop je naar iets kijkt, waarom je het op een bepaalde manier aanpakt en waarom je dit wilt bereiken. Als je jezelf een doel stelt, helpt dit enorm. Door niet alleen grote, maar ook kleine doelen te formuleren, ervaar je onderweg kleine winmomentjes. Dat houdt je motivatie op peil.

Mindset is ook een bepaald bewustzijn. Dit kun je trainen met mindfulness. Dit houdt in dat je 'in het moment' leeft en erkent wat je nu voelt, denkt en doet. Als je hiervan meer bewust bent, dan kun je er ook verandering in aanbrengen. Door bewust en met aandacht te eten bijvoorbeeld en er ook de tijd voor te nemen. Dat laatste is ook voor je hersenen belangrijk, want die hebben zo'n twintig minuten nodig om het sein 'vol' te geven<sup>4</sup>. Als je te snel eet, komt dit signaal pas door als je al te veel hebt gegeten. Door rustig te eten en ervan te genieten, kunnen je hersenen op tijd reageren. Bijkomend voordeel is dat je meer kauwbewegingen maakt. Zo raak je sneller en beter verzadigd, waardoor je op tijd stopt met eten<sup>5</sup>. Per saldo levert dit meer gewichtsverlies op dan als je alles snel naar binnen werkt en pas achteraf beseft dat je te veel hebt gegeten omdat je lichaam het signaal 'vol' niet op tijd kon geven.

Bewuster en langzamer eten gaat beter als je je op de maaltijd focust. Neem niet alleen de tijd, maar ga weg achter dat beeldscherm en leg je werk aan de kant. Door alleen of met gezelschap aan de eettafel te eten, smaakt het ook nog eens lekkerder!



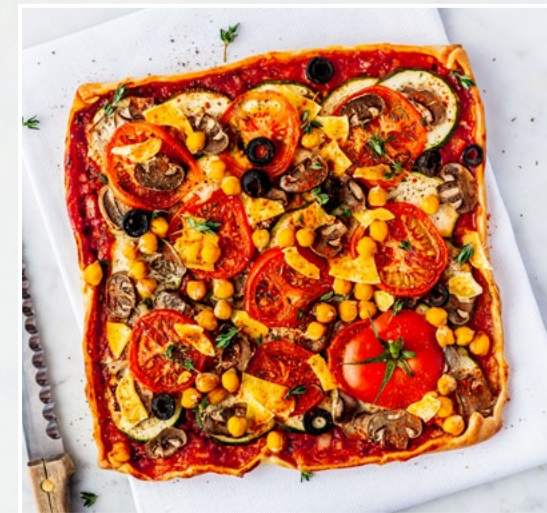
# LET'S START

*ready, set, go!*

De komende 12 weken geniet jij van lekkere, gezonde en nieuwe recepten die je gemakkelijk thuis kunt maken. Of je nu aan de slag gaat om gewicht te verliezen of gewoon op zoek bent naar gezonde plantaardige inspiratie: we zorgen er samen voor dat jij je doel(en) behaalt. Van voedzame ontbijtjes tot gezonde snacks en van lunches met een energy boost tot maaltijden bomvol vitamines. Met deze recepten zit jij vanaf dag 1 lekkerder in je vel.

Nog even een samenvatting voor een goede start:

- De boodschappenlijsten voor verse producten staan per dag vermeld. Alles wat je als voorraad in huis kunt halen of misschien al in huis hebt, staat per week aangegeven. In de online omgeving vind je een volledige weeklijst. Op pagina 287 vind je van veel voorkomende groente een overzicht (figuur 5.2) van het gemiddelde gewicht waarvan we uitgaan.
- Ligt je focus meer op afvallen? Vervang dan de verwenssnacks die wat rijker zijn aan calorieën met tussendoortjes als een glas plantaardige melk, snoepgroente of een stuk fruit zodat de energie-inname op een dag omlaag gaat.
- Als er (VOORBEREIDING) staat bij recepten, dan betekent dit dat je meer maakt voor een later moment. Als er (AL VOORBEREID) staat bij recepten, dan betekent dit dat je iets eet van een recept, waar eerder (VOORBEREIDING) bij stond (zie ook figuur 1.1 op pagina 10).
- Op pagina 76 vind je alternatieve ingrediënten, voor als je iets niet lust. Op pagina 78 zie je wanneer seizoensgroente en -fruit verkrijgbaar zijn. Zo kun je op bepaalde momenten in het jaar voor een alternatief ingrediënt kiezen.
- Per recept en per dag staan de voedingswaardes vermeld. Als je op een dag wat meer hebt gegeten dan je wilde, dan kun je een detoxdag volgen (zie pagina 274).
- Met de QR-codes in het boek heb je toegang tot de online omgeving. Hier vind je nog veel meer tips, informatie en recepten voor tijdens dit programma én om je gewicht na afloop te behouden.
- Heb je vragen over het programma, dan kun je contact met ons opnemen via Instagram (@livingthegreenlife.nl) of je kunt mailen naar [sannevanrooij@livingthegreenlife.com](mailto:sannevanrooij@livingthegreenlife.com).



Open camera & scan



Ga naar onze online omgeving voor meer informatie en verdieping [weightlossplan.livingthegreenlife.com](https://weightlossplan.livingthegreenlife.com)



# WEEK 1

wat heb je deze week nodig?

We gaan beginnen! De eerste zeven dagen van dit programma staan op je te wachten. Het is een kleurrijk menu, waarbij je kennismaakt met heerlijke nieuwe recepten én verwenmomenten. Zo trappen we af met *homemade* 'snickers'! Ook fijn: alle gerechten staan in *no time* op tafel.

Mogen we je een tip geven? Neem de hele week alvast even door. Er zijn namelijk een paar gerechten die je kunt voorbereiden voor een later moment. Zo heb je er meerdere dagen plezier van én het scheelt tijd. We kunnen niet wachten om je te laten zien wat we allemaal hebben bedacht. We hopen dat je eerste week één groot feest wordt.

Geniet ervan!

Open camera & scan



Ga naar onze online omgeving voor meer informatie en verdieping [weightlossplan.livingthegreenlife.com](http://weightlossplan.livingthegreenlife.com)

## BOODSCHAPPENLIJST (VOOR 2 PERSONEN)

### MAANDAG

3 st banaan, zelf invriezen  
125 g frambozen, bevroren  
1 st bloemkool  
1 st aubergine  
1 st courgette  
2 st sjalotjes  
2 teentjes knoflook  
1 blik linzen (400 g)  
1 blik kikkererwten (200 g)  
500 ml plantaardige melk  
1 blik kokosmelk (200 ml)  
100 g hummus  
250 g andijvie  
1 st citroen  
4 st mandarijn  
1 st rode peper

### DINSDAG

3 st banaan, zelf invriezen  
125 g frambozen, bevroren  
1 st courgette  
400 g zoete aardappelen  
2 st rode paprika  
375 g tofu  
500 ml plantaardige melk  
1 st limoen  
4 st lente-ui  
100 g hummus  
125 g champignons  
2 st kiwi  
150 g geschrapte wortel

### WOENSDAG

400 g plantaardige yoghurt, soja  
60 g vegan pure chocolade  
2 st appel  
1 pak tofu (375 g)  
100 ml plantaardige melk  
2 teentjes knoflook  
800 g Italiaanse roerbakgroente  
150 g cherrytomaten  
2 el appelmoes

### DONDERDAG

250 g bramen, bevroren  
500 ml plantaardige melk  
2 st banaan  
1 blik kikkererwten (200 g)  
1 st aubergine  
2 st rode ui  
2 teentjes knoflook  
2 cm gember  
1 blik linzen (400 ml)  
1 blik tomatenblokjes (400 g)  
200 ml kokosmelk  
1 st paksoi

### VRIJDAG

4 st mandarijn  
4 sneetjes volkoren brood  
1 st avocado  
100 g granaatappelpitjes  
40 g alfalfa  
1 st rode paprika  
200 g bleekselderij  
100 g hummus  
300 g aardappelen, kruimig  
400 g snijbonen  
200 g spinazie  
30 ml plantaardige melk  
30 g pitloze zwarte olijven

### ZATERDAG

200 g zoete aardappelen  
1 st banaan  
150 g zomerfruit, bevroren  
100 g plantaardige yoghurt, soja  
4 sneetjes volkoren brood  
1 st avocado  
1 st rode ui  
2 st appel  
250 g paddenstoelenmix  
1 blik linzen (400 g)  
400 g spinazie  
3 el vegan pesto  
1 st citroen

### ZONDAG

2 st kiwi  
2 st mandarijn  
2 teentjes knoflook  
3 st rode ui  
1 st groene paprika  
100 g cherrytomaten  
1 blik maïs (150 g)  
1 blik zwarte bonen (200 g)  
1 st limoen  
1 st courgette  
1 el appelmoes  
100 g tuinerwten, bevroren  
200 g zoete aardappelen  
1 blik kikkererwten (400 g)  
15 g verse peterselie  
1 st citroen, de rasp en het sap  
1 st tomaat  
2 st burgerbroodjes

## UIT DE VOORRAADKAST

### GRANEN EN ANDERE KOOLHYDRAATBRONNEN

300 g havermout  
4 st volkoren crackers  
4 st kleine volkoren wraps  
100 g rijstnoedels  
100 g linzenpasta  
40 g kikkererwtenmeel  
80 g speltmeel  
60 g havermeel  
20 g amandelmeel

### NOTEN, PITTEN EN ZADEN

80 g ongezouten amandelen  
130 g ongezouten pinda's  
50 g ongezouten hazelnoten  
40 g ongezouten pecannoten  
4 el pijnboompitten  
150 g chiazaad  
2 el hennepzaad  
2 el gebroken lijnzaad

### GEDROOGDE KRUIDEN EN SPECERIJEN

2 el garam masala  
1 tl gemberpoeder  
4 tl kaneel  
2 tl kurkuma  
2 el Italiaanse kruiden  
3 tl paprikapoeder  
1 tl korianderzaad  
zout  
zwarte peper

### SAUSEN, OLIËN EN SMEERSELS

5 el sojasaus  
1 el sesamololie  
6 el olijfolie  
3½ el zonnebloemolie  
30 g kokosolie  
4 el ahornsiroop  
2 el ketchup  
2 el mosterd  
120 g 100% pindakaas  
4 el tahin

### OVERIG

10 el vegan eiwitpoeder, vanille  
30 g gedroogde abrikozen  
2 el rozijnen  
1 el kokosrasp  
2 tl bakpoeder  
1 zakje bakpoeder  
4 el edelgistvlokken  
3 st zongedroogde tomaten



## ONTBIJT FRAMBOZENSMOOTHIE

PERSONEN 2 • BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • TOOLS BLENDER  
ALLERGENEN NOTEN • GLUTEN

**VOEDINGSWAARDE**  
(per persoon)  
393 kcal energie  
10,6 g vet  
1,2 g verzadigd vet  
17,7 g eiwit  
50,9 g koolhydraten  
34 g suikers  
7,9 g vezels  
0,13 g zout

**INGREDIËNTEN**  
3 st banaan, bevroren  
125 g frambozen, bevroren  
3 el vegan eiwitpoeder, vanille  
500 ml plantaardige melk  
20 g ongezouten amandelen  
4 el havermout

### BEREIDINGSWIJZE

1. Pureer 1 banaan, in stukjes, met 100 gram frambozen in de blender. Voeg 1 eetlepel eiwitpoeder en 200 ml plantaardige melk toe. Verdeel over twee glazen.
2. Pureer nu de rest van de bananen, 2 eetlepels eiwitpoeder en 300 ml plantaardige melk in de blender. Giet dit mengsel ook in de glazen. Roer kort en zachtjes door zodat de kleuren een beetje mengen.
3. Hak de amandelen fijn en verdeel deze samen met de havermout en overgebleven frambozen over de glazen.

## SNACK MANDARIJNEN

PER PERSOON 2 STUKS

VOEDINGSWAARDE 55 kcal energie • 0,1 g vet • 0 g verzadigd vet • 0,8 g eiwit • 11,9 g koolhydraten • 10 g suikers • 1,1 g vezels • 0 g zout

## LUNCH VOLKOREN WRAP MET COURGETTE

PERSONEN 2 • BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN

ALLERGENEN GLUTEN • SESAMZAAD

**VOEDINGSWAARDE**  
(per persoon)  
512 kcal energie  
17,8 g vet  
3,5 g verzadigd vet  
18 g eiwit  
59,2 g koolhydraten  
10 g suikers  
19,3 g vezels  
1,25 g zout

**INGREDIËNTEN**  
100 g hummus  
1 st citroen, het sap  
1 st courgette  
1 blik kikkererwten (200 g)  
4 st kleine volkoren wraps  
250 g andijvie

### BEREIDINGSWIJZE

1. Meng de hummus met het citroensap. Snijd de courgette in fijne reepjes en spoel de kikkererwten af.
2. Snijd de andijvie in repen.
3. Besmeer de volkoren wraps met de hummus. Verdeel de courgette, andijvie en kikkererwten erover en vouw de wraps dicht.

## SNACK ONGEZOUTEN PINDA'S

PER PERSOON 1 HANDJE (À 25 G)

VOEDINGSWAARDE 157 kcal energie • 12,9 g vet • 1,9 g verzadigd vet • 6,3 g eiwit • 3 g koolhydraten • 1 g suikers • 1,7 g vezels • 0 g zout

## DINER KOKOSDAHL

PERSONEN 2 • BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • TOOLS HAPJESPAN

ALLERGENEN SESAMZAAD

**VOEDINGSWAARDE**  
(per persoon)  
575 kcal energie  
28 g vet  
19,3 g verzadigd vet  
22,6 g eiwit  
48 g koolhydraten  
25 g suikers  
21,5 g vezels  
0,15 g zout

**INGREDIËNTEN**  
2 st sjalot  
2 teentjes knoflook  
1 st rode peper (optioneel)  
1 el sesamolie  
1 st bloemkool  
1 st aubergine  
30 g gedroogde abrikozen  
1 blik linzen (400 g)  
200 ml kokosmelk  
2 el garam masala  
1 el kokosrasp

### BEREIDINGSWIJZE

1. Snipper de sjalot, hak de knoflook fijn en snijd de rode peper in ringetjes.
2. Verhit de olie in de hapjespan en bak de sjalot, knoflook en peper, 5 minuten op laag vuur.
3. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en de aubergine en abrikozen in blokjes. Spoel de linzen af.
4. Doe de bloemkool en aubergine in de pan met de linzen, kokosmelk en garam masala.
5. Vul het blikje van de kokosmelk met water en voeg ook dit toe.
6. Breng aan de kook en laat - zonder deksel op de pan - zachtjes koken. Roer af en toe.
7. Schep de curry in twee kommen en serveer met de kokosrasp.

### TOTALE VOEDINGSWAARDE VAN DEZE DAG

PER PERSOON

1692 KCAL ENERGIE • 69,4 G VET • 25,9 G VERZADIGD VET • 65,4 G EIWIT • 173 G KOOLHYDRATEN • 80 G SUIKERS • 51,5 G VEZELS • 1,53 G ZOUT



## ONTBIJT FRAMBOZENSMOOTHIE

DIT RECEPT STAAT OP PAGINA 85

VOEDINGSWAARDE 393 kcal energie • 10,6 g vet • 1,2 g verzadigd vet • 17,7 g eiwit • 50,9 g koolhydraten • 34 g suikers • 7,9 g vezels • 0

## SNACK KIWI MET ZAADJES

PERSONEN 2 • BEREIDINGSTIJD 5 MINUTEN

**VOEDINGSWAARDE**  
(per persoon)  
104 kcal energie  
5,2 g vet  
0,6 g verzadigd vet  
3,5 g eiwit  
8,7 g koolhydraten  
8 g suikers  
3,1 g vezels  
0,01 g zout

**INGREDIËNTEN**  
2 st kiwi  
1 el chiazaad  
1 el hennepzaad

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Schil de kiwi en snijd in stukjes.
2. Meng de kiwi met het chia- en hennepzaad.
3. Verdeel het mengsel over twee schaaltes.

## LUNCH CRACKERS MET CHAMPIGNONSREAD

PERSONEN 2 • BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • TOOLS KOEKENPAN • BLENDER

ALLERGENEN NOTEN • SESAMZAAD • SOJA

**VOEDINGSWAARDE**  
(per persoon)  
498 kcal energie  
39,1 g vet  
4,9 g verzadigd vet  
13 g eiwit  
19,1 g koolhydraten  
6 g suikers  
8,6 g vezels  
0,98 g zout

**INGREDIËNTEN**  
125 g champignons  
1 el olijfolie  
1 el sojasaus  
100 g hummus  
50 g ongezouten hazelnoten  
4 st volkoren crackers

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes.
2. Verhit de olie in de koekenpan en bak de champignons 5 minuten op hoog vuur. Blus af met de sojasaus.
3. Doe de champignons met het bakvocht in de blender. Voeg de hummus toe en pureer het geheel tot een spread.
4. Hak de hazelnoten grof.
5. Besmeer de crackers met de champignonsread en garneer met de hazelnoten.

## SNACK GESCHRAPTE WORTELTJES

PER PERSOON 75 G

VOEDINGSWAARDE 25 kcal energie • 0,2 g vet • 0,1 g verzadigd vet • 0,5 g eiwit • 4,1 g koolhydraten • 3 g suikers • 2,1 g vezels • 0,05 g zout

## DINER PAD THAI (VOORBEREIDING)

PERSONEN 4 • BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • TOOLS SPIRAALSNIJDER (OF RASP) • WOK

ALLERGENEN PINDA • SOJA • SESAMZAAD

**VOEDINGSWAARDE**  
(per persoon)  
595 kcal energie  
24,6 g vet  
4 g verzadigd vet  
25,1 g eiwit  
63 g koolhydraten  
24 g suikers  
10,5 g vezels  
0,56 g zout

**INGREDIËNTEN**  
1 pak tofu (375 g)  
4 el sojasaus  
100 g rijstnoedels  
1 st courgette  
400 g zoete aardappelen  
2 st paprika  
1 el zonnebloemolie  
80 g 100% pindakaas  
1 tl gemberpoeder  
1 st limoen, het sap  
4 st lente-ui  
40 g ongezouten pinda's  
1 tl zwart sesamzaad (optioneel)

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Pers zoveel mogelijk vocht uit de tofu, snijd in blokjes en meng voorzichtig met 2 eetlepels sojasaus. Laat even staan.
2. Bereid de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Snijd de courgette en zoete aardappelen met de spiraalsnijder tot noedels of rasp ze grof als je geen spiraalsnijder hebt. Snijd de paprika in stukjes.
4. Verhit de olie in de wok en bak de tofublokjes aan alle kanten goudbruin. Schep de tofu uit de wok en roerbak nu de courgette, zoete aardappelen en paprika.
5. Meng de pindakaas met 50 ml kokend water, de gemberpoeder en het limoensap. Snijd de lente-ui in ringetjes.
6. Verdeel de helft van de noedels met groente, tofu en pindasaus over twee diepe borden en bewaar de helft in de koelkast voor de lunch morgen.
7. Bestrooi met de helft van de lente-ui en de pinda's. Bewaar de rest hiervan voor morgen. Voor extra eiwitten is het mogelijk om sesamzaad over het gerecht te strooien, de voedingswaarden veranderen hierdoor.



TOTALE VOEDINGSWAARDE VAN DEZE DAG  
PER PERSOON  
1615 kcal energie • 79,7 g vet • 10,8 g verzadigd vet • 59,8 g eiwit • 145,8 g koolhydraten • 75 g suikers • 32,2 g vezels • 1,73 g zout





## ONTBIJT YOGHURT MET HOMEMADE GRANOLA

PERSONEN 2 • BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • TOOLS KOEKENPAN  
ALLERGENEN GLUTEN • SOJA • NOTEN

**VOEDINGSWAARDE**  
(per persoon)  
437 kcal energie  
19,7 g vet  
2 g verzadigd vet  
15,5 g eiwit  
46 g koolhydraten  
29 g suikers  
6,2 g vezels  
0,42 g zout

**INGREDIËNTEN**  
50 g havermout  
2 tl kaneel  
2 tl kurkuma  
40 g ongezoeten amandelen  
2 el rozijnen  
½ el zonnebloemolie  
400 g plantaardige yoghurt, soja

### BEREIDINGSWIJZE

1. Meng de havermout, het kaneel, de kurkuma, amandelen en rozijnen in een kom.
2. Verhit de olie in de koekenpan en bak het havermoutmengsel in 5 minuten knapperig. Roer hierbij regelmatig.
3. Schep de plantaardige yoghurt in twee schaaltes en verdeel de zelfgemaakte granola erover.

## SNACK 'SNICKERS'<sup>V</sup> (VOORBEREIDING)

PERSONEN 4 • BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • WACHTTIJD 30 MINUTEN • TOOLS KOEKENPAN  
ALLERGENEN GLUTEN • PINDA

**VOEDINGSWAARDE**  
(per persoon)  
295 kcal energie  
19,7 g vet  
8,3 g verzadigd vet  
7,6 g eiwit  
19,3 g koolhydraten  
8 g suikers  
3,8 g vezels  
0,01 g zout

**INGREDIËNTEN**  
60 g havermeel  
1 el kokosolie  
2 el appelmoes  
2 el 100% pindakaas  
40 g ongezoeten pinda's  
60 g vegan pure chocolade

### BEREIDINGSWIJZE

1. Meng het havermeel, de kokosolie en appelmoes door elkaar en vorm vier platte repen. Verwarm de koekenpan en bak de repen aan beide kanten 3 minuten.
2. Meng de pindakaas met 1/4 theelepel zout.
3. Verdeel de gezouten pindakaas over de vier repen.
4. Hak de pinda's grof en verdeel over de pindakaas. Laat de vier repen opstijven in de koelkast. Smelt intussen de chocolade au bain-marie.
5. Giet de gesmolten chocolade over de repen en laat ze vervolgens 30 minuten rusten in de koelkast. Eet per persoon een reep en bewaar de twee overgebleven luchtdicht afgesloten 'snickers' voor zaterdag.

## LUNCH PAD THAI (AL VOORBEREID)

WIL JE HET GERECHT NOGMAALS MAKEN, DIT RECEPT STAAT OP PAGINA 86

VOEDINGSWAARDEN 595 kcal energie • 24,6 g vet • 4 g verzadigd vet • 25,1 g eiwit • 63 g koolhydraten • 24 g suikers • 10,5 g vezels • 0,56 g zout

## SNACK APPEL

PER PERSOON 1 STUK

VOEDINGSWAARDEN 76 kcal energie • 0,3 g vet • 0 g verzadigd vet • 0,4 g eiwit • 16,2 g koolhydraten • 14 g suikers • 2,7 g vezels • 0 g zout

## DINER QUICHE<sup>V</sup> (VOORBEREIDING)

PERSONEN 4 • BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • OVENTIJD 40 MINUTEN • TOOLS QUICHEVORM (Ø 23 CM) • KEUKENMACHINE  
ALLERGENEN SOJA

**VOEDINGSWAARDE**  
(per persoon)  
338 kcal energie  
14,1 g vet  
2,2 g verzadigd vet  
20,1 g eiwit  
26 g koolhydraten  
10 g suikers  
11,4 g vezels  
0,60 g zout

**INGREDIËNTEN**  
1 el olijfolie  
1 pak tofu (375 g)  
1 tl bakpoeder  
40 g kikkererwtenmeel  
100 ml plantaardige melk  
2 teentjes knoflook  
1 el Italiaanse kruiden  
800 g Italiaanse roerbakgroente  
150 g cherrytomaten

### BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en vet de quichevorm in met 1 eetlepel olie.
2. Laat de tofu uitlekken en druk er een beetje vocht uit.
3. Maal de tofu met het bakpoeder, kikkererwtenmeel, de plantaardige melk, knoflook en Italiaanse kruiden in de keukenmachine.
4. Snijd de tomaten in vieren.
5. Schep de Italiaanse roerbakgroente en tomaten door het tofumengsel. Schep het geheel in de quichevorm. En bak in ongeveer 40 minuten gaar in het midden van de oven.
6. Serveer per persoon een kwart quiche en bewaar de rest voor de lunch morgen.

### TOTALE VOEDINGSWAARDE VAN DEZE DAG

PER PERSOON

1741 KCAL ENERGIE • 78,4 G VET • 16,5 G VERZADIGD VET • 68,7 G EIWIT • 170,5 G KOOLHYDRATEN • 85 G SUIKERS • 34,6 G VEZELS • 1,59 G ZOUT



# EASY VEGAN

## weight loss plan

Dit boek is het eerste volwaardige, plantaardige afvalprogramma in Europa. In 12 weken tijd ontdek je hoe je op een gemakkelijke manier gewicht verliest. Je zult ervaren dat je meer energie hebt en lekkerder in je vel zit.

Genieten staat centraal. Met meer dan 200 betaalbare en nieuwe recepten, verdeeld over 87 dagmenu's, laten we je kennismaken met gerechten als courgettelasagne, groentepizza, hartige wentelteefjes en homemade 'snickers'. Allemaal voorzien van voedingswaarden (per recept en per dag), duidelijke bereidingswijzen, boodschappenlijstjes en handige tips.

We noemen het expres geen dieet. Het is een programma dat je de handvatten geeft om gezond te eten én je de tools biedt om dit met gemak vol te houden.

Met Easy Vegan Weight Loss Plan eet je jezelf energiek en gezond.

*"De plantaardige recepten van Living the Green Life zijn een feestje om te maken, of je nu dagelijks vegan eet of niet."*  
- Foodies Magazine

*"Living the Green Life bewijst nogmaals dat plantaardige gerechten heerlijk én simpel kunnen zijn. Weg met de stigma's! We beginnen al spontaan te watertanden."*  
- Culinaire Ambiance

*"De recepten van LTGL zijn verrassend, lekker en bevatten een lust for life!"*  
- Holistik



9 789083 153407 >



NUR 443

livingthegreenlife.com  
@livingthegreenlife.nl  
@beautyblends



MEER DAN 200 HEERLIJKE RECEPTEN



VERANTWOORD AFVALLEN



87 DAGMENU'S

Easy Vegan Weight Loss Plan is de vijfde titel uit de award-winning bestsellerreeks.