



het
GEHEIM van
AFVALLEN

Ariyana Arsala, hoofd-diëtiste

INHOUD

INLEIDING	9
BEREKEN JE BMI	10
WERKWIJZE	12
WAAROM HEBBEN MENSEN OVERGEWICHT?	16
KLAAR OM AF TE VALLEN?	19
DAGMENU'S WEEK 1	20
VRAAG & ANTWOORD	31
TIPS	37
DAGMENU'S WEEK 2	38
VRAAG & ANTWOORD	45
TIPS	55
DAGMENU'S WEEK 3	56
VRAAG & ANTWOORD	59
TIPS	73
DAGMENU'S WEEK 4	74
VRAAG & ANTWOORD	77
GROENE VARIATIELIJSTEN	92
ORANJE VARIATIELIJSTEN	102
RODE VARIATIELIJSTEN	108
BEWEGING: ZO VAL JE SNELLER AF	116
TABEL: HOUD JE VOORUITGANG BIJ	117
TOP 20 SUIKERARM FRUIT	119
CALORIEARME TUSSENDOORTJES	120
TOT SLOT	125
Vragen? of onze hulp nodig?	127

VRIJDAG DAG 5

Drink elke dag een glas lauwwarm water voor het ontbijt om je stofwisseling op gang te brengen!

ONTBIJT

1 krentenbol 🍞 zonder beleg



TUSSENDOR OCHTEND

1 banaan



LUNCH

1 volkoren pistolet met kaas 30+, tomaat en sla



28



TUSSENDOR MIDDAG

15 gram studentenhaver / 🍷

AVONDMAALTIJD

100 gram friet uit de oven 🍷 / 2 🍴
2 vegetarische burgers uit de oven, totaal 150 gram
250 gram salade / 5 🍴



TUSSENDOR AVOND

water / thee / koffie zonder suiker

29



TIPS

VIER JE SUCCESSEN!

Ben je een paar kilo afgevallen? Gefeliciteerd! Vier dit nu al en niet pas als je je gewenste gewicht hebt bereikt. Succesvol afvallen draait om jezelf te motiveren dóór te gaan. Dit doe je door ook kleine successen te vieren. Trakteer jezelf op een klein cadeautje of iets anders waar jij blij van wordt; leuke kleding, een massage, een bezoekje aan de sauna etc.

MINDER GOED MOMENT? GEEF NIET OPI!

Gaat het een keer minder goed met het volgen van je schema? Volg je schema dan weer bij het volgende eetmoment! Wacht niet tot de volgende dag, of totdat je er weer helemaal klaar voor bent. Zo houd je de controle over je afvalsucces. De kans dat je weer aankomt, blijft zo ook kleiner.

STIMULEER JE STOFWISSELING

Drink 1 glas lauwarm water met citroen zodra je opstaat (binnen 30 minuten, nog voor je ontbijt). Je stimuleert hiermee je stofwisseling om direct te starten.

MAANDAG DAG 1

ONTBIJT



2 sneeën volkoren brood zonder boter
1 plak kaas 30+
1 glas (karne)melk (150-200 ml)

TUSSENDOR OCHTEND



15 gram studenten haver / 

LUNCH

150-200 gram halfvolle  / volle yoghurt 
20-40 gram frambozen /  - 







2 mandarijnen



TUSSENDOR
MIDDAG

AVONDMAALTIJD

150-200 gram volkoren macaroni / 4-6 
met 100-150 gram mager gehakt / 2-3 
250 gram groente / 5 
15-30 ml tomatensaus / 2 



TUSSENDOR



AVOND 1 appel

*Dag 1. Veel succes! Je kan het!
Geniet vandaag van een heerlijke
wandeling van 45-60 minuten
of fietstocht.*



TIPS

ZO OVERLEEF JE MOEILIJKE EETMOMENTEN THUIS

Haal geen snacks in huis of neem snacks voor anderen mee die jij zelf niet lust. Zo vermijd je verleidingen. Neem als je trek hebt een gezonde salade zonder dressing: een paar worteltjes, snoeptomaatjes, komkommers, radijsjes, rettich, paprika etc. Zoek afleiding: lees een boek, kijk tv, maak een wandeling, bel of ga naar een vriend(in) of ga internetten. Heb je alsnog trek? Poets dan je tanden. Na het tandenpoetsen heb je minder de neiging om iets te eten.

ZO OVERLEEF JE MOEILIJKE EETMOMENTEN BIJ EEN FEESTJE

Ga zo ver mogelijk bij de hapjes vandaan staan. Eet vooraf 2 sneetjes brood met wat mager beleg. Of neem je eigen snacks mee (1 portie fruit, 1-2 plakjes volkoren ontbijtkoek of 1 handje noten (20 gram)). Wil je toch iets nemen? Spreek dan met jezelf af om het bij 1 handje te laten, bijv. 1 handje chips of een half plakje cake.

LEVE DE VEZELS IN GROENTESALADES

Groentesalades bevatten veel vezels. Ze geven je een vol gevoel en zijn ook goed voor je spijsvertering. Groentesalades (zonder dressing) bij je lunch of avondmaaltijd zijn dus een aanrader!

MAANDAG


DAG 8

ONTBIJT

1 plakj olkoren ontbijtkoek zonder boter
1 snee volkoren brood zonder boter
met 1 halve plak kaas 30+



TUSSENDOOR OCHTEND

20 gram /  studentenhaver



LUNCH

2 sneeën volkoren brood zonder boter
met 1 halve plak kaas 30+
per snee





*Pak vaker de fiets in plaats van de auto en
geniet van de frisse buitenlucht!*

TUSSENDOOR middag

2 mandarijnen



AVONDMAALTIJD

150-200 gram volkoren macaroni / 4-6 
met 100-150 gram mager gehakt / 2-3 
250 gram groente / 5 
15-30 ml tomatensaus / 2 



TUSSENDOOR

AVOND 250 gram cherytomaten (1 bakje)

VRAAG & ANTWOORD

*Je moet
jezelf gaan zien*
**ALS DEGENE DIE
JE WILT ZIJN**

VEELGESTELDE VRAGEN

HOEVEEL ENERGIE MOET IK VERBRANDEN OM 1 KILO AF TE VALLEN?

1 kilo vet staat gelijk aan 7.000 calorieën. Met dit programma kun je gemiddeld een halve kilo tot 1 kilo vet verbranden per week. Daarbij moet je wel 45-60 minuten per dag bewegen (ook wandelen telt als beweging!).

WAAROM VAL IK ZO LANGZAAM AF?

Mensen die vaak met hun gewicht hebben gejoed, hebben hierdoor een vertraagde en verstoorde stofwisseling gekregen. Afvallen gaat dan erg langzaam, omdat je lichaam hierdoor onstabiel is geworden.

HOE KAN IK MIJN STOFWISSELING VERSNELLEN?

Heel eenvoudig: door 5-6 x per dag te eten. Daarnaast is 45-60 minuten per dag beweging (voor zover dat mogelijk is) erg belangrijk, om de hoge stofwisseling te behouden tijdens het afvallen. Producten uit de groene lijst in dit boek versnellen je stofwisseling, omdat ze zoveel mogelijk de juiste voedingswaarde bevatten.


HELP! IK BEN AANGEKOMEN, HOE KAN DIT?

Geen paniek. Het is belangrijk om te weten dat je vooral in het begin van het afvalproces iets meer kunt wegen door de spieropbouw als gevolg van meer bewegen. Maar ondertussen ben je wel vet kwijtgeraakt! Het afgevallen gewicht (vet) wordt tijdelijk gecompenseerd door de toegenomen spieren (dankzij je extra beweging). Je kunt ook op andere manieren zien of je bent afgevallen bijvoorbeeld door het loshangen van je kleding of het losser worden van je riem. Houd dus vol!

VRIJDAG DAG 12



ONTBIJT

150-200 gram halfvolle  of volle  yoghurt met 40 gram krokante muesli  / 3-4 

TUSSENDOOR OCHTEND

2 mandarijnen



*Ook een uurtje stofzuigen
telt als beweging! Doe er je
voordeel mee :-)*

LUNCH





2 sneeën volkoren brood, dun besmeerd met pindakaas 

TUSSENDOOR MIDDAG

1 appel



AVONDMAALTIJD

150-200 gram pangasius of andere vis / 3-4 
250 gram gemengde roerbakgroente / 5 



TUSSENDOOR AVOND

15 gram studentenhaver / 



TIPS

ZO OVERLEEF JE MOEILIJKE EETMOMENTEN THUIS

Haal geen snacks in huis of neem snacks voor anderen mee die jij zelf niet lust. Zo vermijd je verleidingen. Neem als je trek hebt een gezonde salade zonder dressing: een paar worteltjes, snoeptomaatjes, komkommers, radijsjes, rettich, paprika etc. Zoek afleiding: lees een boek, kijk tv, maak een wandeling, bel of ga naar een vriend(in) of ga internetten. Heb je alsnog trek? Poets dan je tanden. Na het tandenpoetsen heb je minder de neiging om iets te eten.

ZO OVERLEEF JE MOEILIJKE EETMOMENTEN BIJ EEN FEESTJE

Ga zo ver mogelijk bij de hapjes vandaan staan. Eet vooraf 2 sneetjes brood met wat mager beleg. Of neem je eigen snacks mee (1 portie fruit, 1-2 plakjes volkoren ontbijtkoek of 1 handje noten (20 gram)). Wil je toch iets nemen? Spreek dan met jezelf af om het bij 1 handje te laten, bijv. 1 handje chips of een half plakje cake.

LEVE DE VEZELS IN GROENTESALADES

Groentesalades bevatten veel vezels. Ze geven je een vol gevoel en zijn ook goed voor je spijsvertering. Groentesalades (zonder dressing) bij je lunch of avondmaaltijd zijn dus een aanrader!

TOP 20

SUIKERARM FRUIT

- 1 passievrucht 1 gram
- 1 kumquat 1 gram
- 1 abrikoos 1,5 gram
- 1 verse dadel 2 gram
- 1 lychee 2 gram
- 1 pruim 3 gram
- 100 gram verse cranberries 3 gram
- 1 gedroogde dadel 4 gram
- 100 gram frambozen 4,5 gram

CALORIEARM

TUSSENDOORTJES ONDER 100 CALORIEËN

FRUIT

- 1 appel (1 stuk)
- 1 banaan (1 stuk)
- 1 peer (1 stuk)
- 2 mandarijnen (100 gram)
- 1 stuk gele meloen (100 gram)
- Cranberries (20 gram)
- Moerbeien (20 gram)
- Goji bessen (20 gram)
- Druiven (100 gram)
- Bramen (100 gram)
- Avocado (halve stuk)
- Aardbeien (100 gram max)
- Olijven (6-7 stuks)



VARIATIE

L I J S T E N

*Kijk voor een toelichting op
deze lijsten op pagina 12*

ONTBIJT OF LUNCH



BROOD/CRACKERS MET BELEG

Per portie de aangegeven hoeveelheid

- 2 (geroosterde) sneden bruinbrood of volkorenbrood
- 3 tot 4 volkoren beschuiten
- 3 tot 4 volkoren knäckebröden
- 2 sneden krentenbrood (zonder beleg)
- 2 sneden mueslibrood (zonder beleg)
- 2 plakjes voorgesneden volkoren ontbijtkoek (30 gram per stuk)
- 3 tot 4 volkoren onbelegde crackers
- 2 (geroosterde) sneden meergranenbrood
- 2 (geroosterde) sneden donker roggebrood
- 1 klein volkoren pistolet (50 gram per stuk)
- 2 sneden waldkornbrood
- 4 rijstwafels



BELEG BIJ ONTBIJT OF LUNCH

15 gram per snee brood, cracker of beschuit, tenzij anders aangegeven

- Vegetarische paté (20 gram per portie)
- Halvajam of jam (light)
- Marmelade
- Appelstroop
- Fruit op brood: halve appel, 2-3 aardbeien of een halve banaan
- Sandwichspread
- Tonijn (blikje, op waterbasis)
- Magere feta
- Humus
- Plakje gerookte zalm
- Sardines (2 stuks)
- ½ gekookt ei

Bij je broodbeleg mag je onbeperkt groente gebruiken zoals sla, tomaten, komkommer etc.

Vet op brood is toegestaan bij het beleg. 5 gram per snee brood, cracker of beschuit. Dun besmeren met halvarine of margarine met minder dan 17 gram verzadigd vet per 100 gram.



KAAS OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

1 plak of 15 gram per snee, cracker of beschuit, tenzij anders aangegeven

- Hüttenkäse
- 20+/30+ smeerkaas (dun besmeren)
- Leidse/Goudse kaas 20+
- Friese nagelkaas 20+
- Standaard kaas 10+/20+/30+
- Camembert 30+
- Zuivelspread (mager of light)
- Mozzarella (1 dunne plak)
- Geitenkaas
- Komijnekaas 30+
- Roomkaas (mager)
- Zwitserse strooikaas (2 gram per portie)



VLEESWAREN OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

1 plak of 15 gram per snee brood, cracker of beschuit, tenzij anders aangegeven

- Kipfilet
- Kalkoenfilet
- Filet americain
- Achterham
- Schouderham
- Rookvlees
- Beenham
- Rosbief

ONTBIJT OF LUNCH



BROOD/CRACKERS MET BELEG

Per portie de aangegeven hoeveelheid

- 1 snee wit brood
- 1 klein wit kadetje met beleg uit de groene lijst
- 1 bruin luxe broodje met beleg uit de groene lijst
- 1 klein wit stokbroodje (75 gram, ter grootte van een klein pistoletje)
- 1 stukje Turks brood (75 gram) met beleg uit de groene lijst
- 1 pitabroodje
- Ciabatta (75 gram) met beleg uit de groene lijst
- Halve focaccia (150 gram)
- 4 witte beschuiten
- 4 witte luchtige crackers
- 4 witte knäckebröden
- 8 cream crackertjes
- 2 plakjes gewone ontbijtkoek
- 1 grote of 2 kleine eierkoek(en)
- 1 krentenbol
- 1 klein broodje met 1 plakje ham en kaas en een half ei
- 2 sneden maïsbrood (zonder beleg)
- 2 sneden notenbrood (zonder beleg)



BELEG

15 gram per snee brood, cracker of beschuit of per portie

- 2 gekookte eieren
- Jam
- Vruchten- of anijshagel
- Pindakaas
- Honing
- Kwart avocado in dunne plakjes
- Gestampde muisjes
- Vegetarische worstvervangers (2-3 plakjes)



KAAS OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

15 gram per portie of per snee brood, cracker of beschuit

- Parmezaanse kaas
- 40+ kaas
- Camembert 45+
- Standaard zuivelspread
- Mozzarella



VET OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

5 gram per portie of per snee brood, cracker of beschuit

- Margarine (met tussen 17-24 gram verzadigd vet per 100 gram)
- Standaard halvarine
- Halfvolle boter



VLEESWAREN OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

1 plak of 15 gram per portie of per snee brood, cracker of beschuit

- Rauwe ham
- Corned beef
- (Light) smeerpaté
- Ossenworst
- Leverworst (2 plakjes)



OVERIGE ONTBIJT- OF LUNCHGERECHTEN

- Halve haring
- 1 maaltijdloempia
- Cornflakes (40 gram) met magere of halfvolle melk (150-200 ml)
- Drinkontbijt van fruit met magere of halfvolle melk (150-200 ml)
- Krokante muesli (30 gram, 2-3 lepels) met halfvolle melk, yoghurt of kwark (150-200 ml)

ONTBIJT OF LUNCH



BROODSOORTEN

Per portie de aangegeven hoeveelheid

- 1 croissant
- 1 saucijzenbroodje of 2 mini saucijzenbroodjes
- 1 pizzabroodje
- 1 koffiebroodje
- 1 donut
- 1 worstenbroodje
- 2 sneden suikerbrood
- 1 puddingbroodje
- 1 broodje bapao
- 1 frikandelbroodje



BELEG BIJ ONTBIJT OF LUNCH

15 gram per snee brood, cracker of beschuit

- Hagelslag
- 1 speculaasje
- Chocoladepasta
- 1 plakje kokosbrood
- Suikerstroop
- Pindakaas
- 3-4 knakworstjes
- Notenpasta
- Suiker



VET OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT BIJ ONTBIJT OF LUNCH

15 gram per portie

- Margarine
- Roomboter



KAAS OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

1 plak of 15 gram per snee brood, cracker of beschuit

- Kaas / smeerkaas 45+
- Brie
- (Kruiden)roomkaas
- Schapenkaas
- Geitenkaas
- Feta kaas
- Rookkaas
- Cheddar kaas
- Gorgonzola



VLEESWAREN OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

1 plak of 15 gram per snee brood, cracker of beschuit

- Bacon
- Salami
- Cervelaatworst
- Leverworst
- Paté
- Boterhamworst
- Gebraden gehakt
- Smeerworst
- Zure zult
- Pekelvlees
- Ontbijtspek
- Bloedworst
- Chorizo
- Leverpastei



OVERIG ONTBIJT- OF LUNCHGERECHTEN

- Cornflakes (30 gram, 3-4 el) met magere of halfvolle melk (150-200 ml)
- Krokante muesli/cruetli (30 gr, 3-4 el) met magere of halfvolle melk (150-200 ml)



KLAAR

KLAAR OM AF TE VALLEN? ---

Wil je succesvol afvallen? Volg de weekmenu's dan volledig en beweeg voldoende volgens mijn richtlijnen. Je zult snel merken dat ook jij kilo's kunt afvallen! Hieronder geef ik je alvast enkele tips.

STEL REALISTISCHE DOELEN!

Elk lichaam is anders. Elk lichaam ziet er anders uit en werkt anders. Sommige lichamen zijn fors gebouwd en andere weer slank. Het is dus belangrijk om te weten dat niet elke vrouw een modellichaam hoeft te hebben. En dat niet elke man er als een topatleet uit hoeft te zien. Je doel tijdens het afvallen moet zijn om gezond te zijn. Je moet streven naar een gezond lichaamsgewicht, dat past bij je postuur.

BEWEEG OP JOUW MANIER!

Ook tijdens het bewegen moet je realistisch zijn. Als je beperkt bent in je bewegingen, houd er dan rekening mee dat het afvallen ook iets langzamer gaat. Laat je hierdoor niet ontmoedigen, ook jij kunt afvallen!

JE HOEFT NIET TE LIJDEN!

Tijdens het afvallen hoor je absoluut niet te 'lijden': continu een hongergevoel te hebben of saaie gerechten te eten. Afvallen draait niet alleen om het eten van gezonde producten. Dat is niet realistisch en voor de meeste mensen ook niet haalbaar.

JE KUNT HET!

Ik heb in de praktijk gemerkt dat als iemand echt een beslissing neemt om af te vallen, het afvallen echt lukt. Ben jij er ook klaar voor? Je kunt het!

Veel succes!