

MASCHA VAN BERKEL

6
WEEKMENU'S
80+
RECEPTEN

Dagboek VAN EEN ETER

de reis naar een gezonde leefstijl

DAGBOEK VAN EEN ETER

Dagboek VAN EEN ETER

de reis naar een gezonde leefstijl

MASCHA VAN BERKEL

Dagboek van een eter, *de reis naar een gezonde leefstijl*

Copyright © 2021 MaschaFoodLifestyle

Auteur *Mascha van Berkel - van Rossum*

Druk *1e druk*

Fotografie omslag + pag. 7, 114, 125, 217 *Simone Voort Photography*

Vormgeving, fotografie en design *Pieter van Berkel, Mascha van Berkel*

Illustraties *Moos van Berkel*

Foodstyling, foodfotografie *Mascha van Berkel*

Redactie *Roos Griffioen van Roosraakt.nl*

ISBN 978-90-9034417-1

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoud



Ik heb het gedaan! 6

De naakte waarheid 8

Mijn verhaal 10

Van ellende naar passie 20

De weekmenu's 24

Ontbijt 44

Lunch 74

Soep 100

Diner 124

Verantwoorde lekkernijen 180

Guilty Pleasures 206

Dankwoord 216

Receptenregister 218

Ik heb het gedaan!

Dit boek zit al zó lang in mijn hoofd en ik heb het al zo'n duizend keer geschreven en herschreven. Met de tijd veranderde namelijk ook deels de inhoud. Om de eenvoudige reden dat ik als mens ontwikkelde en leerde.

In dit boek lees je hoe ik mijn haat-liefde verhouding met eten heb omgedraaid naar een blijvend gezond eetpatroon. Ook vind je in mijn boek zes weekmenu's en meer dan tachtig heerlijke recepten om gewicht te verliezen en op gewicht te blijven.

Ik heb lang gedacht dat lekker eten niet paste bij lijnen of afvallen. Maar ik had het mis! Met mijn weekmenu's en recepten wil ik je laten zien dat je ook tijdens het afvallen én daarna kunt genieten van heerlijk eten. Ik houd van lekker eten, een wijntje, goed gezelschap, lang tafelen en mooie gesprekken. Maar... ik wil óók een gezond lichaam. Mezelf energiek en fit voelen. Balans is daarbij het sleutelwoord.

Ontzettend spannend vind ik het. Een boek uitbrengen.

Het schrijven zelf is ongelooflijk leuk. Eindelijk staan alle zinnen die al zo lang in mijn hoofd zitten op papier. Maar ik ben zo blij dat het nu af is! Ik heb het namelijk geschreven voor JOU. Ik ben inmiddels al geruime tijd in balans. Dat gun ik jou ook.

Dit boek is al jaren mijn droom. Ik ben dan ook heel blij, trots en dankbaar dat ik mijn droom waar heb kunnen maken.

Ik hoop dat dit boek en mijn persoonlijke verhaal jou inspireren om goed voor jezelf te zorgen. Om over jezelf te zeggen dat je dat waard bent en het beste uit jezelf te halen. Dat je dit boek gekocht hebt, is een geweldige eerste stap! Ik hoop ook dat je in dit boek vindt wat ik inmiddels gevonden heb tijdens mijn zoektocht. Balans. Een energiek leven. Zonder schuldgevoelens. Lekker eten. Geen worstelingen. Vrijheid.

Liefs,
Mascha



De naakte waarheid

Ik beloof je niets. Laat ik maar gewoon eerlijk zijn. Als je in dit boek de zoveelste oplossing hoopt te vinden voor je gewichtsproblemen heb je het mis. Dan heb je nu een voor niets gekapte boom aan papier in je handen. Sorry, maar dit zeg ik uit ervaring. De oplossing ligt namelijk bij jou. Jij hebt zelf de regie over jouw leven en de keuzes die je maakt.

Als je zelf niet in actie komt, zal er niets gebeuren. Mijn boek kan je zeker ondersteunen en enthousiast maken bij het vinden van jouw manier. Het lezen van mijn verhaal zal je inzichten geven en je hopelijk in de actiestand zetten. Een boek op de plank doet niets. Een lezer die in actie komt en op zoek gaat naar een oplossing wel. Heb je dit boek puur gekocht voor de lekkere recepten? Dan alvast heel veel kookplezier. Koken en lekker eten is zó leuk! Niet iedereen heeft zo'n probleem gehad met eten als ik. Dan kunnen de weekmenu's en lekkere recepten gewoon een fijne leidraad zijn voor een evenwichtig, gezond voedingspatroon.

Het meest vervelende van alle dieetboeken die ik ooit gekocht heb, en dat zijn er nogal wat, is de 'belofte' van het boek. Als je doet wat er in het boek staat, sta jij ook over een paar maanden stralend voor de spiegel. Slank en met blokjesbuik. Net als de schrijfster van het boek die staat te shinen op de kaft, in een té strak broekje.

Flauwekul. Ik heb nog gewoon putjes in mijn billen hoor. De dieetboeken die ik kocht, waren zelden tot nooit realiteit. Zeker niet inpasbaar in de realiteit van mijn leven. Het échte leven waarin je studeert, sport, werkt, kinderen hebt, een relatie en vriendschappen. Daarnaast wil je dan ook nog gezond leven en verantwoord eten. Hoe doe je dat?

Niks weglaten

Dit is een van de redenen dat ik dit boek schrijf. Ik was al die dieethypes en loze beloften zó beu. Geef mij maar de naakte waarheid. De realiteit. Dat is waar ik mee moet dealen. Geen roze olifanten met blokjesbuiken voor mij. No-nonsense. Daar kan ik wat mee. Daarnaast wilde ik niets meer weglaten uit mijn voeding. Hoezo maanden geen brood eten? Mijn leefstijl moest gaan bestaan uit gevarieerd eten, met mate én lekker. Maar ik wilde wel alles mógen eten. En ik wilde rust. Balans. Geen dieethypes meer waar ik onrustig van word. Ik bedank ervoor. En ik hoop dat jij dat ook gaat doen.

Als je je best doet en in actie komt, zal er zeker iets veranderen. Dat is iets wat ik je wél durf te beloven. En met die verandering zal je beter naar jezelf kijken. Daarnaast moet je wellicht accepteren dat je geen fotomodel bent en geen blokjesbuik hebt.

Waarschijnlijk loop je nog gewoon rond met die putjes in je billen nadat je je gezonde gewicht bereikt hebt. Net als ik. Niet perfect. Maar wel tevreden en blij met jezelf. Gewoon happy.

Dus verwacht geen wonderen van dit boek. Het wonder ben jij zelf. Lees mijn verhaal en haal daar je inspiratie en motivatie uit. Begin. Val. Jank. Sta op. Kom in actie, ga lekker eten, heb geduld en doe je best. Dat vergt al zo veel kracht en moed! Ik ben nu al trots op je.

Geloof me, ik heb heel veel wakker gelegen en gepiekerd over dit boek. Getwijfeld heb ik ook. Geschreven, gedeletet, herschreven. Nog een keer alles checken. Nog een keer. Nog een keer.

Maar het is er. Mijn boek. Voor jou.

Elke grote reis begint met een kleine stap

Mijn verhaal

Om terug te gaan naar mijn verleden met eten en je precies te kunnen vertellen hoe ik me toen voelde, heb ik voor het schrijven van mijn verhaal mijn dagboeken erbij gepakt. Als je al jaren in balans bent, vergeet je bijna hoe het toen voelde. Bijna. Maar nooit helemaal. Door het lezen van mijn dagboeken, was ik weer dat meisje met dat enorme gevecht. Ik voelde weer wat ik toen voelde. Mijn maag kromp ineem. Dat vreselijke gevoel. Paniek. Maar dat was nodig. Mijn dagboeken van toen hebben mij geholpen met het schrijven van mijn verhaal van nu.

Hoe de (dieet) ellende begon

De afgelopen twintig jaar heb ik ruim de tijd gehad om daarover na te denken. Waar ging het mis? Wanneer je in een tijdbestek van drie jaar achteenvijftig én honderd kilo weegt, kun je wel concluderen dat het mis was. In die jaren en in die tweeënveertig kilo verschil zitten héél veel mislukte diëten en ontelbare teleurstellingen.

Nu kan ik een ander de schuld geven en zeggen dat ik tijdens mijn pubertijd op een hele kwetsbare leeftijd té lang in een relatie ben blijven hangen met een jongen die een eetprobleem had en dit projecteerde op mij. Ook kan ik zeggen dat het de schuld is van mijn opvoeding omdat mijn ouders, met wie ik overigens een hele goede band heb, ook vaak bezig waren met lijnen. Maar ik ga een ander niet de schuld geven. Laat ik stoer zijn en een grote meid. Ik geef niemand de schuld. Zelfs mezelf niet. Met dit boek blijf ik bij mezelf. **Ik** had een probleem en een vurige wens om daar verandering in aan te brengen. Punt.

Als kind ben ik nooit dik geweest, ook niet mollig. Ik had gewoon een normaal slank postuur. Ook in de eerste jaren van mijn puberteit was ik absoluut niet te zwaar of zelfs maar stevig. Eten of gewicht is toen nooit een ding geweest. Ik was er ook niet mee bezig.

Toch werd eten en hoe ik eruitzag een groot onderdeel van mijn leven. Dat gebeurde aan het einde van mijn puberteit, zo rond mijn achttiende jaar.

In die periode ging ik stiekem eten. Dat had ik geleerd. Natuurlijk had dat te maken met de relatie die ik achter de rug had, maar het zegt vooral ook heel veel over mij. Ik liet het toe. Mijn onzekerheid en het graag leuk gevonden willen worden, was groter dan de kracht om ertegenin te gaan. In vol ornaat liep ik tegen de muur genaamd Mascha.

Door het stiekem eten en alle negatieve gedachten als gevolg van het stiekem eten vond ik mezelf te dik. Nu zet ik daar grote vraagtekens bij, want het gewicht dat ik toen had, is het gewicht waar ik nu al twintig jaar zo blij mee ben. Dus wat heb ik in hemelsnaam gedacht? Wat voor beeld had ik van mezelf? Ik was toen helemaal niet

te dik. Wel was mijn verhouding met eten toen al verstoord. Emotie-eten was een rode draad in die periode. Ik zag mezelf totaal anders dan hoe een ander mij zag.

Alles of niets

Ik besloot te gaan 'shaken': drie keer per dag een schepje poeder met een glaasje melk. Maanden heb ik dat volgehouden. Mezelf uithongeren. Als ik het spul nu zie of ruik, ga ik over mijn nek. Maar destijds was het gigantisch effectief! Bij mijn perfectionistische karakter passen twee keuzes. Alles of niets. Het werd niets. Dus bijna niet meer eten. Ik was zelfs nog strenger dan het dieet. Kan dat? Ja, dat kan. Ik kon namelijk ook prima leven op een half glaasje melk met een half schepje poeder. Dan ging het afvallen nog sneller. Het constante gevoel van honger voelde goed. Héél soms gunde ik mezelf dan nog wel een gekookt eitje.

Dat ik op deze manier mijn darmen compleet om zeep hielp en dat het zweet me op de bovenlip stond op het toilet omdat ik na een tijdje niet meer kon poepen, zal ik je besparen. De details dan. Een detail zal ik je wel geven. Ik wist namelijk niet dat er ook stro uit zou kunnen komen. Maar geloof me, dat kan. Ik poepte stro. En soms zag ik sterretjes. Geen enkele keer kwam het besef dat mijn lichaam mij misschien een signaal gaf. Een schreeuw om hulp. Het stemmetje in mijn hoofd was sterker dan die schreeuw.

De eerste complimenten kwamen. 'Zo, jij ziet er goed uit.' 'Jij bent afgefallen!' Ik voelde me geweldig. Slank. Ik had volledige controle. Ik had daardoor ook energie voor tien. Dat ik juist totaal geen controle meer had, heeft mij uiteindelijk kostbare therapiesessies en vol gesnotterde zakdoeken gekost.

Een tijdje na de complimenten kwamen de opmerkingen. 'Zo is het wel genoeg toch?' Er kwamen zelfs mensen schoorvoetend aan mij vragen of ik niet ernstig ziek was. Ik vind het nu heel erg om te schrijven en schaam me er ook wel voor, maar dat zag ik als een compliment. Een overwinning. Mensen om mij heen maakten zich zorgen. Ik was ernstig vermagerd. Ik woog met mijn lengte van ruim een meter tachtig nog amper achteenvijftig kilo. Ik begon dit dieet toen ik ruim zeventig kilo woog. Een fantastisch gewicht voor mijn lengte zeg ik nu.

Het ging mis

En niet zo'n beetje ook. Na maanden en maanden van mezelf alles ontzeggen, kwam het keerpunt. Ik ging van niets naar ALLES. Vreten. Ja, het is niet zo'n fijn woord en ik kan het ook eten noemen, maar dat was het gewoonweg niet. Het was vreten. Elke dag begon ik de dag met het voornemen om gezond te eten en elke dag ging het mis. Hierdoor voelde ik me een enorme mislukkeling.

Dat is ook het moment dat mijn eenzaamheid begon. Ik was begin twintig. Als ik het woord eenzaamheid opschrijf, voel ik weer die steen op mijn maag. Hoe vaak ik het woord 'steen' en 'eenzaam' niet teruglees in mijn dagboeken. De eenzaamheid van jezelf beter voordoen dan dat je je voelt. Van binnen schreeuwen, van buiten lachen. Ik huil, maar ik lach. Een toneelstuk opvoeren. Dag in, dag uit. Een constante strijd woedde in mijn hoofd. Ik veranderde in een compleet ander persoon. Als ik nu mijn dagboeken lees, is het alsof iemand anders dat schrijft.

Ik woonde op mezelf. Dus ik had alle mogelijkheid om te vreten. Ik at stiekem, ongezond en veel te veel. Ik ging van volledige controle naar oncontroleerbaar. Het is oneerbiedig naar mezelf om op papier te zetten dat ik een onverzadigbaar niet te stoppen vreetmonster werd, maar het is de waarheid. Smoesjes, leugens en excuses vlogen zo uit mijn mond. Nooit at ik ongezonde dingen waar mensen bij waren. Uit pure schaamte. Een zak chips als avondmaaltijd was echt heel gewoon. Om tien uur 's avonds nog de deur uit om eten te gaan halen. Vanaf mijn werk rechtstreeks naar de benzinepomp om chocola te kopen. De reep was al op voordat ik thuis was. Ik voelde me dag in, dag uit diep ellendig. Voor de buitenwereld bleef ik echter die vrolijke, enthousiaste meid. Tenminste, dat dacht ik. Eigenlijk was ik vooral een ongelukkig en om hulp schreeuwend meisje met een grote mond. Nog proberen te roepen terwijl je al verzuipt. Of eigenlijk verzopen bent. Grapjes maken ten koste van mezelf kon ik dan ook als geen ander. Laat ik die grap maar vast maken over mijn dikke reet, anders doet een ander het. Een ander deed dat nooit. Maar dat zag of hoorde ik niet. Mijn brein was de hele dag bezig met het doen van aannames. Een ander zal wel denken dát. Maar een ander dacht eigenlijk niet zo veel. Het waren mijn gedachten waardoor ik die aannames deed. Ik was teleurgesteld en vond mezelf een afschuwelijke niksnut. Niet een ander. Ik. Ook die conclusie heeft me de nodige therapiesessies gekost.

Het was oorlog in mijn hoofd. En ik at maar en ik at maar. Als ik alleen was, sloot ik me op. Uren heb ik met de deur op slot in de badkamer op de grond gezeten. Ik jankte, schreeuwde. Ik faalde. Zó slank geweest. Hoe heeft dit zo mis kunnen gaan? Er kwamen geen complimenten meer. Die verstomden terwijl ik groeide. Het uitblijven van complimenten bevestigde voor mij alleen maar dat ik nu niet goed genoeg meer was. Binnen drie jaar zat ik op honderd kilo. Een verschil van tweeënveertig. Als ik dit schrijf, betrap ik er mezelf op dat ik zit te staren naar die getallen. Achtenvijftig. Honderd.

Leven on hold

Mijn zelfbeeld, het eten en mijn energie waren zo slecht dat ik met momenten echt radeloos was. Tussen achtenvijftig en honderd kilo zitten nog diverse diëten en heel veel ge-jojo. Alle hypes die er toen waren: ik deed er aan mee. Hatseflats, daar kwam weer een hype en ik stapte in het karretje genaamd poging zesendertig. Hup, weer de achtbaan van diëten in. Noem een dieet en ik heb het geprobeerd en gefaald. Noem de titel van een dieetboek met bijbehorende belofte en ik had het in mijn kast staan. Elke keer begon ik er hoopvol aan. Op basis van mijn wilskracht kon ik dat ook altijd wel een tijdje volhouden. Altijd was ik strenger dan het dieet. Alles of niets.

Het volgende is waarschijnlijk heel herkenbaar voor de eeuwige dieet-eter: mijn leven stond on hold. Hoe vaak ik niet dacht: 'dadelijk als...dan...'. En zo stond alles stil. Ik stond stil. Solliciteren deed ik wel als ik afgevallen zou zijn. Nieuwe kleren kopen ook. Op reis gaan. Zelfs trouwen.

Zonder dat ik het zelf besepte, werd ik mijn grootste vijand. Ik creëerde een gevangenis. Elke dag stond ik op de weegschaal. Meerdere keren. Voor het poepen, na het poepen. Ik presteerde het om de weegschaal mee te nemen op een reis naar

de westkust van Amerika. Het is te absurd voor woorden. Zonder enige gêne op schiphol met mijn koffer door de douane met mijn weegschaal er in. Zonder dat ding voelde ik totale paniek. Terwijl ik op dat moment op mijn zwaarst was. Zelfkastijding noem ik het nu. De weegschaal gaf mij het gevoel van controle. Dat ik mijn controle allang kwijt was, had ik niet eens meer in de gaten. Ik was zo verstrikt in het web van mijn gedachten dat ik volledig de realiteit kwijt was. Het enige wat ik wilde, was afvallen. Dan ben je 'goed genoeg'. Slank is goed. Dik niet. En dom, ik voelde me heel dom. Ik had gewild dat mijn gedachten milder waren, maar dat waren ze niet. Zo zag ik mezelf. De perfectionist die het maar niet perfect kon doen. Bizar hoe ik mijn gewicht en uiterlijk koppelde aan mijn intelligentie. Dat ik dom zou zijn. Of niet goed genoeg. Ik schrik er nog van. Eenieder die dit voelt: je doet jezelf tekort. Je gedachten kloppen niet.

Een walrus in bikini

Gelukkig had en heb ik lieve vriendinnen en mijn ouders die mij uiteindelijk een spiegel voorhielden. Geen oordeel, wel een confrontatie. Daar ben ik ze eeuwig dankbaar voor. Zij maakten zich zorgen om mij. Terwijl ik dacht een eenzame strijd te voeren, hadden zij al lang kaartjes gekocht voor de oorlogsfilm die zich in mijn hoofd afspeelde. Dé eyeopener die ik nooit meer zal vergeten, was een telefoontje van een vriendin na een vakantie samen. 'Wat was jij een trut' zei ze tegen me. 'Je hebt je echt afschuwelijk gedragen.' Ze was niet boos. Meer bezorgd. Achteraf klopte het. Ik was totaal niet mezelf die vakantie. Ik voelde me een walrus aan het zwembad in mijn bikini. Dat had absoluut zijn weerslag op hoe ik me onbewust gedroeg. Ze vroeg of het wel goed met me ging. Ik schrok. 'Nee', stamelde ik snotterend. 'Het gaat helemaal niet goed met me.' Ik was aan het eind van mijn Latijn. Moe gestreden.

Ik was een absolute probleemeter, alles of niets, een dieet-eter, een jojo-er, de eeuwige lijner, de meest kritische persoon aller tijden, een perfectionist. Die laatste. Een perfectionist. Een te dunne óf te dikke jojo-ende perfectionist. Diep, diep ongelukkig.

Een chaotische perfectionist

Bestaat dat? Ja, blijkbaar wel. Dat ik perfectionistisch ben, is je nu wel duidelijk. Maar zet het woord chaotisch er maar voor. Om te ontdekken waar deze doffe ellende vandaan kwam, moest ik op zoek naar mezelf. Het te veel eten of juist niet eten is geen oorzaak, maar een gevolg. Het was een strategie om me gelukkig te voelen. Ik zag dat als een oplossing. Maar als je oplossing juist je probleem is, moet je op zoek naar de oorzaak. Op zoek naar antwoorden. Als je de oorzaak aanpakt en antwoorden vindt, verandert namelijk het gevolg.

Mijn karakter was zeker een onderdeel van de oorzaak: ik ben perfectionistisch én chaotisch. Een gouden combinatie?

Eh... nee, niet altijd. Inmiddels zijn deze karaktereigenschappen mij dierbaar en omarm ik ze. Ik weet ze nu in te zetten als mijn kracht en dat voelt heel goed. Maar wat heb ik last gehad van deze combinatie van karaktereigenschappen. Het waren mijn grootste saboteurs en vijanden.

Een bepaalde mate van perfectionisme is helemaal niet verkeerd. Het helpt je om het beste uit jezelf te halen. Maar dat was het hem nou juist. Een bepaalde mate... Ik vond dat ik alles moest kunnen. En dan perfect. Mijn streven naar perfectie was mijn manier om mezelf te beschermen tegen kritiek, afwijzing en afkeuring. Mijn lat was hoger dan hoog. Alles of niets. Ik kon niet anders. Nooit was het goed genoeg. Ik kon de dingen helemaal niet meer in perspectief zien.

Als je op zoek gaat naar je valkuilen, kun je er zelf ook voor zorgen dat je er niet keer op keer in valt. Dat lukt nog steeds niet altijd, maar als het vaker wel lukt dan niet, krijg je balans. Een leuk leven. Zoals ik dat nu heb. Geen valkuilen meer kan niet. Dat zou té perfect zijn. Falen mag. Fouten maken ook. Daar leer je van. Daarom ontwikkel je.

Naast perfectionistisch bleek ik dus ongelooflijk chaotisch. Hoe mijn ouders dat voor elkaar hebben gekregen weet ik niet, maar het is een bizarre combinatie. Chaotisch betekent tot op de dag van vandaag dat ons huis er op het oog altijd perfect netjes uitziet. Maar kijk alsjeblieft niet in mijn keukenkastjes of kledingkast. Daar is het perfect ongeordend chaotisch. Ik heb geen systeem. Sleutelbossen vind ik na maanden terug en mijn administratie bijhouden is een ramp. Ook moet ik regelmatig mijn portemonnee in de supermarkt tussen de bloemkolen uit halen omdat ik hem daar even gestald heb om mijn groenten af te wegen. Om dit soort dingen te voorkomen, moet je structuur hebben. Ik krijg het al benauwd als ik het woord structuur typ. Het is een schoen die mij niet past. Die veel te strak zit. Toch heb ik structuur nodig. Dat is wel gebleken.

Pieter, mijn man, is gelukkig wel gestructureerd. Waar ik hem impulsiviteit breng in onze relatie, geeft hij mij de nodige structuur. En onze dochter ook. Zij houdt ook van structuur. Dat zorgt overigens voor hele leuke gesprekken tussen ons drietjes aan de eettafel.

Deze combinatie van karaktereigenschappen zorgde destijds bij mij voor zo veel stress, dat ik dat verdoofde met te veel eten of juist niet eten. Als je alles perfect wil doen maar dat door je chaotische 'ik' vaak helemaal niet lukt, is je leven een opeenstapeling van teleurstellingen. Hoe fijn is het dan om die teleurstelling te verdoven met heel veel eten? Of juist niet eten? Want niet eten gaf mij tijdelijk ook het euforische gevoel van controle en verdoving. Perfect betekende voor mij de attente vriendin zijn, de leukste partner, de gezelligste dochter, het huis op orde, hard werken, studeren, sporten, slank zijn en gezond leven. Ik kan nog veel meer opnoemen, maar dit is al veel. Ik wilde gewoon té veel.

De omslag

Gelukkig kwam die. De omslag. Het is een proces dat je met jezelf aangaat. Omdat je op het diepste punt zo moedeloos bent en je niet verder kunt zinken dan dit, is er eigenlijk alleen nog maar een weg naar boven. Je moet alleen die weg vinden en beginnen aan de wandeling. Ik wilde zo graag iets doen aan die saboterende gedachten, emoties en gewoonten dat ik tóch ergens de vechtlust vond om ervoor te gaan. En gaandeweg kwam de energie. Ik nam deze keer de tijd. Ik leerde geduld

te hebben. Ik deed het niet ineens allemaal perfect, maar stapje voor stapje. En ik was daar tevreden mee.

Meerdere keren ben ik op mijn bek gegaan maar daar leerde ik alleen maar van. Ik had mezelf lang genoeg gekweld. Het zou nu anders gaan. Een quote inspireerde mij enorm. Ik lees hem ook meerdere keren terug in mijn dagboek.

'The greatest glory in living lies not in never falling but raising every time we fall.'

Het is dus niet erg om te vallen. Als je maar weer opstaat. Je moet één keer meer opstaan dan dat je valt en dan win je. Door aan mezelf te werken en de oorzaken aan te pakken loste ik het gevolg, te veel of juist niet eten, op. Ik wist namelijk heel goed te vertellen wat een gezond eetpatroon is. Mijn strijd speelde zich af op een heel ander vlak. Ik greep naar eten zodra ik ging voelen: dus bij onrust, stress, moeheid, onzekerheid, verdriet, boosheid, angst of blijheid. Het was een beloning óf een troost.

Een gezonde relatie met eten

Ik neem je mee in de stappen die ik ondernomen heb om uiteindelijk een evenwichtige relatie met eten krijgen. Ik noem het mijn ontdekkingsreis naar de vrijheid. Het begin van acceptatie van mezelf. Van de persoon die ik ben en die ik mag zijn. Alle stappen hebben mij geholpen om mezelf beter te leren kennen. Ik leerde om te luisteren naar mijn gevoelens en verlangens. Tijdens deze zoektocht vond ik mezelf terug. Ik vond mijn 'waarom'. Dat heeft mij zo'n vrijheid gegeven. Ik gun iedereen deze vrijheid en ik hoop dat je door het lezen van mijn stappen de moed en het geduld vindt om zelf op deze zoektocht te gaan.

- find your why -

De stappen

Coaching

Het erkennen dat ik een probleem had, was absoluut stap één. Een perfectionist heeft geen problemen en kan alles. En als er problemen zijn, los je die zelf op. Het erkennen dat ik dit niet zelf op kon lossen, was de grootste stap die ik heb moeten maken. Toegeven is altijd falen. Zo voelt dat. Nu weet ik dat om hulp vragen geen falen is, maar een kracht. Het is dus krachtig om aan te geven dat het je niet alleen lukt. Het heeft lang geduurd voordat ik dat zo heb kunnen voelen. Ik heb hulp gezocht. Twee coaches. Eén coach puur voor de voeding. Ik had een compleet verstoorde verhouding met eten. Het was altijd alles of niets. Dus wat zijn dan de juiste hoeveelheden? Wat is gevarieerde voeding? Hulp was nodig om een gezond, gevarieerd eetgedrag te ontwikkelen. Ging dit honderd procent goed zoals ik dat als perfectionist wilde? Nee. Was dit erg? Nee! Ik deed het voor tachtig procent goed. Dat was voldoende om op een gezond gewicht te komen. En ook goed genoeg om op een gezond gewicht te blijven. Daarnaast ben ik met een andere coach op zoek gegaan naar mijn valkuilen. Wie ben ik? Wie wil ik zijn? Waar liggen mijn grenzen? Stap voor stap kwam ik tot de kern waardoor ik balans kreeg in mijn leven. Zie om hulp vragen niet als falen maar als een kracht en doe het! Het gaat je zoveel brengen.

Geduld

Ik heb weinig tot geen geduld. Een lastige eigenschap. Iets met een ezel en een steen. Ik begon keer op keer aan een crashdieet dat niet vol te houden was. De belangrijkste afspraak die ik met mezelf maakte: geef jezelf de tijd. Maak een plan. Stel realistische doelen en wees lief voor jezelf. Een verstoord eetgedrag sluipt er langzaam in. Verwacht dan ook niet dat je dit binnen een paar maanden oplost. Ik koos bewust voor geduld om te komen tot de kracht van mijn eigen ik. Ik wilde nu echt weten van mezelf wat ik wel en niet wil. Het was belangrijk dat ik naar de signalen van mijn lichaam ging luisteren. Dus was geduld de éne manier.

De enige keer dat het me lukte om blijvend mijn gewicht te verliezen en het eraf te houden, is de keer geweest dat ik geduld heb gehad. En dat was ontzettend moeilijk kan ik je vertellen. Ik heb het woord geduld vervloekt in mijn dagboeken. Maar geduld hebben bleek niet zo moeilijk als jojo-en, mezelf straffen of bekritisieren en vallen van de ene in de andere teleurstelling. Dat is nóg moeilijker. Die teleurstelling was er namelijk elke dag. Dat wilde ik niet meer. Dat heb ik mezelf keer op keer voorgehouden als ik me ongeduldig voelde. Dus: heb geduld.

Goed is goed genoeg

Ik begon elke dag met tegen mezelf zeggen: goed is goed genoeg. Een doodoener voor een perfectionist. Maar na een tijdje en regelmatig een achteloze grijns, begon het te werken. Goed is goed genoeg betekende ook: niet alles moeten kunnen of doen. Grenzen aangeven. Ik zorgde voor rust. Ik leerde nee zeggen. De angst voor afkeuring, kritiek en afwijzing loslaten. De belangrijkste vraag die ik me mezelf constant stelde: wat is het allerergste dat er kan gebeuren? Ook ontdekte ik al snel dat ik ondanks mijn 'nee zeggen' nog gewoon aardig gevonden werd. Geen afwijzing. Het idee van onaardig gevonden worden,

zat diepgeworteld in mij. Dat bleek zo'n enorme angst. Angsten zijn vaak niet reëel. Mensen vinden het prima als je een keer nee zegt. Jij kapt toch ook geen vriendschap af als iemand een keer nee tegen je zegt?

Ik dacht altijd dat alles (te) goed willen doen alleen maar een goede eigenschap was. Gaandeweg kwam ik er achter dat mijn perfectionisme me juist belemmerde in de persoon die ik het liefst wilde zijn en in het leven dat ik wilde leiden. Door alles perfect te willen doen, zette ik mezelf muurvast. De zin: 'imperfectie geeft je ruimte tot bewegen' heeft mij veel gebracht. Imperfectie gaf mij lucht en vrijheid. Ruimte om te gaan bewegen.

Ik ontdekte wat grenzen stellen en nee zeggen met mij deed. Het gaf mij meer rust. Op den duur dan. Oefening baart kunst zeggen ze. In eerste instantie voelde ik juist meer onrust. Soms betekende mijn perfectionisme temperen ook dat mijn gedachten alle kanten opgingen. Dat brengt me direct bij het volgende.

Aannames

Ik was een kei in aannames doen. Aannames doen was in mijn brein een daytime job! Ik wist namelijk precies wat een ander over mij dacht. Maar na een tijdje stelde ik mezelf de vraag: weet je zeker dat een ander zo denkt? Zo ja, wat zijn dan jouw bewijzen dat het ook echt zo is? Natuurlijk hoef ik niet uit te leggen dat ik geen enkel bewijs vond dat mijn aannames klopten. Dat ze 'waar' waren.

Aannames die ik deed, schreef ik op in mijn dagboek en ik stelde mezelf keer op keer diezelfde vraag. Ik heb flink moeten pennen. Als je ontdekt dat je aannames gebaseerd zijn op niets, op je angst of op je hersenspinsels, komt er een moment dat je niet anders kunt dan je aannames loslaten. Dat vergt tijd, moed en investeren in jezelf maar dan komt er rust in je hoofd. En die rust is alleen maar fijn. Rust hoeven we niet weg te eten.

De weegschaal

Die moest weg. Elke dag bepaalde dat stomme platte ding op batterijen hoe ik mijn dag startte. Ik stond met gemak drie keer per dag op de weegschaal. Dat getal bepaalde mijn humeur. Dat wilde ik niet meer. Hoe ik 's morgens de wereld instapte, liet ik niet meer bepalen door een getal, maar door mijn gevoel. Wegen deed ik bij mijn coach, dat was voldoende. Nou ja Mascha, eerlijk zijn. Wat een onrust gaf dat in het begin. Geen weegschaal. Alsof ik de controle kwijt was. Omdat de weegschaal weg was, moest ik iets anders gaan doen. Voelen. Zweverig? Misschien. Maar het is wat ik tot op de dag van vandaag doe. Voelen. Hoe voel ik me? Hoe voelt mijn buik? Hoe zitten mijn kleren? Niet de weegschaal, maar voelen is mijn graadmeter. Ik stel mezelf de vraag: heb ik gezond en gevarieerd gegeten? Voelt het goed? Dan vertrouw ik daarop. Of ik nog weeg? Ja hoor, natuurlijk. Een keer in de maand ga ik er uit nieuwsgierigheid op staan. Het is zelden dat mijn gevoel niet klopt met het getal dat ik zie.

Tot slot

Met het nodige geduld en de juiste coaching gaf ik mezelf tijd en ruimte om te ontdekken waar de oorzaken zaten van mijn onevenwichtige relatie met eten. Met de disbalans bij mezelf. Stapje voor stapje kwam ik tot de kern en daardoor tot de oplossing.

Schrijven en dus het bijhouden van een dagboek heeft mij in die tijd enorm geholpen. Het opschrijven van aannames maakte voor mij bijvoorbeeld helder hoe veel ik er deed op een dag. Zelden tot nooit vond ik een bewijs dat ze klopten. Ook de angsten van de perfectionist in mij voor afkeuring, kritiek of afwijzing zette ik op papier. Maar die angsten kwamen zelden uit. Kwetsbaarheid en durven falen is een kracht, ontdekte ik. Dus durf kwetsbaar te zijn. Als jij jezelf zo opstelt, krijg je openheid en kwetsbaarheid terug van een ander. Veel mooier en waardevoller kan het niet worden.

Het is een gigantisch proces geweest om mijn echte ik te vinden. Maar wat heeft dit proces mij veel gebracht. Naast een gezond gewicht, een evenwichtige relatie met eten en een goed zelfbeeld heeft het mij gemaakt tot wie ik nu ben en wie ik durf te zijn. In mijn dagelijks leven is dit proces op allerlei vlakken nog steeds mijn helpende hand. Ik kan alleen maar zeggen: ga het aan, je bent het waard.

- Wie ben jij? -

Door je te ontdoen
van al je moeten,

ontmoet je

jezelf

Van ellende naar passie

Als je mij twintig jaar geleden had verteld dat ik ooit andere mensen zou gaan coachen op het gebied van gezond eten, had ik je vierkant uit gelachen. Het voelde zo als een doffe ellende dus waarom zou ik óóit van mijn leven iets met die ellende gaan doen?

Toch deed ik tien jaar geleden naast mijn vaste baan een studie tot voedingsconsulente. Daarna ben ik mijn eigen praktijk gestart. Uit interesse, maar ook vanuit het verlangen om anderen te coachen en begeleiden tijdens dit moeilijke proces. Toen ik de studie deed, was ik al jaren op gewicht. In balans. Anderen zag ik op en neer gaan van het ene dieet naar het andere. Ik wist dat ik deze mensen kon helpen. Toen ik in 2012 mijn praktijk startte, waren mijn eerste cliënten mijn ouders en een collega van mijn werk. Zelfs toen had ik niet kunnen bedenken dat mijn praktijk en het coachen zo'n succes zouden worden.

Inmiddels is deze uit de hand gelopen hobby mijn werk. Mijn vaste baan heb ik niet meer. In 2017 heb ik nog een aanvullende studie gedaan tot leefstijlcoach. Ik durf wel te stellen dat mijn praktijk een succes is en daar ben ik ongelooflijk trots op. Mijn dieetellende is mijn passie geworden. Ik onderneem er zelfs in. Hoe bizar is dat? Things can change.

Voor het coachen is mijn eigen ervaring mijn kracht. Daardoor ken ik elk excuus. Ik voel de ellende als het even niet lukt. Vaak is een half woord genoeg. Een wijzend vingertje is niet mijn ding. Ik weet hoe een proces van gedragsverandering op het gebied van eten voelt. Het meest fantastische vind ik dat ik nu een onderdeel ben van de successen die mijn cliënten behalen. Ik zie ze veranderen. Ze stralen. Ze zijn blij. Ze voelen zich fit. En dat met gewoon 'normaal eten', zeggen ze dan. Vooral daar ben ik blij mee. Geen dieetellende meer maar een verantwoorde, gezonde leefstijl met gevarieerd en lekker eten. Als ik daar mensen mee kan helpen, is mijn missie geslaagd.

Bij het coachen naar een gezonde leefstijl maak ik gebruik van weekmenu's. Een aantal hiervan vind je terug in het volgende hoofdstuk.

Na jaren ervaring in het coachen kies ik er bewust voor om geen calorieën te vermelden bij de weekmenu's. Dat voelt te veel als een dieet en te weinig als een nieuwe leefstijl. Het tellen van calorieën wordt dan een obsessie. Net als te veel op de weegschaal staan. Dit herken ik maar al te goed en ik weet dat het gewoon niet helpt. De focus ligt vooral op gezond en lekker eten en ik laat mijn cliënten de positieve effecten van gezond eten liever voelen en zien.

Je mindset is je strategie

Wanneer je echt ontdekt en voelt wat de positieve effecten zijn van een evenwichtig eetpatroon, is de kans het grootst dat je je eraan houdt. En dat is wat ik wil. Zelf was ik het diëten ook zo beu. Telkens opnieuw beginnen. Elke maandag. Elke dag. Graag laat ik zien dat een juiste mindset veel belangrijker is. En nee, dat is geen zweverig gedoe. Een mindset is een strategie. Een bepaalde manier van denken. Met de juiste mindset ga je van: ik moet afvallen of ik moet gezonder gaan eten naar: ik wil graag een gezond gewicht en ik wil graag gezonder eten. Als ik je dan ook nog kan laten zien dat het niet zozeer heel weinig maar anders eten is, merk je dat de nieuwe leefstijl geen straf is. Maar dat het juist goed voelt. Daarnaast laat ik met mijn recepten zien dat je ook lekker mag eten.

Door een gezonde leefstijl ga je voelen wat je lichaam echt nodig heeft. Je merkt dan dus ook dat je lichaam helemaal niet blij wordt wanneer je uit troost een reep chocola naar binnen werkt. Je brein overigens ook niet. Ja, voor even, op de korte termijn. Maar dat duiveltje zit daarna langer op je schouder te grinniken over de keuze die jij gemaakt hebt, dan de troost die het je geboden heeft.

Kortetermijndenken is dat. Ik wil het nu.

Met het aanleren van een gezonde leefstijl ga je bewustere keuzes maken en voelt het niet eten van die hele reep chocola niet als een straf, maar juist als een goede beslissing voor je eigen welzijn. Je verdient het om goed voor jezelf te zorgen. Om lief te te zijn voor je lichaam en het de juiste voeding te geven. De goede brandstof. Dit kost tijd en zal zeker niet altijd perfect lukken. Maar dat hoeft ook niet. Elk stapje in de juiste richting is er een. Uiteindelijk komt het resultaat.

Ik merk dat cliënten in eerste instantie in de war raken als ik zeg dat ze alles – met mate – mogen eten. Maak keuzes. Door alle diëthypes is onze denkwijze zo vastgeroest dat we er automatisch van uitgaan dat mensen die een gezonde leefstijl ambiëren en gewicht verliezen iets weglaten uit hun voeding of aan een dieet bezig zijn. Hoe vaak mijn cliënten niet op een feestje de vraag krijgen welk dieet ze volgen. De verbazing is dan altijd erg groot als ze vertellen dat ze een gewoon gevarieerd eetpatroon hebben waarbij ze alles mogen eten. Dus als je gezond, gevarieerd en met mate eet, zijn wij daar verbaasd over. Dat zegt toch echt wel iets over onze denkwijze op dit gebied, vind je niet?

Gedurende de jaren dat ik cliënten begeleid, ben ik er achter dat veel vrouwen en mannen (maar eerlijk is eerlijk: het merendeel is vrouwen) diezelfde karaktereigenschap hebben als ik. Perfectionisme. Gelukkig zijn de meesten er niet chaotisch bij.

Deze constatering is voor mij nog een reden om dit boek uit te brengen. Ik zie voortdurend cliënten te hoge eisen stellen aan zichzelf. Maar ook vriendinnen, vrienden, collega's en familie. Alle ballen moeten in de lucht gehouden worden. Er wordt vooral heel goed voor een ander gezorgd. Ze vergeten zichzelf. Het is een vicieuze cirkel. En zie daar maar eens uit te stappen. Als cliënten bij mij komen, hebben zij de eerste stap al genomen: erkennen dat het niet zelf lukt en dat er hulp nodig is. En ik wil je er graag nog even extra op wijzen: JIJ bent de belangrijkste persoon in jouw leven.

Perfect is saai

Ga dus goed voor jezelf zorgen. Je lichaam verdient het. Jij verdient het. Maak keuzes. Ga op zoek naar wie je echt bent. Door iedereen leuk gevonden worden kan niet. Het is een onmogelijke opgave. Perfect zijn? Perfect is saai! Imperfectie geeft je ruimte tot bewegen! Volledige controle willen hebben over je leven? Laat los! Het kost je allemaal bergen energie en het leidt tot niets.

Moet je perfect gezond eten? Nee. Ik eet volgens de 80/20 regel. Grotendeels is mijn eetgedrag gevarieerd en gezond. Ik plan mijn eten, heb focus en maak keuzes. Wat ik vooral gedaan heb, is van onbewust naar bewust. Ik denk na over mijn eetgedrag en check dit regelmatig bij mezelf. Ook zorg ik dat ik lekker eet. Genieten van eten met smaak is belangrijk. De tafel wordt gedekt, ook als ik alleen ben. De kaarsen gaan aan. Ik zorg dat ik tijd neem voor mijn eetmomenten en dat draagt absoluut bij aan mijn geluksgevoel. Ik zorg goed voor mezelf omdat ik vind dat ik dat waard ben. Hierin wil ik ook een voorbeeld zijn voor mijn dochter Moos.

Pak dus de regie op een andere manier. Zeg wat vaker nee, neem rust. Luister naar wat jij wil. Naar wat je lichaam fijn vindt. Voed jezelf met gezond eten omdat je het waard bent. Jij hebt je eigen verantwoordelijkheid daarin. Falen mag. Accepteer dat je fouten maakt. Ik maak ook fouten. En dat mag. Daar leer ik van.

Je hoeft niet perfect te zijn. En als je blijft: regisseer je leven met een beetje zelfspot en een vleugje humor. Dat maakt het luchtiger. **Lachen is écht gezond.** Kijk naar wat je wél kan en wel hebt in plaats van naar wat je niet hebt. Dus focus niet alleen op dat buikje of die putjes in je billen. Je bent zo veel meer dan dat.

- Imperfectie geeft ruimte tot bewegen -

*The greatest glory in
living lies not in never
falling but in rising
every time we fall.*

Nelson Mandela

De weekmenu's

In mijn praktijk werk ik met weekmenu's en recepten. Ik heb dat zelf tijdens mijn proces naar een gezonde leefstijl als heel prettig ervaren. Als een houvast. Daarnaast was ik redelijk inspiratieloos op het gebied van koken, dus elk recept was welkom om veelzijdiger en lekker(der) te gaan eten. Alles mag. Ik geloof niet in jezelf alles ontzeggen. Als je het grootste deel van de tijd goed voor jezelf zorgt met gevarieerd en gezond eten kun je prima af en toe snoepen van iets wat minder gezond is.

Bij de weekmenu's in dit boek staan bewust geen calorieën per maaltijd. Wanneer cliënten zich focussen op het bijhouden van calorieën, zie ik dat ze vaak terugvallen naar een ongezond eetpatroon. Het voelt te veel als een dieet. En dat wil ik niet. Mijn weekmenu's zijn onderdeel van een leefstijl. Je bent op weg naar een gezonde leefstijl, niet op weg naar een nieuwe hobby als calorieteller. #isookgeenleukehobby

Uiteraard heb ik wel voor je naar de calorieën gekeken. Mijn weekmenu's bestaan uit een gevarieerd en evenwichtig voedingspatroon. Je calorieverbruik is per dag verschillend. Als je al een gevarieerd eetpatroon hebt, zal dit mee bewegen. Heb je overgewicht, dan is de kans groot dat je met deze weekmenu's en leefstijl je overgewicht gaat verliezen. Vooropgesteld dat er bijvoorbeeld geen medische oorzaken zijn die dit zouden kunnen belemmeren. Ik ga ervan uit dat je met gezond verstand hieraan begint. Dit betekent dus ook dat je wellicht meer nodig hebt dan wat in het weekmenu vermeld staat, als je veel sport of lichamelijk zwaar werk doet. Ik heb een richtlijn aangehouden. Mijn richtlijn. Maar iedere persoon is uniek. Ervaar je meer nodig te hebben, neem dan ook meer. Maar wel meer van het goede. Dus extra groenten, extra fruit, meer brood en dat soort dingen. Dit voel je aan als je leert om naar je lichaam te luisteren.

Eet voldoende

Mijn grootste valkuil tijdens elke lijnpoging was absoluut overdag te weinig eten, omdat ik elke ochtend opnieuw begon en die weegschaal mij uit balans bracht. Dit resulteerde in gigantische snaibuien 's avonds als mijn lichaam schreeuwde: 'ik heb honger!' Op zo'n moment de juiste keuze maken, is enorm lastig. Dus zorg dat je overdag voldoende eet. Dat geeft je lichaam een energiek gevoel en het geeft rust in je lijf en hoofd. Een hele wijze les die ik heb moeten leren.

Wat veel mensen niet beseffen, is dat ze bij elk dieet niet alleen de koolhydraten of vetten schrappen maar ook stoppen met het eten van koek, snoep, cola, chips en taart. Je gaat namelijk niet aan een dieet beginnen en vervolgens wel elke avond aan de chips. Dit resulteert in de gedachte dat het dieet waar je aan begonnen bent, werkt. Dat dit met name komt door het beperken van de inname van koek en snoep,

wordt niet ervaren. Het succes wordt toebedeeld aan het weglaten van bijvoorbeeld koolhydraten. Terwijl we gewoon koolhydraten nodig hebben in een evenwichtig voedingspatroon!

In mijn weekmenu's noem ik de dagen dag 1, dag 2 enzovoorts. Dit is ook een bewuste keuze. Dag 1 is namelijk niet persé een maandag en dag 2 geen dinsdag. Met een gezonde leefstijl kun je elke dag starten. Je hoeft echt niet te wachten tot het maandag is. Of 1 januari.

Als jij je gewenste gewicht hebt bereikt en je voelt je goed bij je nieuwe leefstijl zijn er wat mij betreft twee keuzes: Je kan beslissen om meer te gaan eten op een dag. Dus een boterham extra of een cracker. Een schep avondeten. Zoek daarin je balans. Je bent immers op een gewicht waar je je goed bij voelt en afvallen is geen doel meer. Of je kiest ervoor om bij dit eetgedrag te blijven, maar in het weekend te kiezen voor een chocolaatje en wijntje of wat jouw guilty pleasure ook is. Zelf heb ik gekozen voor de laatste optie. Ik leef volgens de 80/20 regel. 80 procent van mijn tijd eet ik zoals mijn weekmenu's. In die 20 procent zit een wijntje, chipje, kaasje, etentje. Oh ja, en Tony Chocologely. Maar het is jouw keuze. Doe waar je je het beste bij voelt! Nogmaals: leer te luisteren naar je lichaam.

Plannen en voorbereiden

De beste tip die ik je kan geven is; ga plannen. Dat plannen wordt automatisch makkelijker door het volgen van mijn weekmenu's, maar maak ook echt een boodschappenlijstje. Plannen en voorbereiden is voor mij als chaooot een ramp geweest, maar ik heb het moeten leren om tot een succes te komen. Ik sta dus ook nooit om vijf uur 's middags met mijn handen in het haar vertwijfeld rond te kijken in de keuken om te moeten bedenken wat ik op tafel kan zetten. Als ik dat doe, gaat het mis. Ik bereid me voor. Door deze planning en voorbereiding weet ik hoe mijn (werk)week eruitziet. Maar ook wanneer onze dochter sport en hoe het zit met de werkweek van mijn man. En, niet geheel onbelangrijk: ik weet dus ook hoe druk mijn sociale agenda is met feestjes, verjaardagen en etentjes. Ik plan in mijn hoofd waar ik die 20 procent in ga zetten. En die zet ik alleen in op het allerlekkerste. Is het 'te zondigen eten' geen negen of tien voor mij? Dan zeg ik vriendelijk nee. Ik zeg ja tegen het allerlekkerste en dan geniet ik er dus ook van. Door het plannen en bewust te kiezen voor het allerlekkerste is het geen én én meer, maar óf.

In de fase dat je graag strikt de weekmenu's volgt omdat je gewicht wil verliezen, raad ik je aan om af en toe iets 'te zondigen' in te plannen. Anders gaat het toch erg veel weg hebben van een dieet. Dan ga je toch weer een langere periode jezelf alles onzeggen om dit vervolgens niet vol te houden. Nooit meer een taartje lijkt mij geen optie. In een gezonde leefstijl hoort ook af en toe een ongezonde keuze. Een genietmomentje. Dus plan dit in. Maak hierin bewust een keuze. Nogmaals: pak dan het allerlekkerste en doe het met mate. Dus een bakje chips, een paar blokjes chocola. Het is heel simpel. Het rekensommetje. Wil je afvallen? Dan moet je meer calorieën verbranden dan dat je binnenkrijgt. Dus beperk je calorie-inname en kies bewust.

In de voorbeeldweekmenu's varieer ik met verschillende tussendoortjes. Deze kun je afwisselen met alle tussendoortjes die genoemd staan in het hoofdstuk "Verantwoorde lekkernijen". Dus wanneer er bijvoorbeeld een puntje kwarktaart staat als tussendoortje maar je hebt zin in een appel kaneel muffin of geen tijd om die hele taart te maken dan neem je de appel kaneel muffin. Nogmaals, het weekmenu is een leidraad.

Water drinken

Ga water drinken! Echt, doe het. Zorg dat je dit in je systeem krijgt. Water drinken is de goedkoopste, makkelijkste en meest efficiënte manier om gewicht te verliezen. Vul je waterfles, zet een glas op het aanrecht, installeer een waterapp op je telefoon die je de hele dag lastigvalt dat je moet drinken. Maakt niet uit hoe je het doet, maar ga water drinken!

Sociale druk

De druk die anderen op je uitoefenen, kan echt heel vervelend zijn. Opmerkingen als: 'ah joh, doe niet zo ongezellig' wanneer je nee tegen iets zegt, zal iedereen herkennen. Goed bedoeld, maar nee zeggen is voor iemand die stoeit met een gezonde leefstijl vaak heel lastig. Überhaupt is nee zeggen voor veel mensen écht heel moeilijk. Mijn antwoord is steevast: ik word er niet gezelliger van, wel dikker. Dus nee bedankt, ik sla deze even over. Laat je niet verleiden door een ander. Bewandel het pad van jouw dromen, niet de snelweg van andermans verwachtingen. Soms, en dat snap ik, balen mensen ook gewoon omdat ze met dat eten blijven zitten. We halen vaak gewoon te veel in huis. Je zou eens tekort komen. We willen graag goed zorgen. Wanneer heb je nou echt gedacht: ik heb te weinig in huis gehaald. Misschien is de helft ook wel genoeg? Meestal ben je de dagen na een verjaardag nog de 'left-overs' aan het opeten. Niet doen. Is niet nodig. Doe bewuster je boodschappen, maak keuzes en haal wat minder in huis. Op is op. Dan gaan mensen met een voldaan gevoel naar huis in plaats van met de broek los.

Ik heb in de weekmenu's gezorgd voor variatie tussen vlees, vis en vegetarische recepten. Variatie is goed voor je lichaam maar ook voor ons milieu en de dieren. Met variëren daag je absoluut je lichaam uit om de diversiteit aan voedingsstoffen te verwerken. Zorg daarnaast dat je tafel gezellig gedekt is. Kaarsen aan. Maak er een gezellig moment van. Kan dat elke dag in een druk bestaan? Nee, wellicht niet. Maar doe het zo vaak als het wél kan!

Bewegen

Ik ga er even kort op in. Omdat ik geen sportinstructrice ben, maar een voedingsconsulent. Bij een gezonde leefstijl hoort nou eenmaal ook bewegen. Ik noem het ook bewust geen sporten. Je hoeft echt niet al zwetend boven apparaten te bungelen in een sportschool voor succes. Zelf ben ik helaas gezegend met een slechte rug en zijn de mogelijkheden beperkt. Ik ben mijn gewicht verloren en blijf nu al jaren op gewicht door te wandelen. Dagelijks probeer ik een uur te gaan. Sowieso zorg ik dat ik dagelijks tienduizend stappen haal. Een fitbit of Apple watch is hierbij een handig hulpmiddel. Dit motiveert mij om elke dag te bewegen. Persoonlijk ben ik ervan overtuigd dat fietsen, stevig wandelen, zwemmen, dansen, tuinieren of

intensief huishoudelijk werk al heel erg helpt. Sport je graag intensiever? DOEN. Het is zeker gezond voor je. Ik doe wat ik kan binnen mijn mogelijkheden en dat is gelukkig voldoende. Bewegen helpt mij beter ontspannen en slapen en ik blijf er dus mee op gewicht. Ik ben er absoluut van overtuigd dat het niet afdoende is om alleen te sporten. Als je gewicht wil verliezen en graag een gezonde leefstijl wil, moet er een goede combinatie zijn van gezond eten en bewegen.

En nu aan de slag!

Veel plezier met het koken van de recepten en alvast smakelijk voor dadelijk!

Ps. Even voor de goede orde. Ik word door niemand gesponsord en ik breng dit boek in eigen beheer uit. Als ik dus merken noem zoals Philadelphia, Tony's, No Fairytale of Green Gypsy Spices is dat omdat ik oprecht blij word van deze producten.



Let's start!



DAG 1

Ontbijt

1 volkoren cracker
met boter en kaas
1 volkoren cracker
met boter en
appelstroop
1 peer of appel

Tussendoortje

1 gekookt ei

Lunch

2 sneeën
volkorenbrood met
boter
1 met vleesbeleg
1 met pindakaas of
notenpasta
1 stuk fruit naar
keuze

Tussendoortje

150 gr yoghurt met
1 kiwi

Diner

200 gr wokgroenten
naar keuze
75 gr. ongekookt
zilverblijsrijst (pp)
100 gr.
rundergehakt (pp)
1 eetlepel woksaus
(pp)

Tussendoortje

1 rijstwafel met
smeerkaas

DAG 2

Ontbijt

250 gr yoghurt
2 el homemade
granola pag. 54

Tussendoortje

1 kiwi of mandarijn

Lunch

1 snee
volkorenbrood
met boter, beleg
rookvlees
2 volkoren crackers
besmeerd met
boter, beleg 1
met kipfilet en 1
met pindakaas of
notenpasta

Tussendoortje

1 plak bananen-
brood pag. 184

Diner

fritatta pag. 162
Maak bij de fritatta
een lekkere
frisse salade
van ijsbergsla,
tomaatjes,
komkommer.

Tussendoortje

30 gr ongezouten
noten

DAG 3

Ontbijt

250 gr kwark
1 el blauwe bessen
of frambozen en
één eetlepel
homemade granola
pag. 54

Tussendoortje

1 volkoren cracker
met appelstroop

Lunch

1 appel, 2 kiwi's.
1 gekookt ei
1 volkoren cracker,
beleg rookvlees

Tussendoortje

1 plak bananenbrood
pag. 184

Diner

Aziatische kip
pag. 172

Tussendoortje

1 rijstwafel met kaas

DAG 4

Ontbijt

1 volkoren beschuit
met aardbeien of
mager vleesbeleg
1 beschuit met jam
2 mandarijnen

Tussendoortje

1 rijstwafel met
pindakaas of
notenpasta

Lunch

2 sneeën volkoren
brood met boter en
ham en kaas (evt
tosti van maken)

Tussendoortje

150 gr yoghurt met
50 gr fruit naar
keuze

Diner

Italiaanse tortilla's
uit de oven
pag. 142

Tussendoortje

30 gr kaas (blokjes)
eventueel met
mosterd

DAG 5

Ontbijt

250 gr Griekse yoghurt
1 mandarijn
25 gr walnoten

Tussendoortje

1 appel of peer

Lunch

1 snee volkorenbrood met
boter, beleg gekookt eitje
2 volkoren crackers met
filet americain
1 glas zuivel naar keuze

Tussendoortje

1 rijstwafel met
appelstroop

Diner

200 gr groenten
100 gr biefstuk (pp), uitje
en champignons mee
bakken
3 röstirondjes (pp)

Tussendoortje

1 Tony Chocolonely koekje
pag. 204

DAG 6

Ontbijt

250 gr kwark met 1 stuk
fruit naar keuze en 2 el
homemade granola
pag. 54

Tussendoortje

1 sinaasappel

Lunch

1 volkoren pistolet met
boter, kaas en schijfjes
komkommer

Tussendoortje

1 plak ontbijtkoek pag. 200
of 1 plak bananenbrood
pag. 184

Diner

kabeljauwhaasjes met
honing-citroensaus
pag. 168

Tussendoortje

1 speculaasje

DAG 7

Ontbijt

2 sneeën volkorenbrood
met rosbeef en peper
1 glas zuivel naar keuze

Tussendoortje

1 eimuffin pag. 50

Lunch

1 kop soep naar keuze
pag. 100
1 volkoren cracker met
roomkaas

Tussendoortje

2 mandarijnen

Diner

maaltijdsalade kip
pag. 128

Tussendoortje

4 toastjes met filet
americain



DAG 1

Ontbijt

2 eimuffins pag. 50
1 appel

Tussendoortje

1 volkoren cracker
met appelstroop

Lunch

2 sneeën
volkorenbrood
met boter, 1 met
rosbief (of ander
vleesbeleg) en
1 met kaas en
komkommerschijfjes

Tussendoortje

1 plak ontbijtkoek
pag. 200 of 1 plak
bananenbrood
pag. 184

Diner

200 gr groenten
175 gr zoete
aardappelfriet uit de
oven of airfryer met
een beetje zout en
rozemarijn
1 Rundvleesham-
burger (100 gr pp)

Tussendoortje

1 speculaasje

DAG 2

Ontbijt

2 volkoren crackers
met jam
1 glas zuivel

Tussendoortje

1 plak ontbijtkoek
pag. 200

Lunch

250 gr magere
yoghurt met 100 gr
vers fruit
1 gekookt eitje of 1
eimuffin pag. 50

Tussendoortje

1 volkoren cracker
besmeerd met
roomkaas of
appelstroop

Diner

shakshuka (vega)
pag. 150

Tussendoortje

1 kiwi, 30 gr
ongezouten noten

DAG 3

Ontbijt

2 sneeën
volkorenbrood met
boter en kaas en 1
gekookt eitje
1 glas zuivel (of
koffie, thee mag
uiteraard ook)

Tussendoortje

1 speculaasje

Lunch

1 kop soep naar
keuze pag. 100
1 volkoren cracker
met pindakaas of
notenpasta

Tussendoortje

2 stuks fruit naar
keuze

Diner

200 gr groenten
100 gr gekookte
aardappelen
100gr kabeljauw of
andere vissoort
Koop liever geen vis
waar al een krokant
korstje op zit. Vaak
is verse vis met
peper en vers
citroensap al
heerlijk.

Tussendoortje

30 gr cashewnoten
(andere ongezouten
noten mogen ook)

DAG 4

Ontbijt

smoothie naar keuze
pag. 68
1 volkoren cracker
met appelstroop

Tussendoortje

1 banaan

Lunch

clubsandwich kip
pag. 78

Tussendoortje

150 gr yoghurt
1 mandarijn

Diner

zoete aardappel-
koekjes (vega)
pag. 144

Tussendoortje

30 gr oude kaas

DAG 5

Ontbijt

1 snee volkorenbrood met
boter en mager vleesbeleg
1 glas zuivel of koffie of
thee

Tussendoortje

2 rijstwafels met jam of
appelstroop

Lunch

250 gr kwark
1 mandarijn
2 el homemade granola
pag. 54

Tussendoortje

1 kiwi of ander klein stuk
fruit

Diner

volkoren pasta met tonijn
pag. 126

Tussendoortje

4 toastjes met eiersalade
pag. 88

DAG 6

Ontbijt

mugcake naar keuze
pag. 62

Tussendoortje

1 sinaasappel

Lunch

250 gr yoghurt
50 gr blauwe bessen
30 gr noten of granola

Tussendoortje

1 plak ontbijtkoek pag. 200

Diner

125 gr gekookte
aardappelen
2 rolletjes witlof met ham
en kaas uit de oven (pp)

Tussendoortje

1 kiwi

DAG 7

Ontbijt

2 kwarkbollen met
roomkaas en vers fruit
pag. 56
1 glas zuivel of koffie of
thee

Tussendoortje

1 gekookt ei (eimuffin mag
ook)

Lunch

1 snee volkorenbrood met
achterham
1 volkoren cracker met
boter en kaas

Tussendoortje

1 appel of peer

Diner

pulled chicken pag. 130

Tussendoortje

volkoren beschuit met
aardbeien of appelstroop



DAG 1

Ontbijt

havermout
ontbijttaartje
pag. 52

Tussendoortje

1 rijstwafel met
mager vleesbeleg

Lunch

2 volkoren crackers,
1 met appelstroop, 1
met smeerkaas
1 gekookt eitje

Tussendoortje

150 gr yoghurt of
kwark
1 stuk fruit

Diner

100 gr biefstuk
pp (mag ook een
tartaartje zijn)
200 gr groenten
in plaats van
aardappels kun je
extra champignons
en ui bakken

Tussendoortje

1 speculaasje

DAG 2

Ontbijt

250 ml yoghurt met
50 gr vers fruit en
2 el homemade
granola

Tussendoortje

1 kwarkbol pag. 56

Lunch

1 lunch tortilla
pag. 96

Tussendoortje

snoeptomaatje,
komkommer,
worteltje

Diner

200 gr groenten
100 gr gebakken
aardappelen met
een beetje zeezout
(in olijfolie)
pangafilet bakken
in olijfolie met
citroensap en peper

Tussendoortje

30 gr ongezouten
noten

DAG 3

Ontbijt

pancakes pag. 60 en
pag. 72 (je mag zelf
kiezen)

Tussendoortje

1 mandarijn

Lunch

2 volkoren crackers
met appelstroop
1 donkervolkoren
beschuit met mager
vleesbeleg

Tussendoortje

150 gr yoghurt
1 kiwi

Diner

filodeegtaart
met spinazie en
serranoham
pag. 136

Tussendoortje

8 druifjes

DAG 4

Ontbijt

1 donkervolkoren
beschuit met kaas
1 eitje
1 glas vers sap

Tussendoortje

1 appel

Lunch

lunchsoep naar
keuze. pag. 100

Tussendoortje

1 verantwoorde
lekkernij pag. 180

Diner

sticky chicken
pag. 132

Tussendoortje

1 rijstwafel met kaas

Ben jij net zo **enthousiast** als ik over dit boek? Deel
dan je enthousiasme, of een lekker recept op social
media en **TAG mij!**



maschafoodlifestyle



Mascha FoodLifestyle

DAG 5

Ontbijt

250 gr yoghurt met 50 gr blauwe bessen en 2 el homemade granola
pag. 54

Tussendoortje

30 gr ongezoeten noten

Lunch

1 snee volkorenbrood met boter en een gekookt eitje. Garneer met wat zeezout en bieslook.
1 volkoren cracker filet americain

Tussendoortje

1 stuk fruit

Diner

Japanse koolpannenkoek (vega) pag. 164

Tussendoortje

1 plak ontbijtkoek pag. 200

DAG 6

Ontbijt

250 gr Griekse yoghurt met 1 mandarijn, handje blauwe bessen, 1 el homemade granola pag. 54
1 glas zuivel

Tussendoortje

1 sinaasappel, appel of peer

Lunch

broodje groenten
pag. 76

Tussendoortje

1 eimuffin of gekookt ei

Diner

pittige kip à la pizzaiola
pag. 156

Tussendoortje

4 toastjes filet americain of salade naar keuze pag. 88

DAG 7

Ontbijt

250 ml kwark met fruit naar keuze, 2 el homemade granola
pag. 54

Tussendoortje

1 verantwoorde lekkernij naar keuze pag. 180

Lunch

2 sneetjes volkorenbrood, 1 met rosbief (voor de smaak evt met wat peper), 1 met achterham, 1 glas zuivel

Tussendoortje

1 stuk fruit naar keuze

Diner

gevulde paprika's pag. 154

Tussendoortje

1 rijstwafel met appelstroop



DAG 1

Ontbijt

250 gr Griekse yoghurt met 1 stuk fruit, 1 el homemade granola pag. 54
1 el gebroken lijnzaad

Tussendoortje

1 rijstwafel met appelstroop

Lunch

2 donkervolkoren beschuiten met tonijnsalade pag. 88
1 glas zuivel

Tussendoortje

1 soep naar keuze pag. 100

Diner

albondigas pag. 140

Tussendoortje

1 volkoren cracker met smeerkaas

DAG 2

Ontbijt

1 volkoren boterham met boter en pindakaas of notenpasta
1 gekookt eitje

Tussendoortje

1 plak ontbijtkoek pag. 200

Lunch

2 volkoren crackers met boter, kaas en schijfjes komkommer

Tussendoortje

150 gr yoghurt
1 appel

Diner

200 gr groenten
100 gr gebakken aardappelen (in olijfolie)
1 rundvleeshamburger (met champignons en ui)

Tussendoortje

30 gr ongezouten noten

DAG 3

Ontbijt

wentelteefjes pag. 66

Tussendoortje

1 appel muffin pag. 182

Lunch

250 gr kwark, 1 kiwi, 2 el homemade granola pag. 54

Tussendoortje

1 appel

Diner

kruidige zalmfilet uit de oven pag. 134

Tussendoortje

1 rijstwafel met smeerkaas

DAG 4

Ontbijt

1 smoothie bowl pag. 70

Tussendoortje

1 volkoren cracker met appelstroop

Lunch

eipannetje pag. 80

Tussendoortje

150 gr kwark en 75 gr druiven

Diner

250 gr roerbakgroenten pp met 75 gr vlees bijvoorbeeld kip of hamblokjes. Een scheut ketjap of chilisaus geeft een lekkere smaak aan je gerecht

Tussendoortje

30 gr ongezouten noten

DAG 5

Ontbijt

250 gr yoghurt, 30 gr havermout, 75 gr vers fruit naar keuze

Tussendoortje

1 rijstwafel met jam

Lunch

lunchsalade pag. 84

Tussendoortje

1 puntje kwarktaart pag. 196 (andere verantwoorde lekkernij mag ook)

Diner

paddenstoelenrisotto (vega) pag. 152

Tussendoortje

1 stuk fruit

DAG 6

Ontbijt

1 krentenbol besmeerd met boter en kaas
1 glas zuivel

Tussendoortje

1 plak ontbijtkoek pag. 200 of 1 muffin naar keuze

Lunch

250 gr Griekse yoghurt of skyr, 75 gr vers fruit naar keuze

Tussendoortje

2 kiwi's

Diner

lasagne pag. 158

Tussendoortje

1 volkoren cracker met beleg naar keuze

DAG 7

Ontbijt

1 plak ontbijtkoek pag. 200 met boter
1 volkoren cracker met smeerkaas

Tussendoortje

150 gr kwark, 1 stuk fruit

Lunch

broodje pittige kip pag. 94

Tussendoortje

1 sinaasappel of 2 mandarijnen

Diner

175 gr ovenfrites (met wat zeezout),
200 gr salade (met tomaat, komkommer, pijnboompitjes)

Tussendoortje

30 gr ongezouten noten naar keuze



DAG 1

Ontbijt

250 gr yoghurt, 2 el
homemade granola
pag. 54, 1 kiwi

Tussendoortje

1 plak ontbijtkoek
pag. 200

Lunch

2 volkoren crackers,
1 met boter en
kaas, 1 met boter
en kipfilet. Mag met
komkommer en
1 gekookt ei, 1 stuk
fruit

Tussendoortje

30 gr ongezouten
walnoten

Diner

kip uit de oven
pag. 178

Tussendoortje

1 rijstwafel met
appelstroop

DAG 2

Ontbijt

1 volkoren beschuit
met boter en kaas,
1 stuk fruit
1 glas zuivel

Tussendoortje

1 plak carrotcake
pag. 186

Lunch

250 gr yoghurt of
kwark met 1 appel,
1 el granola. 1 el
lijnzaad

Tussendoortje

1 kiwi

Diner

200 gr groenten
100 gr gebakken
aardappelen (in
olijfolie)
1 rundergehaktbal
75 gr pp

Tussendoortje

1 volkoren cracker
met roomkaas
en schijfjes
komkommer

DAG 3

Ontbijt

2 volkoren crackers
met boter en jam en
mager vleesbeleg
1 stuk fruit naar
keuze

Tussendoortje

1 plak ontbijtkoek
pag. 200

Lunch

1 volkoren volkoren
pistolet met filet
Americain, uitje en 1
gekookt eitje
1 glas zuivel

Tussendoortje

1 appel

Diner

Mexicaanse taco's
pag. 160

Tussendoortje

1 mandarijn

DAG 4

Ontbijt

1 plak carrotcake
pag. 186 met 2
el kwark en 1 el
homemade granola
pag. 54

Tussendoortje

1 mandarijn

Lunch

lunchsoep naar
keuze pag. 100

Tussendoortje

1 volkoren cracker
met kaas

Diner

tonijnburger
pag. 148

Tussendoortje

1 sinaasappel

DAG 5

Ontbijt

1 ontbijttaartje naar keuze
pag. 48, 52, 58

Tussendoortje

1 plak bananenbrood
pag. 184

Lunch

1 snee volkorenbrood met
boter en appelstroop
1 volkoren cracker, boter
en mager vleesbeleg
1 gekookt eitje

Tussendoortje

1 appel

Diner

pasta al ragù pag. 170

Tussendoortje

1 stuk fruit of 1 gekookt ei
(een eimuffin mag ook)

DAG 6

Ontbijt

250 gr Griekse yoghurt of
skyr met 1 stuk fruit, 2 el
homemade granola pag. 54

Tussendoortje

1 plak ontbijtkoek pag. 200

Lunch

1 lunchtortilla pag. 96

Tussendoortje

1 speculaasje
1 mandarijn

Diner

maaltijdsoep: Italiaanse
tomatensoep met
knoflooktoast
pag. 106

Tussendoortje

1 volkoren cracker met
roomkaas

DAG 7

Ontbijt

1 krentenbol met kaas of
mager vleesbeleg, een
kwarkbol mag ook pag. 56
1 glas zuivel

Tussendoortje

1 puntje kwarktaart
pag. 196

Lunch

250 gr magere yoghurt
met 1 stuk fruit of een
lunchsalade pag. 84

Tussendoortje

1 peer of appel

Diner

Hartige taart (vega)
pag. 138

Tussendoortje

30 gr ongezoeten noten



DAG 1

Ontbijt

1 donkervolkoren
beschuit met
avocadocrème
pag. 46
1 stuk fruit

Tussendoortje

1 plak ontbijtkoek
pag. 200 of 1 puntje
chocoladetaart pag.
190

Lunch

1 croque madame
pag. 90
1 glas zuivel

Tussendoortje

150 gr Griekse
yoghurt
1 stuk fruit
30 gr ongezouten
noten naar keuze

Diner

80 gr gekookte
zilervliesrijst, 200
gr roerbakgroenten
en 75 gr pp kipfilet
in blokjes lekker met
een scheut ketjap en
chilisaus erdoorheen

Tussendoortje

's Avonds streng!
Ga lekker een
eind wandelen als
het weer het toe
laat. Of neem een
warm bad met een
goed boek.

DAG 2

Ontbijt

1 mugcake naar
keuze pag. 62

Tussendoortje

rijstwafel met
appelstroop

Lunch

1 volkoren pistolet
met kipkerrie salade
pag. 88

Tussendoortje

30 gr ongezouten
noten

Diner

diner naar keuze uit
het boek pag. 124

Tussendoortje

8 druiven

DAG 3

Ontbijt

2 volkoren crackers,
boter, pindakaas en
appelstroop of jam

Tussendoortje

1 banaan

Lunch

flammkuche
pag. 98

Tussendoortje

1 appel

Diner

vega burger
pag. 146

Tussendoortje

4 toastjes met
kipkerrie salade
pag. 88

DAG 4

Ontbijt

250 gr kwark, 1 stuk
fruit naar keuze, 2 el
homemade granola
pag. 54

Tussendoortje

1 muffin naar keuze

Lunch

lunchsoep pag. 100
of eipannetje
pag. 80

Tussendoortje

1 stukje
chocoladetaart
of andere
verantwoorde
lekkernij pag. 180

Diner

broccolisalade
(vega)
pag. 174

Tussendoortje

2 blokjes chocola

DAG 5

Ontbijt

250 gr yoghurt met fruit naar keuze, 1 el homemade granola pag. 54, handje walnoten ongezouten

Tussendoortje

1 plak ontbijtkoek pag. 200

Lunch

omelet for lunch pag. 86

Tussendoortje

1 stuk fruit

Diner

runderstoofpotje met appelstroop en mosterd pag. 166

Tussendoortje

2 chocolate bliss balls pag. 192

DAG 6

Ontbijt

1 gevulde waldkornbol pag. 82

Tussendoortje

1 rijstwafel met jam

Lunch

lunchsalade pag. 84

Tussendoortje

1 stuk fruit

Diner

volkoren wrap met zwarte bonen, paprika en cottagecheese (vega) pag. 176

Tussendoortje

30 gr oude kaas

DAG 7

Ontbijt

1 smoothie naar keuze pag. 68
1 donkervolkoren beschuit met aardbeien

Tussendoortje

1 plak ontbijtkoek pag. 200

Lunch

250 gr magere yoghurt met 1 stuk fruit
1 volkoren cracker met smeerkaas

Tussendoortje

1 verantwoorde lekkernij naar keuze pag. 180

Diner

Maaltijdsalade kip pag. 128 (of met biefstukpuntjes)

Tussendoortje

30 gram ongezouten noten





*Volg het pad van
je dromen*

niet de snelweg van
andermans verwachtingen

Ontbijt

HOE START JIJ JOUW DAG?

Vaak krijg ik de vraag in mijn praktijk: móet ik ontbijten? Of de opmerking: Ik krijg 's morgens echt niets weg. Toch is ontbijten ontzettend belangrijk. Het is de brandstof voor de start van je dag. Je auto rijdt ook niet op een druppel benzine. Je lichaam vindt het ook niet fijn te moeten functioneren zonder brandstof. Je lichaam heeft het 's nachts zonder eten moeten doen. Om goed te functioneren, hebben we na een goede nachtrust voedsel nodig. Een ontbijt zorgt er dan ook voor dat we 'opstarten'. Ook onze darmen gaan aan het werk na een goed ontbijt. Verder zorgt het voor een betere concentratie op je werk of op school.

Ontbijten kan er ook voor zorgen dat je de rest van de dag regelmatig eet. Dit draagt bij aan een gezonde, gevarieerde leefstijl. Daarnaast zorgt het voor een fijne, hopelijk rustige start van je dag. Even wakker worden. Opstarten. Zorg zeker ook voor voldoende vocht. In de vorm van water of thee. Ik drink elke ochtend één glas lauwwarm water met geperste citroen en daarnaast nóg een glas water als onderdeel van mijn verantwoorde ontbijt. Je verliest namelijk 's nachts een aanzienlijke hoeveelheid vocht. Die moet je aanvullen. Citroen is heel reinigend voor je lichaam en een bommetje aan vitamine C. Daarna ga ik over op mijn geliefde bakje koffie van vers gemalen koffiebonen. Zonder koffie, geen start. In het weekend is uitgebreid ontbijten een feestje bij ons. Gezellig samen aan tafel. Broodjes of pancakes of waar we ook zin in hebben. Als het maar lekker ruikt! Weekend vieren. Tijd voor elkaar. Geen gehaast omdat we naar ons werk moeten met ons ontbijt in de auto. Niet vlug de boterhammen smeren en hup naar school. Maar juist alles lekker langzaam. Héérlijk!

Ontbijten hoeft echt niet saai te zijn. Een bruine boterham met kaas of een schaalkje yoghurt is zeker goed, maar je mag er best af en toe een feestje van maken! En dat kan gewoon op een lekkere en gezonde manier, zoals je aan de recepten zult zien. Heb je 's morgens niet zo veel tijd? Bereid je ontbijt dan 's avonds alvast zo veel mogelijk voor. Je zult er de volgende ochtend heel blij mee zijn! Bij mijn ontbijtrecepten vind je zowel hartige als zoete variaties. Er staan lichte ontbijtjes bij, maar ook wat steviger ontbijtjes. Snelle ontbijtjes. Zondagochtendlome-lange-pyjama-ontbijtjes. Kortom, volop keuze. Een tip: veel ontbijtjes kunnen ook als lunch en andersom. Switchen mag!

Dus START je dag, ontbijt en geniet!

#enjoyyourday





Beschuit avocadocrème

met een gepocheerd eitje

Is een avocado nu fruit of een groente?

Avocado is een vruchtgroente. Hij wordt meestal als groente gegeten. Met een avocado krijg je goede vetten binnen, net zoals met olie, zachte en vloeibare margarine, vette vis en noten. Dit beschuitje is heerlijk om je dag mee te starten!

Wat heb je nodig?

(1 persoon)

1 donkervolkoren
beschuit
1 avocado
1/2 citroen
1 ei
witte wijn azijn
peper
snufje zout
plukje tuinkers als
garnering

Hoe maak je het?

De avocadocrème

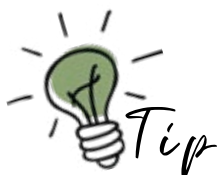
Pureer het vruchtvlees van de avocado samen met het citroensap en een snufje zout en peper tot een egale mousse.

Eitje pocheren

Breng in een pannetje een laagje water van minstens 6 cm aan de kook en voeg de witte wijnazijn toe. Draai het vuur laag, zodat het water niet meer borrelt. Breek een ei voorzichtig in een kommetje. Laat het ei in het water glijden. Houd het water tegen de kook aan en laat het ei in ca. 3 min. gaar worden. Schep het ei met een schuimspaan voorzichtig uit de pan en laat goed uitlekken.

Garneer je beschuit met tuinkers

Wist je dat tuinkers bijzonder veel vitamine A, K en C bevat? Tuinkers is te koop bij elke supermarkt en is te vinden in de koeling. Je kunt er eindeloos mee garneren.



Maak de avocadocrème een dag van tevoren. Zeker op een werkdag is het handig als je niet te veel tijd kwijt bent aan je ontbijt.



Citroen ontbijttaartje

met granolabodem

Dit is een verantwoord stevig ontbijt, waar je de hele ochtend genoeg aan hebt. De frisse smaak van citroen in combinatie met deze granolabodem vind ik heerlijk. Maar ik ben dan ook echt een citroenliefhebster!

Wat heb je nodig?

(3 personen)

120 gram granola
1 banaan
1 tl kaneel
200 gram kwark 0% -
citroensmaak
1 blaadje gelatine
rasp van 1 biologische
citroen

kleine springvormpjes
van 10 cm
doorsnee (tartelette
vormpjes heb ik hier
gebruikt)

Hoe maak je het?

Verwarm de oven voor op 170 graden. Gebruik bakpapier voor de bodem van je bakvormpjes en vet de zijken even in. Prak de banaan met een vork. Meng dit met de granola en kaneel.

Verdeel dit gelijkmatig over de bodem en bak in de oven gedurende 7 minuten. Laat de bodems dan even afkoelen.

Laat de gelatine 5 minuten weken in een glas koud water. Wring goed uit en verwarm dan met 5 eetlepels water in een pannetje. Met een garde blijven roeren tot de gelatine opgelost is. Dit mengen met de kwark. Vervolgens de citroenrasp toevoegen.

Vul de vormpjes met het mengsel en zet deze een nachtje in de koelkast. Garneer de volgende ochtend met vers fruit naar keuze!



Tip

Gebruik altijd biologische citroenen als je met citroenrasp werkt. Heb je geen citroenkwark? Neem dan naturel kwark en meng deze met het sap van een halve citroen.