

Altijd en overal!
Zo behoud jij de controle



inhoud

01 Hoe weersta je de verleiding?	7	04 Trek in een snack, en wel nu!	34
		Recepten	
		Knoflook-chilibroodjes	38
		Wittechocolademousse met passievrucht	40
02 Ik ben ziek en heb behoefte aan comfortfood	18	05 Ik kan geen eten weggooien!	42
Recepten		Recepten	
Yoghurt met pistachenoten en fruit	22	Arrabbiatasaus	46
Verkwikkende tomatensoep	24	Tofoe, groenten en rijst uit de wok	48
03 Help, ik heb een kater!	26	06 Een leuke avond uit. Ik wil me amuseren!	50
Recepten		Recepten	
Smoothie met framboos en ananas	30	Oosterse couscoussalade	56
Vegetarische pasta met paprika	32	Hartige minestrone-soep	58



07 Geen tijd. Dan maar een afhaalmaaltijd?	60	10 Ik heb last van stress en geen zin in een gezonde snack	90
Recepten		Recepten	
Groentepizza	66	Choco-deluxe-muffins	96
Knapperige Romeinse salade	68	Popcorn	98
08 Ik wil eten wat de ander eet	70	11 Uitgenodigd voor een feestje en ik weet niet wat er op het menu staat...	100
Recepten		Recepten	
Tomaten-mozzarelladip met groentesticks	74	Tiramisutaart	106
Fruitspiesjes met witte chocolade	76	Pasta met ham en Parmezaanse kaas	108
09 Altijd onderweg	78	12 Een nieuwe start dankzij Weight Watchers	110
Recepten			
Oosters broodje	86		
Turks broodje all'italiana	88		





Gya
-12 kg

01

hoe weersta je de verleiding?

AFVALLEN IN DE ECHTE WERELD

Als afvallen gemakkelijk was, dan waren we met z'n allen superslank. Toch?

Afvallen is voor sommige mensen een lange strijd van vallen en opstaan. Ook al heb je de beste voornemens, je omgeving maakt het je soms moeilijk om alle dagen trouw te blijven aan je nieuwe, gezonde voedingsgewoonten en je plan om af te vallen.

Hoe passen recepties, feestjes, stressmomenten en andere obstakels in je afvaltraject? Wat als je partner een lekkere zak chips opentrekt en naast je zit te snacken, terwijl jij al wekenlang je best doet om af te vallen? Ben je vaak onderweg voor je werk en weet je niet goed hoe je snacks uit

wegrestaurants kunt weerstaan? In deze pocket vind je praktische tips over hoe je kunt omgaan met die dagelijkse overvloed aan lekkernijen. Daarnaast vind je per thema telkens twee gemakkelijke en gezonde recepten.

SOS WEIGHT WATCHERS

Deze pocket biedt je een leidraad bij de tien meest voorkomende situaties:

1. Ik ben ziek en heb behoefte aan comfortfood.
2. Help, ik heb een kater!
3. Trek in een snack, en wel nu!
4. Ik kan geen eten weggooien!
5. Een leuk avondje uit. Ik wil me amuseren!
6. Geen tijd. Dan maar een afhaalmaaltijd?
7. Ik wil eten wat de ander eet.
8. Altijd onderweg.
9. Ik heb last van stress en geen zin in een gezonde snack.
10. Uitgenodigd voor een feestje en ik weet niet wat er op het menu staat.

Naast tips en tricks geven we je ook nog lekkere recepten mee.

Waar je ook bent, wat je ook doet: het *ProPoints*® plan leert je de vaardigheden van een gezondere leefstijl en voelt al snel aan als je tweede natuur. Want alleen zo behoud je je behaalde streefgewicht ook op langere termijn.





ProPoints plan in de praktijk

Voor sommige voedingsstoffen moet je lichaam meer moeite doen om ze te verwerken tot bruikbare brandstof of bouwstof voor je lichaam dan voor andere. Het is de bedoeling dat je vooral voedingsstoffen eet die veel energie vragen om te verwerken. Bijvoorbeeld volle granen, groente, fruit en magere eiwitrijke voedingsmiddelen zoals mager vlees, gevogelte of vis. Weight Watchers maakt het voor jou gemakkelijk: elk voedingsmiddel krijgt een waarde, de ProPoints waarde. De voedingsmiddelen waarmee je het best afvalt, krijgen een groen logo.

Elke cursist krijgt een **ProPoints budget** dat bestaat uit een ProPoints **dagtotaal en een weekextra**. Gemiddeld ligt het dagtotaal tussen 26 en 32 ProPoints waarden voor vrouwen en tussen 33 en 40 ProPoints waarden voor mannen. Het ProPoints dagtotaal gebruik je elke dag op. Het is aan jou om te beslissen waaraan je je ProPoints dagtotaal besteedt.

Om een afvalprogramma gemakkelijk vol te kunnen houden, is het belangrijk dat je het aan je eigen leefstijl kunt aanpassen. Daarom krijg je ook een **weekextra** van 49 ProPoints waarden. Je kunt ze naar eigen wens gebruiken, bijvoorbeeld voor een onverwacht etentje of voor een extraatje. Dit is optioneel, je hoeft ze dus niet te gebruiken. Wij helpen je aan de hand van de Fit-Formules je ProPoints budget te plannen en laten je zien hoe je gezond eet tijdens het afvallen.

HOE WERKT WEIGHT WATCHERS?

Het Weight Watchers programma is een wetenschappelijk bewezen effectief programma dat gewichtsmanagement aanpakt door het aanleren van goede eetgewoonten en een gezonde leefstijl met meer beweging. Cursisten krijgen steun van professioneel opgeleide coaches en mensen met hetzelfde doel.

WAAROM PROPOINTS WAARDEN TELLEN?

De *ProPoints* waarde is wetenschappelijk onderbouwd en houdt rekening met de samenstelling van het voedingsmiddel én met de verwerking ervan in je lichaam. Door dit telsysteem houd je je eetpatroon beter bij en word je je opnieuw bewust van hoeveel je lichaam echt nodig heeft.

Schrikt het tellen je een beetje af? Geen nood, dan vormen de telvrije dagen voor jou een oplossing. Op deze dagen kun je eten tot je voldaan bent, zonder te tellen. Zolang je maar kiest voor voedingsmiddelen van de 'groene lijst'. Deze producten hebben een lage *ProPoints* waarde, bevatten veel waardevolle voedingsstoffen en geven lang een voldaan gevoel. In principe kun je zo zelfs alle dagen eten en afvallen zonder *ProPoints* waarden te tellen. In onze eerste tip (p. 8) vind je meer uitleg over de voedingsmiddelen met het groene logo.



TIP

Onze pocket Vandaag begin ik vormt de ideale kennismaking met ons programma. Het bevat een gedetailleerd voedingsplan om gedurende vier weken gezonder en evenwichtiger te eten. Met dit voedingsplan kun je tot een kilo per week afvallen. Wil je inspiratie opdoen om elke dag gezond en gevarieerd te koken? Dan is de pocket Gezond koken in een handomdraai een aanrader. In deze tweede pocket laten we zien hoe je met een minimum aan ingrediënten in een mum van tijd een gezonde en vooral lekkere maaltijd klaarmakt.

Daar waar nodig helpt Weight Watchers je natuurlijk zo veel mogelijk. De coach berekent jouw persoonlijke *ProPoints* dagtotaal op basis van je lengte, gewicht, leeftijd en geslacht en hij of zij legt je uit hoe je weekextra werkt. Wil je weten wat jouw exacte *ProPoints* budget is, dan raden we je aan om naar een cursus in je buurt te gaan of je online aan te melden op www.weightwatchers.nl.

ONZE FIT-FORMULES OP EEN RIJ

Onze Fit-Formules laten je zien hoe je gezond kunt eten en leven zonder je dagelijkse ritme volledig om te gooien. Het gaat om een aantal 'wijze regels' die ervoor zorgen dat je lichaam ook tijdens het afvalproces de aanbevolen voedingsstoffen, eiwitten, koolhydraten, vetten, vitaminen en mineralen binnenkrijgt. Een groep voedingsstoffen weglaten kan immers gevolgen hebben voor de gezondheid. Daarnaast is genoeg variatie belangrijk: zo behoud je het plezier in het koken, eten én afvallen.

02

ik ben ziek en heb behoefte aan comfortfood

Als je verkouden bent of te kampen hebt met een hardnekkige griep, kun je je echt ellendig voelen. Vaak zoek je dan je heil in comfortfood zoals zoete of hartige snacks. Het ontbreekt je aan energie om een volledige maaltijd klaar te maken, waardoor je liever naar iets grijpt dat kant-en-klaar is en niet echt thuishoort in je afvaltraject. Herkenbaar?

Vraag hulp aan je omgeving. Lukt dat niet, kies dan voor een lichte stoommaaltijd of een hartige soep. Misschien heb je nog wat groente in de diepvriezer liggen waarmee je zonder veel inspanning een lichte, gezonde maaltijd voor jezelf op tafel tovert.

VEEL DRINKEN

Bij een verkoudheid is het aan te raden om zo veel mogelijk te drinken. Vloeistoffen spelen een belangrijke rol in je genezingsproces, ook bij een loopneus of hoest. Zeker als je koorts hebt, verliest je lichaam meer vocht en moet je meer drinken. Zo voorkom je uitdroging en voel je je sneller beter. Door meer te drinken, spoel je ook gemakkelijker de neusslijmen door. Tip: kies voor een lekkere, warme kruidenthee. Knip een paar verse salieblaadjes en laat ze tien minuutjes trekken. Heerlijk helend.

Het vergt ook niet veel moeite om vers grapefruit- of sinaasappelsap te persen. De vitamine C zal je weerstand verhogen en het fruit bevat een bom aan vitaminen om

je door een appelflauwte te helpen. Pers ook een stukje gember en wat limoensap bij je glas fruitsap: gember heeft een verwarmend effect en geeft je immuniteit een boost, terwijl limoen het fruitsap een bitterzoete smaak geeft.

GEZOND COMFORTFOOD

Comfortfood kan ook gezond zijn. Hartige soepen leveren dubbel zoveel voordeel: ze warmen je niet alleen op, ze zetten ook de sinussen open zodat je weer vrijer kunt ademen.

Waarom maak je in het weekend geen extra voorraadje voor in de diepvriezer? Zo heb je altijd verse soep in huis voor dagen zoals deze.



SNEL KLAARGEMAAKTE MAALTIJD

Je hebt waarschijnlijk weinig zin in vlees en groente, laat staan dat je de energie hebt om het klaar te maken. Geen nood, er bestaan eenvoudige oplossingen om toch een gezonde maaltijd klaar te maken.

Een eitje, tofoe of gebakken kipfilet met een uitje is niet zo moeilijk te bereiden en levert toch de nodige energie om je griepje te overwinnen.

VERHOOG JE WEERSTAND

Ook licht verteerbare kost zoals frisse yoghurt met vers fruit, zorgt ervoor dat je de nodige vitaminen binnenkrijgt en aansterkt.

De melkzuurbacteriën in de yoghurt dragen bij tot een verbeterde darmflora en dus een sterkere gezondheid.

Yoghurt is ook een goede bron van hoogwaardige eiwitten. Serveer met noten en zaden.

Deze zijn rijk aan omega 3, een essentieel vetzuur voor je lichaam.



*soep met hele happen
groenten erin, heerlijk!*

'Als ik verkouden of griepiger ben? Dan gooi ik me op de soepen. Dan maak ik soep met tomaten en veel groente, hele happen groente. Lekker met een broodje erbij. Je kunt het broodje ook nog roosteren met een beetje olijfolie en wat zout erop. Daar kun je enorm van opknappen. Ook lekker: een salade met gegrilde kip. Dat is basisvoedsel voor mij.

Als zangeres moet ik wel letten op wat ik eet. Ik moet soms andere keuzes maken. Als ik verkouden ben, neem ik liever geen yoghurt of andere zuivelproducten. Daardoor kan er nog meer slijmvorming ontstaan. Ook voor een optreden eet ik geen kwark of yoghurt, dat is niet goed voor mijn stem.'



GEZOND BLIJVEN

'Het belangrijkste is dat je gezond eet. Je moet gezond eten als je fit wilt zijn en om te voorkomen dat je snel verkouden of griepig wordt. Ik heb een hartstikke druk leven. Om dat vol te houden moet ik wel gezond eten. Ik ben daar vrij kritisch in, ik let heel goed op wat ik eet. Voor mij geen kant-en-klaarmaaltijden uit de supermarkt want het is me gewoon allemaal te zout en te vet. Ik kook zelf niet met zout, dus ik vind alles vrij snel te zout. Gezond blijven is mijn primaire streven en dat doe je door gewoon gezond en vers te eten. Vers eten kun je overal krijgen, ook in de supermarkt.'

STEVIG WANDELEN

'Ik let er ook op dat ik voldoende beweeg. Dat is ook belangrijk als je fit wilt blijven. In heel drukke periodes lukt me dat niet. Als ik rondtoer met mijn theaterprogramma en ik zit 20 uur per week in de auto, dan komt het er niet van. Dan merk ik dat ik te weinig in beweging ben. Maar als het

even kan, dan wandel ik veel. Dat vind ik heerlijk. Met de Weight Watchers App kun je je sport of beweging gemakkelijk bijhouden. Hiermee verdien je extra *ProPoints* waarden, de *Active ProPoints* waarden. Die kun je bij je dagtotaal optellen. Laatst heb ik zeker 50 minuten stevig doorgewandeld. Goed voor 3 *ProPoints* waarden. Door het steeds bij te houden krijg je een goed inzicht in wat je eet. Inmiddels weet ik best veel over voeding. Daardoor kan ik de juiste keuzes maken, ook als ik een keertje ziek ben. En zo kan ik het programma heel gemakkelijk volhouden. Het kost mij helemaal geen moeite.'

ONTBIJTEN, ONTBIJTEN, ONTBIJTEN

'Tegen een te zware vriendin zeg ik weleens: "Schrijf nou op wat je eet. Ga eens kijken hoeveel *ProPoints* waarden het is wat je allemaal opeet." Maar zij gaat rustig 's morgens al aan de saucijzenbroodjes. Voor één broodje reken je al gauw 7 à 8 *ProPoints* waarden. Doe dat nou niet. Ga eerst 's morgens goed ontbijten. Regel één bij mij is: ontbijten, ontbijten, ontbijten. Ik zal nooit het ontbijt overslaan. Ook niet als ik me ziek voel. Dat is je basis. Neem het van me aan: vooral als je ziek bent, moet je heel goed eten en goed ontbijten!'

“

*Als jongeres moet ik soms
andere keuzes maken,
ook als ik ziek ben.*

”

Angela Groothuizen

Yoghurt met pistachenoten en fruit



PORTIES: 4

VOORBEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

BEREIDINGSTIJD: 2 MINUTEN

*Yoghurt is fris en licht verteerbaar, ideaal dus als je ziek bent en weinig trek hebt.
Met een stukje fruit erbij krijg je bovendien nog een dosis vitamine C binnen.*

ingrediënten

500 g magere yoghurt
125 g magere kwark
3 eetlepels mineraalwater
snufje kardemom (naar smaak)
2 eetlepels kristalsuiker
15 g pistachenoten
6 eetlepels honing
snufje kaneel
1 banaan
1 appel

bereidingswijze

Roer de yoghurt glad met de kwark en het mineraalwater.

Voeg de kardemom en de kristalsuiker toe.

Hak de pistachenoten grof en rooster ze 2 minuten in een pan met antiaanbaklaag.

Meng de noten met de honing en kaneel.

Snijd de banaan en de appel in stukjes en roer door de yoghurt.

Serveer met het noten-honingmengsel.

tip

Dit recept kun je met seizoensfruit naar keuze bereiden.



Verkwikkende tomatensoep



PORTIES: 4

VOORBEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN

Veel drinken is de boodschap als je verkouden bent.

ingrediënten

- 1 kg rijpe tomaten
- 2 uien
- 4 teentjes knoflook
- 2 blokjes groentebouillon
- peper en zout
- 3 eetlepels tomatenpuree
- 1 handvol verse munt en peterselie

bereidingswijze

Snijd de tomaten in vieren en verwijder de pitjes.

Pel en hak de uien en de knoflook. Fruit de ui, de knoflook en de tomaten in een pan.

Giet er 1 liter water bij en voeg de bouillonblokjes toe. Breng op smaak met peper en zout. Laat 25 minuten koken.

Mix het geheel met een staafmixer.

Doe er de tomatenpuree bij en roer goed.

Hak de munt en peterselie fijn en strooi die voor het opdienen over de soep.

weetje

Verse kruiden vormen een dankbare smaakmaker. De meeste kruiden tellen bovendien 0 ProPoints waarden, dus je mag er zo veel van gebruiken als je wilt! Denk aan gember, kappertjes, chilipoeder, currypoeder of kurkuma en verse kruiden als tijm, basilicum, rozemarijn, salie, peterselie en munt. Ook alle soorten azijn (appelazijn, wittewijnazijn...), tabasco en worcestersaus hebben 0 ProPoints waarden.



03

help, ik heb een kater!

EXTRA HONGERGEVOEL

Barstende hoofdpijn, een dorstgevoel en een droge mond zijn jammer genoeg niet de enige vervelende symptomen van een kater; het doet ook vreemde dingen met je eetpatroon. Het is volkomen normaal dat je nu vooral trek hebt in ongezonde kost want alcohol verlaagt de bloedsuikerspiegel.



Gelukkig bestaan er andere oplossingen die voorkomen dat je je hele *ProPoints* budget in één keer verbruikt.

Je komt er echter niet onderuit: je lichaam heeft tijd nodig om de alcohol te verwerken. Meestal duurt het zeker een dag voordat de kater wegtrekt. Kies bij voorkeur voor gezonde hongerstillers als een pastaschotel of een smoothie.

DO'S

- ✓ Drink zo veel mogelijk water. Alcohol droogt het lichaam uit en veroorzaakt daardoor onder meer hoofdpijn en een droge mond. Dit kun je alleen maar proberen te verhelpen door voldoende water te drinken, zowel vóór je gaat slapen als de dag erna. Je zult je sneller weer beter voelen.
- ✓ Neem een douche. Kies voor een aangename warme temperatuur zodat je spieren ontspannen en je je automatisch beter gaat voelen.
- ✓ Eet gezond. Alcohol doet je slechter slapen waardoor je energiepeil vermindert. Een gezonde start met volkorenbrood, eieren met magere ham, tomaten en een glaasje vers geperst fruitsap doet wonderen. Kies ook nu voor voedingsmiddelen met het groene logo. Zo stil je langer je honger zonder je *ProPoints* budget te verspelen.

