







Lobke Husson  
Sanne Mouha en  
Katrien Van der Vaerent

# MAMA DIEET

Een gezond en praktisch  
(di)etplan voor mama's

Lannoo

# INHOUD

<b>Voorwoord</b>	6	<b>De voorbereidingen</b>	63
<b>Inleiding</b>	8	Het kookmateriaal	64
Je wilt je weer mooi voelen	12	Een weekplan	66
Je wilt een gezond voorbeeld zijn voor je kinderen	16	Het basisboodschappenlijstje	71
<b>(Di)eetexcuses</b>	17	<b>Aan tafel</b>	74
Mama is moe, dus mama eet (niet gezond)	24	Ontbijt	75
Me-time: mama mag ook wel eens iets	25	Warme maaltijd	80
Mama heeft geen tijd om lang te kokkerellen	27	Tweede 'boterhammenmaaltijd'	85
Onregelmatig eten: mama vergeet soms te eten en compenseert dat dan later...	28	Tussendoortjes + een beetje me-time	86
Er liggen ongezonde dingen in de voorraadkast	30	Op restaurant, bij familie of vrienden eten	90
Mama is 'hormonaal'	33	<b>Recepten</b>	95
Mama eet de restjes op	34	Het ideale bord	97
Sporten staat (bijna) niet (meer) in mama's woordenboek	36	<b>ONTBIJT</b>	
<b>Het (sl)eetplan</b>	39	- Granola	98
De calorieknipper	41	- Havermoutpap	100
Een plan in twee stappen: de basis + de perfectie	44	- Havermoutpannenkoekjes met banaan	101
Water	46	<b>LUNCH</b>	
Fruit	47	- Broodbeleg: aardbeien met cottagecheese en basilicum	102
Groenten	48	- Broodbeleg: aspergesalade	103
Aardappelen & co	50	- Broodbeleg: friszure kipsalade	103
Zuivel	51	- Broodbeleg: tonijnsalade	104
Vlees & co	52	- Toast champignon met ricotta	105
Vetten & olie	56	- Omelet	106
'Al de rest'	58	- Volkorenbrood met guacamole, ham, tomaat en rucola	108
Regelmaat: zes eetmomenten	60	<b>SOEP</b>	
Niet overeten en rustig kauwen	62	- <i>The basics</i>	109
		- Knolselderij-slasoep	110
		- Zachte paprikasoep	110
		- Thaise pompoen-kossoep	111

## GROENTEN

- Groentepuree: <i>the basics</i>	113
- Marsmannetjespuree	114
- Spookjespuree	114
- Rodedrakenpuree	115
- Aziatische wokgroenten	116
- Geroosterde paprika	117
- Regenbooggroenten	118
- Spitskool met curry en pijnboompitten	120
- Tomaat en courgette uit de oven	121
- <i>Side dish</i> salade: <i>the basics</i>	122
- Witlofsalade	122
- Veldslasalade	123
- Rucolasalade	123
- Spinaziesalade	124
- Coleslaw	126
- Frisse avocadosalade	127
- Maaltijdsalade: <i>the basics</i>	128
- Maaltijdsalade met kip	129
- Maaltijdsalade met scampi's	130

## AARDAPPELEN & CO

- Aardappelen in de schil	131
- Croutons	132
- Krielaardappeltjes	133
- Snelle aardappelen uit de microgolfoven	133
- Pastasalade	134
- Quinoaburgers	136
- Taboulé	138

## VLEES & CO

- Kip met gerookte ham	140
- Gegrild vlees & co	141
- Scampi's met appel-currysaus	142
- Varkenshaasje	143
- Vispapillot	144

## SAUS

- Guacamole	146
- Koude sausjes	147
- Witte saus (bechamel)	148
- Provençaalse saus	149

## CRISISMAALTIJD

- Vleesballetjes in paprikasaus	151
- Chili sin carne	152
- Ratatouille	153
- Snelle volkorenpasta met tomaatjes en rucola	154
- Veggie spaghetti'saus	156

## FAVORIETEN VAN DE KIDS

- Fiftieshamburgers met tomatenrelish	158
- Volkorenmacaroni met ham, champignons en kaassaus	160
- Pizza: het deeg	162
- Pizza parma	163
- Pizza scampi	164
- Ovenschotel voor piraten	166
- Prinsessenlasagne	168

## TUSSENDOORTJES/SNACKS

- Chocoladekoekjes	170
- Chocolade-limoencake	171
- Corn cobs	172
- Fruitsalade: anders, exotisch, lekker!	174
- Opgeklepte plattekaas (kwark) met fruit	175
- Fruitjes: <i>the basics</i>	176
- Ananas-mango-ijsjes	177
- Granola-yoghurt-fruitjes	178
- Frambozen-yoghurtjes	179
- <i>Hot and sweet...</i> fruit!	180
- Tiramipudding	181
- Muffins	182
- Chocolade-ijs	184

## DRANKJES

- Water met een gezond smaakje	185
- Gin-tonic zero	186
- Skinny mojito	188

# VOOR- WOORD

Ben je net bevallen en weet je niet goed hoe je weer *in shape* kunt raken? Of ben je mama van een of meerdere kids die al allemaal in de kleuterklas of verder zitten en vind je het moeilijk om een gezonde maaltijd op tafel te toveren? *Join the club* 😊. Mama's hebben weinig tijd om lang te kokkerellen. Mama's zijn moe. Héél moe. Mama's (zeker diegenen die net bevallen zijn) hebben al eens te kampen met de emoties van het mama-zijn. En mama's hebben nog een hele berg andere excuses om die kilo's er niet af te krijgen.

**Gedaan met de uitvluchten** 😊! **Voor elk probleem is er een oplossing.** Met dit boek moet het gewoon lukken. Voor elke valkuil hebben we een aantal goede tips en concrete ideeën om aan de slag te gaan en aan de verleidingen te kunnen weerstaan.

Heb je ook al eens twee weken op soep geleefd? Of een maand geen vaste voeding gegeten en enkel shakes gedronken? Weet je nog dat je een week lang sla at omdat je geen tijd had om te koken maar wel gezond wou eten? Of dat je speciaal een slaatje op restaurant koos om daarna dat megadessert te kunnen nemen? Niemand vindt het leuk om elke dag op de weegschaal te staan, om continu calorieën te tellen en het gewicht te zien schommelen. Je houdt dat misschien een paar dagen vol, dat tellen en wegen, maar daarna word je knettergek. Daarom willen we je de **basisprincipes** leren over **gezond eten**. Zodat je zelf met gezond verstand de juiste keuzes kunt maken.



## - ONZE MANTRA? -

Doe gewoon normaal!

Dat wil zeggen:

- Overdrijf niet
- Denk na over wat je eet
- Wissel af
- Beweeg
- Eet mee met je gezin
- En gun jezelf af en toe een genietmoment

Veel succes!

NB: Vind je dit boek wel een goede handleiding, maar wil je toch nog meer advies op maat? Zoek dan hulp bij een diëtist. Die kan je begeleiden in het zoeken naar een gezonde levenswijze voor jou en je gezin.

# INLEIDING

## WAAROM RAKEN WIJ MAMA'S

## DIE EXTRA KILOOTJES MAAR NIET KWIJT?

### JE BENT BEVALLEN VAN JE KIND.

Je hoopt natuurlijk (en bij een eerste kindje geloof je dat nog ook) meteen na de bevalling weer even strak en fris voor de dag te kunnen komen als negen maanden eerder. Maar dan blijkt dat toch een tikje anders te verlopen in de realiteit. Je buik lijkt de eerste dagen na de geboorte nog bijna even gezwollen. Je gewicht is wel al wat afgenomen, met dank aan dat baby'tje, maar dat valt uiteindelijk toch wat tegen.

En dan ga je met je nieuwe spruit naar huis. En blijkt het bovendien niet zo vanzelfsprekend te zijn om dat extra gewicht dat je meezeult weer kwijt te raken. Bij sommigen duurt het een aantal weken (*lucky bastards!*), bij anderen maanden of zelfs jaren. Hoe komt dat nu toch? Waarom is het zo lastig? En is het echt moeilijker om zwangerschapskilo's kwijt te spelen dan 'andere' kilo's?

### Rond en... gezond?

Het begint allemaal met de zwangerschap, natuurlijk. Het is onvermijdelijk: ben je zwanger, dan kom je bij in gewicht. Maar vaak zien we dat mama's in spe het zwanger zijn aangrijpen als het excuus bij

voor wanneer?  
nee, ik ben al  
bevalen!



uitstek om extra lekker en extra veel te eten. Want 'Jippie, ik ben zwanger! Ik mag eten voor twee. Of drie!' Jammer genoeg is dat in de praktijk niet zo. Ja, je hebt meer behoefte aan calorieën, maar aangezien je vaak minder actief bent, in sommige gevallen zelfs immobiel, wordt die behoefte al grotendeels gecompenseerd.

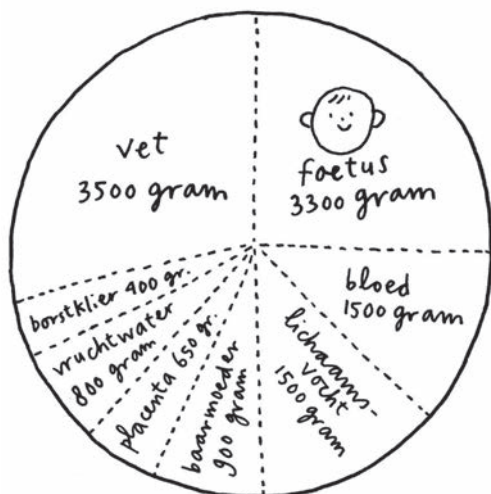
Het zijn nu misschien vijgen na Pasen, maar voor al wie nog eens zwanger wil worden: probeer ook tijdens je zwangerschap gezond te eten. Alle kilo's die je nu opstapelt, moeten er later weer af. Bovendien, als je echt te veel bijkomt, bestaat het risico dat je ook op langere termijn gaat sukkelen met overgewicht. En belangrijk: ook voor je baby is er gevaar. Die zal zelf een grotere kans hebben op een hoger gewicht waardoor er meer risico is tijdens de bevalling, en ook meer kans op het ontwikkelen van suikerziekte of een hoge bloeddruk op latere leeftijd.





*'Ik zeul ondertussen 6 extra kilo's mee, 3 kilo per kind. En die gaan er dus niet meer af. Ik was dan ook telkens 24 kilo bijgekomen. Het spreekt voor zich dat dit veel te veel is. Something went wrong there. Maar dat zijn vijgen na Pasen, nietwaar?'*

- EVELIEN



## Hoeveel mag je bijkomen tijdens de zwangerschap?

**ANTWOORD: Gemiddeld 12 kilo**

Hoeveel je precies mag bijkomen wanneer je zwanger bent, is afhankelijk van je BMI (zie p. 18) voor je zwangerschap.

- Bij een normale BMI: 11,5 - 16 kilo
- Bij een lage BMI: 12,5 - 18 kilo
- Bij overgewicht: 7 - 11,5 kilo
- Bij obesitas (BMI > 30) mag je zelfs afvallen tijdens de zwangerschap

## Negen maanden zwanger, negen maanden ontzangeren?

Je bent mama geworden van het – uiteraard – schattigste sproutje ter wereld. Je lichaam is negen maanden zwanger geweest. Dat is niet niks. Je bent hoogstwaarschijnlijk bijgekomen. Die *body* van je ziet er toch wel anders uit. Dat is even wennen. Tenzij je echt veel geluk hebt, kun je niet meteen weer in die oude jeans. Maar hoelang duurt het voor je weer op je vroegere gewicht bent? Wat is 'normaal'? Hoelang duurt het 'gemiddeld'?

De mama's die er een maand na hun bevalling weer uitzien zoals ervoor, zijn zeldzaam. Het is dus beter om je niet vast te klampen aan dit idee en op langere termijn te denken. Ze zeggen weleens:

*negen maanden zwanger, negen maanden ontzangeren.* Of dat klopt? Dat zal zeker niet voor iedereen van toepassing zijn. Alles hangt af van hoeveel je normaal weegt, hoeveel je bent bijgekomen enzovoort. Maar het is wel een realistisch streven.

Wanneer je gezond eet en voldoende beweegt, kun je uitgaan van een verlies van ongeveer 500 gram per week. Hoe dichter je bij je streefgewicht komt, hoe minder snel het zal gaan. Om die laatste kilo's kwijt te spelen, kan het helpen om je eetpatroon nog eens onder de loep te nemen of wat extra achter je kinderen aan te hollen. Houd in ieder geval een realistisch doel voor ogen. Snel snel (proberen te) vermageren is nooit een goed idee.



### **Vermager je makkelijker als je borstvoeding geeft?**

**ANTWOORD: Als je borstvoeding geeft, verbruik je gemiddeld 500 calorieën per dag meer. Borstvoeding geven is met andere woorden een prima vermageringsdieet, tenzij je gaat compenseren...**

*Want je ervaart wel vaak extra honger tijdens de borstvoeding. Bovendien ben je dikwijls 's nachts wakker, moe én hongerig waardoor je al snel naar een extra snack of maaltijd zult grijpen... Veel mama's denken dat ze wel wat meer mogen eten als ze borstvoeding geven. Maar die compensatie is (spijtig genoeg) niet nodig! Tijdens je zwangerschap sla je namelijk vet-reserves op om borstvoeding te kunnen geven. Het is dus niet noodzakelijk om nog extra reserves op te bouwen ☺. Gewoon gezond eten is de boodschap!*

### **Blijven zwangerschapskilo's 'plakken'?**

Jammer genoeg zijn die negen maanden vaak nog niet voldoende om die extra kilo's weer kwijt te raken. En dan durf je waarschijnlijk ook weleens te beweren dat die zwangerschapskilo's 'plakken'. Maar klopt dat wel?

Jammer, jammer... dat is een fabeltje. Die kilo's plakken niet meer of minder dan andere kilo's.

Maar in realiteit is het wel vaak zo dat ze moeilijker kwijt te raken zijn. Hoe komt dat nu eigenlijk?

Een belangrijke reden is natuurlijk dat we meestal redelijk wat kilo's moeten kwijtraken. Als je weet dat 1 kilo vet overeenkomt met 7000 kcal, en dat een gemiddelde vrouw behoefte heeft aan 2000 kcal per dag, lijkt het ook logisch dat het niet zo eenvoudig is. Je komt echt niet op één dag 2 kilo aan.

En je bent ze dus jammer genoeg ook niet op één dag weer kwijt (ook al doe je nog zo je best).

En we hebben als mama echt een berg excuses om toch maar te verklaren waarom het niet wil lukken. Daar komen we nog uitgebreid op terug. Het is vaak moeilijk om als jonge mama voldoende tijd en motivatie te vinden voor een gezond eetpatroon. Je prioriteit is heel duidelijk: je kind. Maar eigenlijk zijn er **meer dan voldoende argumenten** om toch door te bijten...

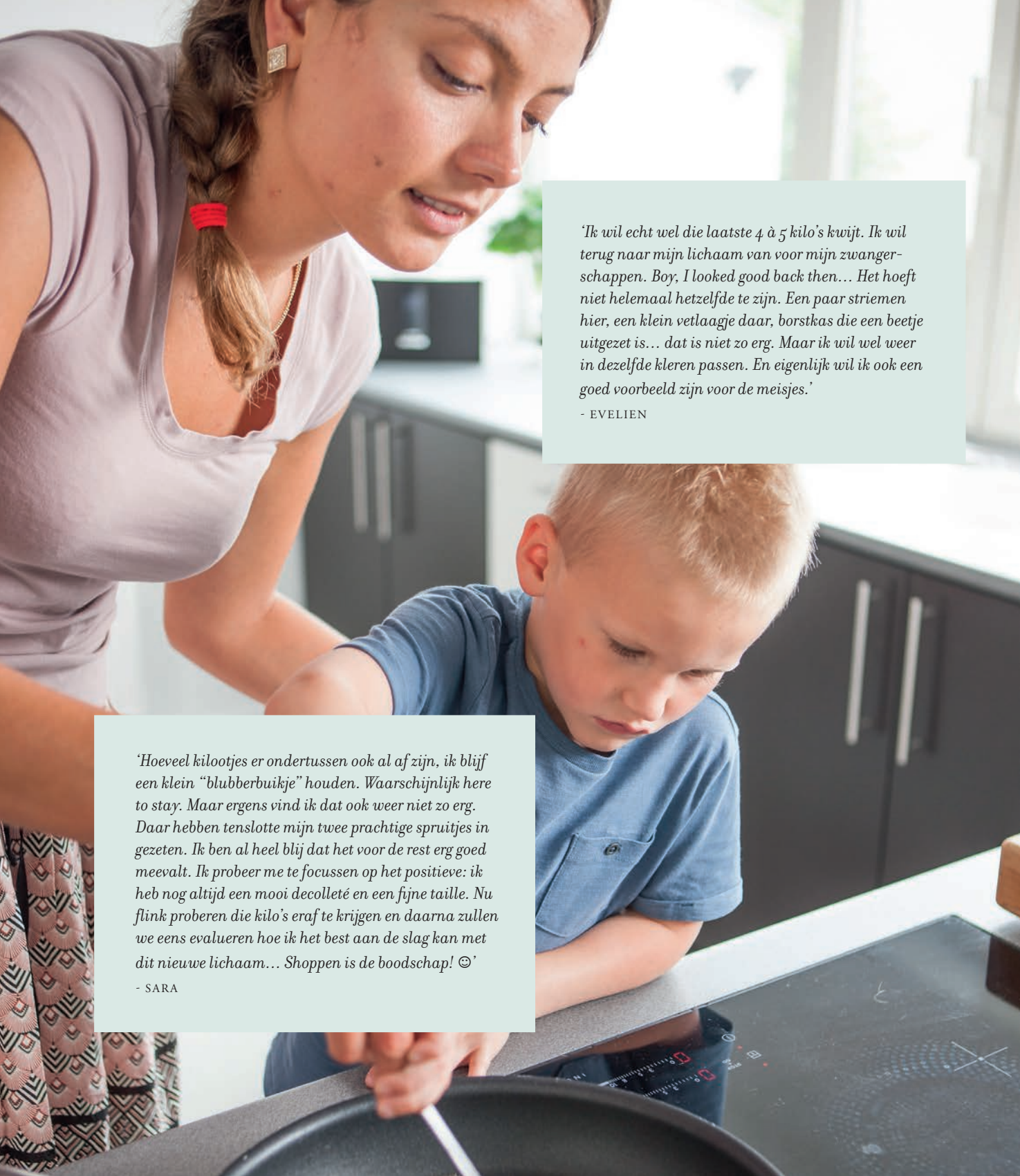


## JE WILT JE WEER MOOI VOELEN

Waarom willen we allemaal terug naar ons gewicht en ons lichaam van voor de zwangerschap? Omdat we ons weer mooi willen voelen. Omdat we weer in onze kleren willen passen. En wel zo snel mogelijk. Vaak zijn we niet zo gelukkig met die extra kilo's. En eerlijk? Het is niet alleen wennen aan een nieuw 'gewicht'. Je lichaam van voor de zwangerschap, dat is ook niet meteen terug na de bevalling. En dat komt misschien ook nooit meer helemaal terug. Het is met andere woorden een beetje wennen aan dat nieuwe lichaam. Dat misschien een stukje ronder is, en wat minder strak.

*'Ik ben die zwangerschapskleren en de bijbehorende beperkte kleerkast heel erg beu. Na twee zwangerschappen heb ik het gevoel dat ik al jaren in dezelfde kleren rondloop, ook al omdat ik tussenin niet echt de motivatie vond om af te vallen en weer in mijn oude garderobe te passen. Nu kijk ik er enorm naar uit om mijn kast opnieuw te ontdekken en misschien eens wat mooie nieuwe spulletjes aan te schaffen. Ik ben tenslotte niet alleen mama, maar ook vrouw!'*

- INGE



*'Ik wil echt wel die laatste 4 à 5 kilo's kwijt. Ik wil terug naar mijn lichaam van voor mijn zwangerschappen. Boy, I looked good back then... Het hoeft niet helemaal hetzelfde te zijn. Een paar striemen hier, een klein vetlaagje daar, borstkas die een beetje uitgezet is... dat is niet zo erg. Maar ik wil wel weer in dezelfde kleren passen. En eigenlijk wil ik ook een goed voorbeeld zijn voor de meisjes.'*

- EVELIEN

*'Hoeveel kilo'tjes er ondertussen ook al af zijn, ik blijf een klein "blubberbuikje" houden. Waarschijnlijk here to stay. Maar ergens vind ik dat ook weer niet zo erg. Daar hebben tenslotte mijn twee prachtige spruitjes in gezeten. Ik ben al heel blij dat het voor de rest erg goed meevalt. Ik probeer me te focussen op het positieve: ik heb nog altijd een mooi decolleté en een fijne taille. Nu flink proberen die kilo's eraf te krijgen en daarna zullen we eens evalueren hoe ik het best aan de slag kan met dit nieuwe lichaam... Shoppen is de boodschap! ☺'*

- SARA

## VEGGIE SPAGHETTISAUS



IEUWW, LINZEN?! ECHT WAAR, GEWOON PROBEREN! HET IS SUPERLEKKER! EN NOG EEN PLUSPUNT: DE LINZEN WORDEN GEMIXT IN DE SAUS, DUS DE KIDS ZULLEN NIET EENS WETEN WAT ZE AAN HET ETEN ZIJN 😊.

### INGREDIËNTEN

Voor 4 porties voor 2 volwassenen  
en 2 kleuters:

- 3 uien
- 4 teentjes knoflook
- 5 grote wortelen
- 4 rode paprika's
- 5 stengels selderij
- 2 eetlepels olie
- 300 g gedroogde linzen
- 3 liter (tomaten)passata
- 2 groentebouillonblokjes
- 2 koffielepels currypoeder
- 2 eetlepels basilicum
- 2 eetlepels oregano
- peper

+ een kookpot

### HOE MAAK JE HET?

- Versnipper de uien en de knoflook.
- Schil vervolgens de wortelen en de paprika's en snijd ze in grote stukken. Snijd de selderij in stukken.
- Stoof de ui, selderij en knoflook in de olie. Voeg eventueel al een scheutje water toe als je merkt dat het gaat aanbakken.
- Voeg de rest van de groenten en de linzen toe en meng goed.
- Giet de passata erbij en voeg de bouillon en kruiden toe.
- Laat de saus minstens 20 minuten koken op een laag vuur tot de groenten en vooral ook de linzen gaar gekookt zijn.
- Mix nu alles fijn.
- Voeg, afhankelijk van hoe dik je de saus wilt, nog wat extra water toe.

### Opgelet!

*Deze saus bevat weinig eiwitten (alleen de linzen). De hoeveelheid eiwit is nog niet voldoende voor je dagtotaal. Probeer de rest van de dag nog een kleine portie vlees, peulvruchten, ei of vis op je boterham of in een salade te eten. (En één dagje met wat minder eiwit kan ook geen kwaad!)*

## VARIATIE:

.....

- *Wil je toch een saus met stukjes? Maak dan de tomatensaus enkel met de ui, de kruiden en de linzen. Stoof de groenten al lichtjes aan in een aparte kookpan. Mix de tomatensaus fijn wanneer de linzen gaar zijn en voeg dan pas de groenten toe. Laat ze wel nog minstens 10 minuten verder garen in de saus zodat ze hun smaak kunnen afgeven.*
- *Voeg nog wat extra verse kruiden toe zoals basilicum of peterselie.*
- *Ook heel lekker met kerstomaatjes en wat rucola.*



## PIZZA SCAMPI



### INGREDIËNTEN

Voor drie pizza's:

- 3 pizzabodems
- 1 broccoli
- ½ courgette
- ½ rode ui
- 1 ½ bol mozzarella
- 21 (ontdooide) scampi's, schoongemaakt en gepeld
- oregano en basilicum
- peper en zout

- + oven
- + bakplaat
- + bakpapier
- + microgolf (magnetron)

### HOE MAAK JE HET?

- Verwarm de oven voor op 220 °C.
- Leg de pizzabodems op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de broccoli in roosjes en stoom ze gedurende 4 minuten in de microgolfoven (magnetron) op 1000 watt.
- Snijd de courgette in fijne plakjes, de ui in fijne maantjes en de mozzarella in plakjes.
- Beleg de pizza's met de broccoli, courgette, ui en scampi's. Eindig met de mozzarella.
- Kruid met oregano, basilicum, peper en zout.
- Bak de pizza nu ongeveer 10 minuten in de voorverwarmde oven. En klaar!

*Serveren met:*

**Een salade! Pizza bevat op zich niet veel groenten, dus wat extra groenvoer is zeker welkom.**



- **Let op met de hoeveelheid deeg die je gebruikt. Je kunt jouw pizza ook wat kleiner maken en extra groenten voorzien.**
- **Een kant-en-klare pizzabodem met tomatensaus bevat soms een stuk minder calorieën dan een kant-en-klare opgerolde bodem zonder saus (en is nog gemakkelijker ook). Kijk dus goed op de verpakkingen en vergelijk.**
- **Gebruik lightkaas.**





## OVENSCHOTEL VOOR PIRATEN



### INGREDIËNTEN

*Voor 2 volwassenen en 2 kinderen:*

- 5 à 6 dikke stengels prei (min. 600 g)
- peper en zout
- tijm
- 600 g aardappelen
- nootmuskaat
- 1 koffielepel margarine
- 100 ml magere of halfvolle melk
- 2 stukken vis, liefst verschillende soorten (kabeljauw, zalm, zwaardvis, koolvis..., vers of diepvries)
- 70 g garnalen (optioneel)
- 4 koffielepels kruidenkaas
- paneermeel

microgolfoven (magnetron)

+ ovenschotel

+ oven

+ pureestamper

### HOE MAAK JE HET?

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Verwijder de groene bladeren en het onderste van de prei (dit 'afval' kun je perfect verwerken in soep). Snijd de prei doormidden en was zorgvuldig. Snijd ze in halve ringen. Gaar 4 minuten in de microgolfoven (magnetron) op 1000 watt. Voeg wat peper, zout en tijm toe.
- Schil de aardappelen en snijd ze in tweeën. Stoom ze gedurende 6 minuten in de microgolfoven op 1000 watt. Roer en laat ze nog eens 3 minuten verder stomen.
- Giet het water af. Voeg wat peper, nootmuskaat, zout, de margarine en de melk toe. Pureer met een stamper.
- Snijd de (ontdooide) vis in blokjes van 3 bij 3 centimeter. Leg ze onderaan in de ovenschaal en voeg de garnalen toe.
- Verdeel de kruidenkaas over de vis. Leg dan een laag prei erop, vervolgens een laag puree. Strooi er nog wat paneermeel over en zet de schaal 15 minuten in de oven. Zet hem dan nog eens 7 minuten onder de grill.

### TIP:

**Je kunt deze schotel ook perfect vooraf klaarmaken en vlak voor het serveren nog even in de microgolfoven opwarmen.**



**WWW.LANNOO.COM**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.



**Tekst:** Lobke Husson, Sanne Mouha, Katrien Van der Vaerent en Evelien Kayaert (voor Mama Baas)

**Illustraties:** Eline Van Lindenhuisen

**Foto's:** Stefanie Faveere en Shutterstock

**Receptbeelden:** Heikki Verdurme

**Vormgeving:** Katrien Van De Steene

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com) of [info@mamabaas.com](mailto:info@mamabaas.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, 2021  
D/2021/45/383 - NUR 440/450  
ISBN 978 94 014 7977 6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.