

# EIWITRIJK

## KOOKBOEK VOOR GEWICHTSVERLIES

---

*Eenvoudige, bevredigende maaltijden en praktische plannen om je te helpen gezond te eten, vol te blijven en consequent af te vallen*

---

**LUUK JANSEN**

---

## **Auteursrecht**

---

© 2026 door Luuk Jansen. Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, verspreid of verzonden in welke vorm of op welke manier dan ook – inclusief elektronisch, mechanisch, fotokopiëren, opname of op welke andere manier dan ook – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur of uitgever. Korte citaten die in recensies of wetenschappelijk werk worden gebruikt, zijn toegestaan.

## **Disclaimer**

---

De informatie in dit boek is gebaseerd op algemene voedingsprincipes en is uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden. Het is geen vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. De resultaten variëren afhankelijk van individuele factoren zoals leeftijd, gezondheidstoestand, activiteitsniveau en naleving van de gegeven richtlijnen.

Lezers worden aangemoedigd een gekwalificeerde zorgprofessional te raadplegen voordat ze grote dieetveranderingen aanbrengen, met name degenen die zwanger zijn, borstvoeding geven, een bestaande gezondheidsprobleem behandelen of medicatie gebruiken.

Door dit boek te lezen, erken je dat je verantwoordelijk bent voor je eigen gezondheids- en voedingskeuzes. De auteur aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele nadelige effecten of uitkomsten die kunnen voortvloeien uit het gebruik van de informatie op deze pagina's.

# I N H O U D S O P G A V E

---

**Inleiding** : Een slimmere manier om te eten voor gewichtsverlies

**Hoofdstuk 1** Waarom eiwit de basis is van alles

**Hoofdstuk 2** Evenwichtige en vullende maaltijden opbouwen zonder te veel na te denken

**Hoofdstuk 3:** Je keuken vullen voor consistent succes

**Hoofdstuk 4** Koken Eenvoudig: Gereedschap, Tips & Tijdbesparende Gewoonten

**Hoofdstuk 5:** Je week plannen zonder stress

**Hoofdstuk 6** 7-dagen eiwitrijk maaltijdplan & boodschappenlijst

**Hoofdstuk 7** Eiwitrijke ontbijten om sterk te beginnen – *5 recepten*

**Hoofdstuk 8** Lichte maar vullende lunches voor drukke dagen – *5 recepten*

**Hoofdstuk 9** Eenvoudige, troostrijke diners die gewichtsverlies ondersteunen – *5 recepten*

**Hoofdstuk 10** Een-Pot & Snelle Maaltijden voor tijdbesparend koken – *5 Recepten*

**Hoofdstuk 11** Eiwitrijke Snacks & Lichte Lekkernijen – *5 Recepten*

**Hoofdstuk 12** Deze levensstijl laten hangen

**Conclusie:** Goed eten zonder opnieuw te beginnen

---

## H O O F D S T U K

---

# Inleiding

*Een slimmere manier om te eten voor gewichtsverlies*

Voor de meeste mensen begint gewichtsverlies met een plan en eindigt het met een stille gevoel van nederlaag. De routine is vertrouwd: minder inbouwen, streng zijn, door de honger heen gaan, en dan — een paar dagen of weken later — stilletjes alles opgeven. Het is geen kwestie van wilskracht. Het probleem is meestal de aanpak zelf.

Hoe zou het eruitzien als goed eten niet als straf voelde? Wat als je maaltijden je echt kunnen bevredigen, je constante energie geven en je toch richting je doelen kunnen brengen? Dat is geen wensdenken. Dat gebeurt er als voedsel anders wordt benaderd.

Dit boek draait om één centraal idee: wanneer je maaltijden in balans, vullend en gegrond in eenvoud zijn, stopt gewichtsverlies met een strijd die je steeds verliest. In plaats daarvan wordt het iets beheersbaars — iets dat je daadwerkelijk kunt volhouden.

## Waarom eiwitten alles veranderen

Eiwit is niet zomaar een fitnessmodewoord. Het speelt een praktische, meetbare rol in hoe je lichaam voedsel verwerkt en hoe lang je na het eten verzadigd voelt. Wanneer een maaltijd een betekenisvolle hoeveelheid eiwitten bevat, vertraagt dat de spijsvertering, houdt het de bloedsuikerspiegel stabiel en vertraagt het de terugkeer van honger op een manier die koolhydraten alleen simpelweg niet kunnen.

Denk eens na over het verschil tussen een kom gewone rijst en een bord met gegrilde kip, rijst en groenten. Beide bevatten voedsel. Maar één zal je waarschijnlijk binnen een uur weer hongerig maken. De andere draagt je door de middag zonder veel nadenken over eten. Dat is geen toeval — het is biologie.

Eiwitten spelen ook een cruciale rol bij het beschermen van spieren wanneer je afvalt. Zonder genoeg vet verliest het lichaam niet alleen vet. Het breekt ook spieren af, wat je stofwisseling vertraagt en je na verloop van tijd zwakker laat voelen. Voldoende eiwitten eten helpt dat te voorkomen.

*Je hoeft niet perfect te eten. Je moet op een manier eten die je echt kunt blijven doen.*

## **Wegbewegen van alles-of-niets denken**

Een van de meest hardnekkige valkuilen bij gewichtsverlies is het behandelen van voedsel als goed of slecht — en jezelf op dezelfde manier behandelen als je het eet. Dit creëert een cyclus die uitpuittend en uiteindelijk onhoudbaar is.

Een eiwitrijke aanpak vereist niet dat je iets helemaal schrapt. Koolhydraten horen nog steeds op je bord. Vetten ook. Het doel is niet eliminatie — het is balans, met eiwit als anker dat alles in verhouding houdt.

Deze verschuiving — van rigide restrictie naar intentionele balans — is wat de aanpak de moeite waard maakt om te volgen. Het creëert ruimte voor het echte leven zonder de richting te verliezen.

## **Wat dit boek hier is om te doen**

De pagina's die ervoor liggen zijn ontworpen voor praktische doeleinden. Je vindt er eenvoudige uitleg, een flexibel maaltijdplan en recepten die zijn ontworpen voor echte keukens met echte schema's. Niets hier vereist speciale apparatuur, dure ingrediënten of uren voorbereiding.

Belangrijker nog, dit boek is ontworpen om je zelfvertrouwen op te bouwen — niet je afhankelijkheid ervan. Tegen de tijd dat je klaar bent met lezen, zou je de structuur achter gebalanceerd eten goed genoeg moeten begrijpen om het zelf toe te passen, in welke vorm dan ook die bij jouw leven past.

Vooruitgang ziet er niet altijd dramatisch uit. Soms verschijnt het stilletjes op, in de manier waarop je niet constant aan eten denkt, of in de manier waarop je je gedurende de dag stabiel voelt. Die verschuivingen zijn belangrijk. Zij vormen de basis waarop alles verder voortbouwt.