



KOKEN VOOR
#EEN MAATJE
MINDER

HILDE DEWEER & MARIE BOSSUYT

KOKEN VOOR # EEN MAATJE MINDER

HILDE DEWEER & MARIE BOSSUYT

© 2019, Hilde Deweer, Marie Bossuyt en Van Halewyck
Van Halewyck maakt deel uit van Pelckmans uitgevers nv
(www.pelckmansuitgevers.be, Brasschaatsteenweg 308,
2920 Kalinhout, België)

All rights reserved. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande
en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke
uitzondering. Informatie over auteursrechten en de wetgeving met betrekking
tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made
public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without
prior permission in writing from the publisher.

Voor Nederland: Forte Culinaic een imprint
van Forte Uitgevers BV. Voor meer informatie over
de boeken van Forte Culinaic: www.forteculinaic.nl

Omslagontwerp: Katrien Van de Steene-Whitespray
Boekverzorging: Filip Coopman - www.tinxz.be
Fotografie: iStock, behalve pp. 6, 10, 16, 24, 28, 31, 37, 43, 49, 65, 69, 95,
103, 107, 109, 123, 127, 153, 163, 181, 204, 207, 208, 210, 215
en omslagbeeld: Heikki Verdurme

0/2019/7104/34
ISBN 978 94 9131 974 6
NUR 440

vanhalewyck.be



[vanhalewyck](https://www.facebook.com/vanhalewyck)



[vanhalewyck](https://twitter.com/vanhalewyck)



[van_halewyck](https://www.instagram.com/van_halewyck)



[#eenmaatjeminder](https://www.instagram.com/eenmaatjeminder)

Van Halewyck | FORTE
CULINAIR

Inhoud

Twee maatjes		7
Onze challenge en ons plan		11
Eten voor een maatje minder		17
Drinken voor een maatje minder		25
Min zes kilo in zes weken: een kant-en-klaar eetschema met recepten en boodschappenlijstjes		29
week 1		33
week 2		59
week 3		91
week 4		119
week 5		147
week 6		173
Onze ingrediënten		197
Koken voor de maatjes		205
Wat als het niet zo goed lukt?		209
De (nieuwe) maat houden		211
Woordenlijst		
Vlaanderen-Nederland		214
Bronnen		214
Hartelijk dank aan		214



Twee maatjes

Mijn mama en ik zijn twee maatjes. Daarmee bedoel ik dat we intussen beiden mama zijn, maar ook dat onze moeder-dochterband sterker is geworden sinds ik zelf kinderen heb. Voor velen herkenbaar waarschijnlijk?

Je neemt meewat je in je vroegere nestje hebt gezien en geleerd (bewust en onbewust). In mijn geval zijn dat onder andere de gezonde eetgewoontes en de passie om te experimenteren in de keuken, plezier beleven aan het uitnodigen en verwennen van gasten, maar ook de neiging om snel extra gewicht op te slaan.

“MET MIJN TWEE SCHATTEN VAN LAMMÉ'S WAS IK WETEEN OOK TIEN KILO RIJKE...”

Ik was een jonge twintiger toen de kilo's zich gestaag begonnen op te stapelen tot wel drie maten extra. Toen was voor mij de maat meer dan vol. Door drie maal per week te sporten, streng te diëten en daarna weer gezonde voedingsgewoonten aan te nemen, slaagde ik erin om in anderhalf jaar tijd vijftien kilo te verliezen. Dat nieuwe gewicht heb ik lange tijd kunnen houden. Tot ik zwanger werd.

Na de geboorte van mijn eerste zoonje bleven er nog tien kilo's vastplakken. Een goede reden om opnieuw met de 'grote middelen' te starten! Maar het bleef bij een 'strak plan' en van uitstel kwam afstel. Ik zou wachten met diëten tot mijn gezinnetje compleet was.

Na de geboorte van mijn tweede zoonje had ik niet alleen veel goede moed, maar vooral nog meer extra kilo's verzameld. Ik haalde meteen mijn goede eetgewoontes weer uit de koelkast, maar ditmaal ging het niet zo vlot. De resultaten bleven uit, waardoor ook mijn motivatie al snel op een laag pitje ging branden.

“SAMEN ZIJN WE 12,1 KILO RIJKE IN DÉS WEREN”

Samen met mijn ma'maatje' die ook graag wat extra's kilo's kwijt wilde, ben ik de challenge aangegaan om te koken voor een maatje minder. We hielden elk een bulletdookboekje bij met foto's en notities van onze probeersele en experimenten. En we hebben daar tonnen plezier aan beleefd, terwijl

we onze kilo's zachtjes zagen wegsmetten. Na zes weken waren we elk ongeveer zes kilo kwijt!

Voor dit boek maakten we een samenvatting van de leukste en de beste recepten om ook jullie verder op weg te helpen (alleen, of samen met jullie maatje) naar een maatje minder!

Nu komt de grootste uitdaging: we moeten ons nieuwe gewicht blijven vasthouden. Het is niet de bedoeling dat we mondjesmaat terug richting 'een maatje meer' evolueren.

Maar ook daaraan hebben we gedacht. In het tweede deel van ons boek leggen we haarfijn uit wat we doen om ons nieuwe maatje te houden. En die uitleg vullen we aan met een aantal tips.

Marie en ik zijn two of a kind. We eten en we drinken graag en het mag gerust 'iets meer' zijn. Jammer genoeg beschikken we niet over de juiste genen om al dat lekkers zonder bijverschijnselen te verbranden.

“COLLECTING MEMORIES, MAAR JAMMER GEEN OOR CALORIES”

Ik ben – of beter gezegd ik was – de ongelukkige bezitter van een tiental menopauzekilo's die ik al een paar jaar als een blokaan mijn been (of eerder mijn buik) meesleurde. Ik wilde die nu eindelijk eens voorgoed kwijt. Maar hoe goed mijn intenties ook waren, ik slaagde er niet in om zo'n dieet vol te houden waarbij het resultaat valt of staat met ingrediënten afwegen en calorieën of punten tellen. Ik had evenmin zin om wekenlang alle verleidingen te moeten weerstaan. En ik zou in geen geval inboeten op de criteria 'lekker' en 'gezond'.

“GEZOND AFVALLEN ZONDER GEDEE, ZONDER HONGERGEVOEL EN WAARSCHY JE AF EN TOE EENS BUITEN DE LIJNTJES MOET KLEEDEN...”

Daarom heb ik, samen met Marie, zelf een eetconcept uitgedokterd waarbij je heerlijk eet terwijl je rustig afvalt, zonder hongergevoel. Je mag – je móet zelfs – afen toe eens buiten de lijntjes kleuren. Het is een dieet op onze maat: lekker, gezond, verzadigend, eenvoudig, met resultaat en... houdtbaar op lange termijn!



**WAAR WE DE MOESTERD
HAALDEN**

We zijn geen van beiden dieetgoeroe, voedingsdeskundige of diëtist. We hebben allebei vooral praktijkervaring door de talloze vermageringstypes en diëten die we in de loop der jaren hebben gevolgd. Het ene dieet verliep iets succesvoller dan het andere, maar er was er geen een met blijvend resultaat. Precies daarom zijn we op zoek gegaan

naar de beste elementen van alles wat we ooit dieetgewijs hebben ondernomen. Zoiets als de 'ras et hanout' (zie pagina 145) onder de diëten. En daar hebben we onze eigen versie van gekneed. Een snuffe Dukan, een vleugje Montignac, een lepel-tje Lien Willaert... maar vooral veel Hilde en Marie.

**VEEL SUCCES MET JE AFVALRACE
NAAR EEN MAATJE MINDER
EN EET SMAKELIJK!**

Hilde & Marie



Onze challenge en ons plan

Gezond afvallen terwijl je lekker eet, zonder punten te tellen of alles af te wegen, zonder honger en zonder het gevoel te hebben dat je van alles en nog wat moet missen... Wij hebben dat klaargespeeld met ons dieet. In zes weken tijd verloren we respectievelijk 6,2 en 5,9 kilo, met als bonus dat we nu beiden een maatje minder hebben.

“EEN GEZONDE AFVALRACE MET BLIJVENDE RESULTAAT”

De sleutelwoorden van ons concept zijn: gezonde voeding met veel groente-voldoende water, beweging en slaap – wekelijks een verplicht volom-moment (zie pagina 13) – en gezond verstand.

Wat we hier voorschotelen, is niet de laatste nieuwe dieettype. Het is een haalbaar voedings-schema waarbij je afvalt met blijvend resultaat. Een uitdaging die je samen met je maatje kunt aangaan. Dat maakt het des te leuker en het biedt alleen maar voordelen: sociale controle, een vleugje gezonde competitie en wederzijdse stimulatie bij een dip. Als je op een haalbare afstand van elkaar woont (wat bij ons helaas niet het geval is), kun je zelfs beurtelings koken en gerechten uitwisselen. Dat is dubbele fun, maar vooral ook tijdsbesparend!

Heb jezelf ook een paar kilo's teveel? Be our guest, we nodigen je graag uit om mee te stappen in ons afslankingsplan. Het bestaat uit twee fases: 'een maatje minder' en 'de (nieuwe) maat houden'. We zijn ervan overtuigd dat onze aanpak ook op jouw maat is geschreven!

Wat je in de eerste fase ('een maatje minder') moet doen om af te vallen, leggen we hieronder uit in een notendop. In de tweede fase van ons voedingsplan ('de maat houden') komt het erop aan om op je nieuwe gewicht te blijven. Dat komt aan bod op pagina 211.

De eerste fase van onze challenge is een afslank-programma van een aantal weken waarbij je per week gemiddeld één kilogram afvalt. Hoeveel je precies vermagert, hangt uiteraard ook af van je BMI (heb je veel overgewicht of slechts een

klein beetje) en van de mate waarin je dagelijks beweegt of sport.

Wij opteerden voor zes weken, maar jij beslist uiteraard zelf hoe lang je ermee doorgaat. Sommigen hebben al een maatje minder wanneer ze vijf kilo zijn afgevallen, anderen moeten meer gewicht kwijt om dat doel te bereiken. Vooral als je veel buikvet erbij hebt gekregen (bijvoorbeeld tijdens de menopauze) vraagt het iets meer volharding.

WAT STAAT ER OP HET MENU TIJDENS DE AFVALRACE?

Op ons bord ligt elke dag een grote hoeveelheid groente. Een variatie van alle kleuren en texturen. Daarbij komt een normale portie vis, vlees, gevogelte of vleesvervanger.

Dat alles bereiden we met een kleine hoeveelheid gezond vet en 'spoelen we door' met anderhalve

liter water, soep en koffie of thee (zonder suiker of zoetstof).

We vermijden snelle koolhydraten (zetmeel) en eten (zo goed als) geen suiker, behalve wat van nature aanwezig is in groente en fruit. Fruit beperken we tot één portie per dag.

Gezonde vezels (haverzemelen, lijnzaad) bij het ontbijt (of de lunch) zorgen voor een lang verzadigingsgevoel en houden de stoelgang 'op gang'.

Een keer per week is er een verplicht volom-moment (zie pagina 13).

Je zult het meteen merken: gezond eten voor een maatje minder hoeft niet ingewikkeld te zijn. We doen het met een aangepaste versie van de ons vertrouwde dagelijkse kost. Klassiekers zoals hamburger, salade niçoise, lasagne, pizza, quiche, allerlei soepen en nog zoveel meer, passeren de revue. Daarnaast serveren we ook nog een paar 'speciallekes'.

In onze gerechten hebben we gesleuteld aan de hoeveelheden vet en koolhydraten omdat we die

WAT MOET JE DOEN VOOR 'EEN MAATJE MINDER'?

Eten (van ontbijt tot avondeten) en drinken volgens de richtlijnen en de recepten in dit boek. Daarnaast zorgen voor voldoende beweging en wekelijks een volom-moment inbouwen (zie pagina 13).

- Ontbijt: zie pagina 17.
- Lunch: zie pagina 19.
- Hoofdmaaltijd: zie pagina 21.
- Drinken: zie pagina 25.
- Tussendoortjes: zie pagina 22.
- Ons uitgewerkte zeswekenmenu voor 'min 6 kilo in 6 weken': zie pagina 29.



- ELKE DAG ANDERHALVE LITER WATER. DRANK EEN GROOT GLAS WATER VOOR ELKE MAALTIJD, ZEKER NA HET ONTRANT.

ZO

- Ontbijt** Suissepannenkoek met vers fruit | 🍏 🍌 🍌
Lunch Soep van gele courgettes + proteïnebron | 🍌 🍌
Hoofdmaaltijd Spitsvondige lasagna | 🍌

MA

- Ontbijt** Suissepannenkoek met vers fruit | 🍏 🍌 🍌
Lunch Soep van gele courgettes + proteïnebron | 🍌 🍌
Hoofdmaaltijd Wokvan kalkoen, paksoi en kastanjechampignons | 🍌

DI

- Ontbijt** Suissepannenkoek met vers fruit | 🍏 🍌 🍌
Lunch Kervelsoep met prei + proteïnebron | 🍌 🍌
Hoofdmaaltijd Varkenshaas met spitskool en raapjesmousseline

WO

- Ontbijt** Suissepannenkoek met vers fruit | 🍏 🍌 🍌
Lunch Kervelsoep met prei + proteïnebron | 🍌 🍌
Hoofdmaaltijd Tongfilets met witloofsalade | 🍌

DO

- Ontbijt** Suissepannenkoek met vers fruit | 🍏 🍌 🍌
Lunch Onze 'champion'-soep + proteïnebron | 🍌 🍌
Hoofdmaaltijd These mussels are not from Brussels | 🍌

VR

- Ontbijt** Suissepannenkoek met vers fruit | 🍏 🍌 🍌
Lunch Onze 'champion'-soep + proteïnebron | 🍌 🍌
Hoofdmaaltijd Groentepalet met kalfsgebraad | 🍌

ZA

- Ontbijt** Suissepannenkoek met vers fruit | 🍏 🍌 🍌
Lunch Een 'maatje' meervoor een maatje minder | 🍌 🍌
Hoofdmaaltijd VOLO-time

TIP > Maak vandaag al de soep voor de lunch van morgen



TIP > Maak vandaag al de soep voor de lunch van morgen



WEEK 1

MENU

ROODSCHAPPEN

(voor 2 personen)

ZO
MA
DI
WO_{midag}



- WAT JE ALTIJD IN HUIS MOET HEBBEN (ZIE PAGINA 30)
- ALLES WAT JE NABEGHEET VOOR DE THUISDORTJES (ZIE PAGINA 22) EN PROTEÏNEBRONNEN NA DE LUNCH (ZIE PAGINA 19)

GROENTE EN FRUIT

- > 2 gele courgettes
- > 1 bos radijsjes
- > 1 grote spitskool (Je hebt hiervan 10 bladeren + 1 plak + 1 helft nodig, deze week)
- > 2 rode puntpaprika's
- > 1 avocado
- > 1 bakje zoete kerstomaten
- > 1 bosje rucola
- > 15 peultjes
- > 1 grote verpakking kastanjechampignons
- > 1 paksoi
- > 2 preistengels (waarvan 1 voor donderdag inbegrepen)
- > 1 koolrabi
- > 1 meliraapie
- > fruit voor bij het ontbijt

SPECERIJEN EN SMAAKMAKERS

- > gember
- > currypoeder
- > kaneelpoeder
- > komijnpoeder
- > Italiaanse kruidenmix (pastakruiden)
- > Thaise vissaus (flesje)
- > nootmuskaat
- > 1,5 dl vloeibare kalfsfond (bijvoorbeeld van Lacroix)
- > Belgian pickles

INGEMAAKT, NOTEN, ZADEN EN GRANEN

- > 700 g passata van tomaten

KAAS EN ZUVEL

- > 450 g ricotta
- > 300 g geraspte mozzarella
- > 1 klein pakje boerenboter
- > 40 g geraspte geitenkaas

VLEES EN VIS

- > 500 g kalfsgehakt
- > 300 g kalkoenfilet

VERSE KRUIDEN

- > citroenvruba (of: melisse)
- > rozemarijn
- > bieslook
- > 1 bosje verse kervel (of uit de diepvries)
- > 350 g varkenshaas
- > dragon
- > koriander of peterselie





Groentepalet met kalfsgebraad

(2-4 PERSONEN)

Het zou op een menukaart van veertig jaar geleden kunnen staan. Wij vonden het gewoon leuk om een van onze gerechten een vintage naam te geven.

NOODIG

- 2 courgettes (ca. 300 g)
- ½ butternutpompoeen (ca. 600 g)
- 3 sjalotten
- 3 knoflookteentjes
- 3 tijmklakjes
- 3 blaadjes citroenverbena en sallah
- 3 el olijfolie
- 1 kl ahorn- of dadelsiroop
- 2 laurierblaadjes
- 100 g feta
- 4 takjes zoete tostomaatjes
- 300 g kalfsgebraad
- 1 el boerenboter
- optioneel: een paar ansjovisfilets en 1 grote el Griekse yoghurt

- Verwarm de oven voor op 160 °C.
- Was de courgette en butternut en snijd ze in blokjes ter grootte van reuzendobbelstenen. Verwijder de pijpjes van de butternut, zijn schil mag hij aanhouden.
- Pel de sjalotten en snijd ze in grove repen.
- Doe alle groente (behalve de tomaten) in een plastic zak en voeg de olijfolie, de siroop en de kruiden toe. Masseer en kneed de plastic zak tot alle groente goed bedekt zijn met de olie, de siroop en de kruiden.
- Bekleed een ovenplaat met bakpapier en verdeel de groenten erover. Strooi er peper overheen en steek er stukjes laurierblad tussen.

- Laat 20 minuten garen in het midden van de voorverwarmede oven.
- Roer de groentestukjes even om en verdeel ze weer mooi gelijkmatig over het bakpapier.
- Laat 10 minuten verder garen. Leg dan de tomatentakjes erop en verbrokkel de feta erover.
- Laat nog 10 minuten garen en prik eens in de butternut om te checken of hij voldoende gaar is. Breng eventueel op smaak met de in stukjes gesneden ansjovisfilet of met fleur de sel.
- Zet de laatste 3 minuten ook de grillfunctie aan om de feta wat extra kleur te geven.
- Grill of bak ondertussen het vlees.
- Serveer er eventueel een flinke dot Griekse yoghurt bij die op smaak is gebracht met wat zwarte peper en fleur de sel.

MARIESTIPS

- Leg je ovenplaat propvol groente. Dan heb je voldoende voor vier personen (of voor twee maaltijden voor twee).
- Deze groenteschotel is koud even lekker als warm. De restjes kun je de volgende dag perfect combineren in een salade met eventueel wat extra avocado.
- In de zomer kun je de butternut vervangen door jonge wortels, of door een combinatie van wortel, (punt)paprika, aubergine en/of champignons. Vervang de siroop dan door een eetlepel tomatenpuree, voeg samen met de kerstomaten een paar plakjes olijf toe en garneer met verse basilicum.

Gereedschapvenster weergeven



Gegrilde kalkoen met auberginevliinder

W e kiezen hier voor kalkoenvlees omdat het weinig calorieën bevat, maar een stukje gegrilde lamsfilet is hier ongetwijfeld ook heerlijk bij en eveneens 'maatje minder'-vriendelijk.

NOODIG

- 2 aubergines
- 2 à 3 el olijfolie
- 20 (tros)kerstomaten
- 1 knoflookteentje
- Italiaanse kruidenmix
- 60 g geitenkaas of feta
- 2 tlijmtakjes
- 250 g kalkoenfilet (2 lapjes)
- zachte mosterd

HILDES TIP – MAAK WAT EXTRA GEGRILDE AUBERGINE VOOR EEN SALADE

Een lekkere salade voor 's middags: gegrilde aubergine in repen gesneden met een dressing van kefir, za'atar (zie pagina 145) of komijnzaad, knoflook, limoensap, munt en salie, en gegarneerd met wat geitenkaas, gestoofde sjalot, hamsnipers en granaatappel of blauwe bessen.

- › Was de aubergines en snijd ze een paar keer verticaal in zodat je een mooie waaier kunt vormen. Snijd zo dicht mogelijk tegen het kroontje aan, maar zorg ervoor dat ze niet uiteenvallen. Straks kun je ze verder 'waaieren', nu zijn ze nog wat stug.
- › Leg de waaiers op een schaal die met bakpapier is bedekt en bestrooi ze royaal met zout. Dek ze af met folie en laat ze een halfuur rusten in de koelkast of op een donkere, koele plaats. Verwarm ondertussen de oven voor op 180 °C.
- › Giet het vocht af van de aubergines, dep ze droog en smeer ze in met olijfolie (ons siliconenkwastje komt hier alweer goed van pas). Strooi er peper op en leg ze zoveel mogelijk 'gewaaierd' op een met bakpapier beklede ovenplaat.
- › Zet ze 10 minuten in de voorverwarmde oven en schakel ook de grillfunctie aan. Zet onderaan in de oven een potje met water zodat de aubergines niet uitdrogen.
- › Zet dan de grillfunctie uit, haal de aubergine-waaiers uit de oven en trek de vleugels van de vinders mooi open. Nu gaat het een stuk gemakkelijker! Laat ze daarna nog eens 10 minuten verder bakken zonder grill.
- › Halveer ondertussen de tomaten en snipper de knoflook.
- › Haal de auberginevinders uit de oven, kruid ze met de Italiaanse kruidenmix en verdeel de tomaat, knoflook, geitenkaas en tijm erover. Laat ze nog 15 minuten verder garen en kruid af met fleur de sel en nog wat extra peper.
- › Smeer ondertussen de kalkoenlapjes in met mosterd en grill ze op de barbecue of bak ze in de pan met een klontje boter.





HÉT BOEK VOOR LEVENSGENIETERS
DIE WILLEN KOKEN VOOR EEN **BLIJVEND**
MAATJE MINDER.

OF VOOR WIE GEWOON GEZOND WIL
ETEN.

- Lekkere, gezonde gerechten **zonder gedoe**, zoals punten tellen of porties afwegen.
- Elke week een **verplicht yolo-moment**.
- Geen probleem om maatjes uit te nodigen of zelfs uit eten te gaan.
- Met een **compleet uitgewerkt eetschema** voor zes weken (ontbijt, lunch en avondmaal) en de bijhorende boodschappenlijstjes.
- Efficiënt bij overtollige zwangerschapskilo's, tijdens de menopauze en... **ook voor mannen!**
- Tips en tricks om de 'maatje-minder-reflex' te (blijven) maken.

HAVE FUN EN VAL AF ZONDER DAT JE
IETS MIST!

 Van Halewyck

vanhalewyck.be

ISBN 978-94-6131-974-6



9 789461 319746