



Voor elke kleine vrouw die worstelt met
haargewicht

#KLEIN

Slanksucces voor de kleine vrouw

OLIVIA WONG

Diëtist

#KLEIN

colofon:

Copyright © 2018 Olivia Wong Loi Sing

Druk: BoekenGilde

Vormgeving omslag en binnenwerk:
bureau Janse

Redactie: Sanne Visch

Fotografie: Olivia Wong, Josemalin.com
en Margaret Pedra

Schrijfcoach: Jolanda Pikkaart

Kok: Kees Faas

Kookboek en dieetboek

ISBN 978-94-6323-382-8

NUR 600

Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, door middel van
druk, fotokopieën, geautomatiseerde
gegevensbestanden of op welke andere
wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Inhoud

- 8** Welkom in klein
- 11** Waarom heb je minder calorieën nodig als kleine vrouw?
- 14** Hoeveel calorieën heb ik per dag nodig om op gewicht te blijven?
- 16** Hoeveel calorieën heb ik per dag nodig om af te vallen?
- 18** Moeilijk of niet meer kunnen afvallen en maaltijdvervangers
- 19** Dé juiste mindset om af te vallen?
- 21** Boost yourself
- 26** Klaar met afvallen en wat nu?
- 29** Wat te doen als je weer aankomt?
- 30** Interessante feiten:
 - 30** Hoe werkt het lichaam wanneer je wilt afvallen?
 - 30** Stay on the move
 - 32** Tips om voldoende te drinken
 - 34** Zoetstoffen
 - 35** Koolhydraten, eiwitten, vetten, vezels en alcohol
- 48** Ervaringsverhalen van kleine vrouwen
- 62** Bourgondische kleine dames, tips en tricks
- 67** Groente – antistress
- 70** Looking good
- 75** Let's have a party tonight
- 81** Diner
- 134** Lunch
- 160** Ontbijt
- 187** Toetjes en tussendoortjes
- 201** Dankjewel
- 203** Over Olivia
- 204** Index Recepten



'Begin met het lezen van de feiten.'

Inleiding

Welkom in #KLEIN

Superleuk en bedankt dat je mijn boek hebt gekocht en aan het lezen bent. Dit is je eerste stap. Voordat je verder gaat lezen wil ik graag een aantal dingen duidelijk maken.

Allereerst is dit geen gewoon afslank- of kookboek, zoals er al velen zijn. Dit boek kan je helpen met je overgewicht, wanneer je er zelf niet meer uitkomt. Omdat je maar blijft aankomen en omdat het je niet (meer) lukt om af te vallen. Laten we eerlijk zijn: als je het zelf kon, dan had je het natuurlijk allang gedaan, toch?

Ten tweede kan dit boek je helpen je dromen werkelijkheid te laten worden. De dromen waarin jij, als kleinere vrouw, een slank(er) en gelukkig leven leidt. Een leven waarin je lekker in je vel zit én kunt genieten van eten.

#KLEIN is speciaal voor vrouwen die kleiner zijn dan 1,65 meter.

We gaan niet kijken waarom je niet afvalt en wat je allemaal verkeerd hebt gegeten in het verleden. In plaats daarvan geef ik je inzicht hoeveel je wél mag eten als kleine vrouw. We gaan eerst kijken naar de calorieën die JIJ nodig hebt voor jouw lengte, leeftijd en activiteiten.

Ben je een kleine vrouw en zit je vast in een patroon van niet afvallen en teleurgesteld zijn omdat het afvallen weer niet is gelukt? Val je regelmatig terug in de dagelijkse eetsleur?

#KLEIN helpt je deze situatie te doorbreken.

Het is niet makkelijk om als kleine vrouw slank te blijven of af te vallen. Dit wordt nog moeilijker door het advies van het Voedingscentrum dat de gemiddelde vrouw 2.000 calorieën per dag mag eten om op gewicht te blijven. Dit zijn namelijk getallen die – helaas – niet gelden voor jou als kleinere vrouw.

Herken je jezelf in bovenstaande tekst? Dan is dit boek voor jou. Als je wilt afvallen en echt niet meer weet wat je kunt eten. Als je kleiner bent dan 1,65 meter.

Ik ga je met #KLEIN inspireren om af te vallen, zonder dat je zelf hoeft na te denken.

In #KLEIN vind je in één oogopslag:

- Hoeveel jij per dag kunt eten om af te vallen;
- ideeën en eettips over wat en hoeveel je kunt eten;
- 56 lekkere en makkelijke recepten voor ontbijt, lunch en avondeten;
- persoonlijke tips en levensverhalen van vrouwen kleiner dan 1,65 meter;
- hoe je op gewicht kunt blijven en last but not least;
- stylingtips: kleding die jou als kleine vrouw optisch langer laten zijn.

Met de tips uit dit boek word je slanker, zonder er zelf bij na te denken. Het maakt dus niet uit hoe vaak je gelijnd hebt. Met behulp van dit boek hoef je nooit meer uit te zoeken wat en hoeveel je kunt eten om af te vallen.

Hoe kun je dit boek het beste gebruiken?

Dit boek kun je gebruiken als je wilt afvallen én wanneer je je streefgewicht hebt behaald. Zelfs als je weinig motivatie hebt om te diëten geeft #KLEIN je zin om te willen afslanken.

Hoe ga je starten?

Ik heb in dit boek heel simpel voor je uitgerekend hoeveel calorieën je nodig hebt. Dit hoef je dus niet meer zelf te doen. Deze calorieën heb ik in een overzichtelijke tabel neergezet.

Kijk in de tabel waar jouw leeftijd en lengte staan en zoek simpelweg hoeveel calorieën je nodig hebt om op gewicht te blijven.

Wil je afvallen, begin dan gelijk met de recepten voor het ontbijt, de lunch en warme maaltijd uit #KLEIN.

Heb je een prima gewicht, dan doe je het al heel goed!

De recepten kun je ook dan gewoon gebruiken, maar dan moet je dagelijks wel iets meer gaan eten anders blijf je afvallen.

Met mijn vier diëtistenpraktijken, een gezin met een tienerdochter en mijn sport heb ik weinig tijd. Ik sport als kleine vrouw minimaal vier tot vijf keer per week. Ik wil ook niet te lang in de keuken staan en ik hou van makkelijke, lekkere en gezonde maaltijden. Daarom zijn de meeste recepten in #KLEIN verrassend, simpel en lekker. Deze recepten zijn qua calorieën helemaal aangepast aan jou als kleinere vrouw, die wil afvallen.

‘Als kleine vrouw kun je ook afvallen.’

Het doel van dit boek is je te laten zien dat je als kleinere vrouw ook echt slanker kunt worden en lekker kunt eten.

Ik gun het je van harte, het slanke lijf!

Veel plezier met #KLEIN

Liefs, Olvia

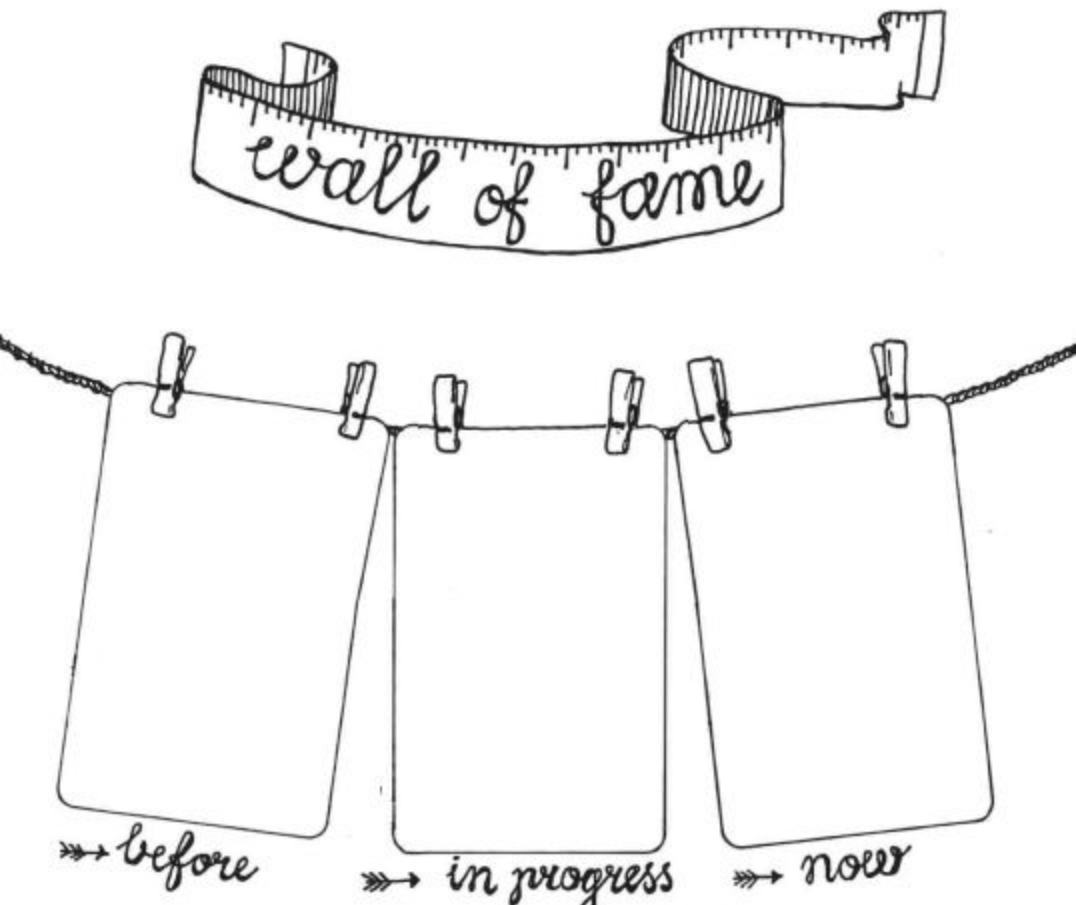




Boost yourself 1

Wall of Fame

Hoe ziet jouw wall of fame er uit? Het is leuk om je vooruitgang in beeld naar te zetten. Je kunt je foto's plakken in de vakjes hieronder. De Wall of Fame kun je ook downloaden, ga naar de website: www.kleinevrouw.nl



Bourgondische kleine dames, tips en tricks

Na het lezen van de ervaringsverhalen wil jij vast ook aan de slag. Voor je begint geef ik je vast al wat tips.

Lekker eten kan ook als je wat minder lang bent en ook als je wilt afvallen. **De portiegroottes van een kleine vrouw zijn onwijs van belang.** De enige manier om geen honger te lijden en toch af te vallen is jezelf een aantal trucs eigen te maken.

Eén van de trucs is oplosbare vezels gebruiken. Dit geeft je een vol gevoel, waardoor je minder gaat eten en je vet sneller verbrandt.

De oplosbare vezel zit in groenten, fruit, peulvruchten, havermost en in zaden. Eet de zaden niet te vaak, want er zit ook veel vet en calorieën in.

Hoe krijg je ongemerkt veel vezels binnen?

- Het ligt voor de hand: gebruik volkoren in plaats van witte meelproducten;
- maak een tomaatensalsa voor op geroosterd volkorenbrood of neem volkoren crackers;
- vergelijk de muesli's en de cruesli's en andere ontbijtgraanproducten met elkaar. Het product moet minimaal 4 gram vezels bevatten per portie van 40 gram. Let ook op de suikers;
- eet bij iedere maaltijd groente. Bijvoorbeeld een tomaatje bij het ontbijt. Geraspte wortel bij je lunch op je boterham met kaas en natuurlijk ruim en verschillende soorten groente bij je avondmaaltijd;
- gebruik volkorenpasta en zilvervliesrijst in plaats van witte pasta en witte rijst;
- eet altijd fruit als tussendoortje en drink geen vruchtensap omdat dit minder vezel levert dan een stukje fruit en het vult de maag daardoor minder goed;
- gebruik een eetlepel chiazaad in je yoghurt of door je groenten;
- eet frambozen en bramen als fruit. Ze hebben twee keer zoveel vezels per 100 gram en ze geven ook nog weinig calorieën;
- schil je appels, komkommer en aardappelen niet. In de schil zitten vezels;
- maak groentemuffins in plaats van een boterham voor de lunch. Zie verderop in #KLEIN het lunchrecept van de groentemuffins;
- neem quinoa of zilvervliesrijst bij je currysaus in plaats van witte rijst;
- gebruik volkorenbloem om sauzen te maken;
- maak er een gewoonte van om elke dag voor de warme maaltijd een kom groentesoep te eten zonder vlees erin;
- neem een vezelsupplement als je het structureel niet redt om genoeg (30-40 gram) vezels per dag te gebruiken, zoals bijvoorbeeld Glucomannan. Drink hierbij wel een paar extra glazen water om te voorkomen dat je ontlasting te hard wordt. Een vezelsupplement zorgt voor snellere verzadiging en minder eetlust;
- snack met groenten (zie recepten: courgettechips).





Hete currykip met quinoa en mintsaus

Quinoa komt oorspronkelijk uit Peru. Tegenwoordig wordt er zelfs in Nederland quinoa verbouwd. Door de verschillende smaken van mango, komkommer, curry en mint is dit gerecht een straling voor je tong.



Je hebt nodig:

- 1 tl. olijfolie
- 2 tl. hot currypoeder
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 225 gram quinoa, onbereid
- 500 ml. water
- ¾ tl. zout

- 1 rijpe mango, in dobbelsteentjes
- 125 gram komkommer, in dobbelsteentjes
- 4 bosuitjes, in ringen gesneden
- 4 el. koriander, fijngeknipt
- 200 gram gerookte kipfilet, in reepjes gesneden
- 4 el. kremen

- 1/3 komkommer, geschild en in dobbelsteentjes
- 2 tl. verse munt, fijngesneden
- 150 ml. magere yoghurt

- 150 gram babyspinazie

Bereidingswijze:

Verhit de olijfolie op hoog vuur in een hapjespan. Voeg de curry en de knoflook toe. Bak dit 1 minuut en roer constant in de pan. Voeg de quinoa en het water toe en breng het geheel aan de kook. Doe de deksel op de hapjespan en laat de quinoa op laag vuur 15 minuten koken totdat het gaar is. Haal de pan van het vuur en roer het zout erdoorheen.

Laat de quinoa afkoelen en voeg de mango, komkommer, bosuitjes, koriander, gerookte kipfilet en kremen toe. Hussel dat een beetje door elkaar.

Meng de 2 snackkomkommers met 2 tl. verse munt en de yoghurt.

Verdeel de spinazie over 4 borden en serveer de quinoa samen met 2 eetlepels verse munt yoghurtsaus per bord.

Dit recept kun je voor de andere gezinsleden, zoals pubers en mannen, uitbreiden met meer quinoa.

Voedingswaarde per persoon

Calorieën: 39,5

Koolhydraten: 58 gram



Volkorenwrap met roomkaas en kipfilet

Deze wrap kun je de avond van te voren makkelijk klaarmaken en in folie wikkelen zodat het lang vers blijft. In plaats van rucola kun je ook veldsla of ijsbergsla kiezen.



Je hebt nodig:

- 1 grote (à 60g ram) volkorenwrap
- 4 afgestreeken el. roomkaas licht
- 2 plakken gerookte kipfilet
- 2 grote handen rucola sla
- ½ paprika, in dunne repen gesneden

Bereidingswijze:

Besmeer de wrap met de licht roomkaas.

Leg 2 plakken gerookte kipfilet erop.

Decoreer het met de reepjes paprika en de rucolasta.

Rol de wrap vrij strak op zodat je het gemakkelijk kunt meenemen.

Je kunt de rucolasta ook vervangen door 2 grote handen veldsla.

'Rauwkost, your must have bij elke lunch.'

Voedingswaarde per persoon:

Calorieën: 32,5

Koolhydraten: 3,6 gram



Overnight havermout met bosbessen, frambozen en chiazaad

Chiazaadjes vind ik grappige zaadjes omdat deze wat fluwelig van structuur worden wanneer je ze in yoghurt doet en ze voelen ook zacht in je mond aan. Ze zijn rijk aan vezels, 1 eetlepel van 6 gram levert 2 gram vezel. Dit kun je vergelijken met één snee volkorenbrood dat 2,3 gram vezels heeft.

Per dag heeft een volwassene 30 tot 40 gram vezels nodig.



Je hebt nodig:

- 1 weckpot of kom
- 3 el. havermout
- 150 ml. magere melk
- 2 el. magere yoghurt
- 1 afgestreken paplepel chiazaad
- 1 el. honing
- 10 bosbessen
- 10 frambozen

Bereidingswijze:

Meng de avond van tevoren de havermout met magere melk, yoghurt, honing en chiazaad. Zet dit afgedekt in de koelkast. De volgende ochtend decoreer je je overnight havermout met de bosbessen en de frambozen.

Een kop koffie of thee zonder melk en suiker past er prima bij.

Voodingswaarde per persoon:

Calorieën: 255

Koolhydraten: 41 gram

'Wit, bruin of puur:
ze hebben alle drie
dezelfde hoeveelheid calorieën.'



Voedingswaarde per persoon:

Calorieën: 175

Koolhydraten: 12 gram

Toetjes en tussendoortjes

Ook als je op je gewicht let, kun je een paar keer in de week gewoon nog een dessert kiezen. Zorg dan wel voor een lekkere én magere variant. Als je een 'sweet tooth' hebt en je houdt van witte chocola, dan kun je niet afblijven van deze blondie!

Blondie met frambozen en karamelsaus

Uit dit recept haal je 16 porties. Blondie is het blonde zusje van de brownie. Je gebruikt witte chocolade in plaats van pure of melkchocolade. Deze heerlijke blondie bevat weinig calorieën en maak je met frambozen, suikervrije karamelsaus en een suikervervanger.



Je hebt nodig:

- 2 eieren
- 100 gram Tagatose (of 200 gram suiker – levert wel veel meer calorieën)
- 100 gram witte chocolade
- 200 gram boter
- 175 gram zelfrijzend meel
- ½ tl. zout
- 150 gram verse frambozen
- bakblik van 30 cm
- suikervrije karamelsaus (online verkrijgbaar)

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Breek de eieren in een grote kom samen met de suikervervanger en het zout. Klop alles goed door met een garde of een mixer. Zet de kom even aan de kant.

Plaats een klein pannetje op heel laag vuur en smelt de boter. Tijdens het smelten breek je de chocoladerepen vast in kleinere stukken. Wanneer de boter helemaal gesmolten is, haal je de pan van het vuur.

Klop vervolgens de boter samen met het eimengsel. In het begin lijkt het alsof het niet goed mengt. Blijf roeren en al snel zie je een mooie egale massa ontstaan.

Voeg nu de bloem toe. Roer het door met een spatel tot een gladde massa. In het begin lijkt het een beetje te klonteren, maar het komt goed. Na eventjes roeren zie je een mooi glad en romig beslag ontstaan. Het blondie beslag is nu bijna af!

Voeg nu de in stukken gehakte chocola toe en spatel dit door het beslag. Giet het beslag in een bakblikvorm van ongeveer 30 cm x 20 cm. Druk de frambozen lichtjes in het beslag. Bak de blondie ongeveer 35 minuten in het midden van de op 180°C voorverwarmde oven.

Controleer met een satéprikker of de blondie al gaar is. Wanneer de blondie gaar is, kleeft er geen beslag meer aan de satéprikker. Anders moet hij nog wat langer in de oven. Laat het goed afkoelen, voordat je het in 16 stukjes snijdt en serveer het met de suikervrije karamelsaus.