

Menokilo's
het kookboek

Leesvoorbeeld



Leccor
Crippia



Menokilo's het kookboek

Leen Steyaert

P E L C K M A N S

INHOUD

13 **Inleiding**

17 *Deel 1* **Menokilo's**

18 Help! Ik word (te) dik!

27 De juiste voeding in de overgang

28 De basis: authentieke voeding

30 Specifieke aanbevelingen voor vrouwen in de overgang

37 Topvoedingsmiddelen voor de overgang

43 Te vermijden voedingsmiddelen

46 De 80/20-regel

47 Doe af en toe een korte vastenkuur

50 Over extra vitamines, mineralen en voedingssupplementen

56 Tot slot: het ideale dieet

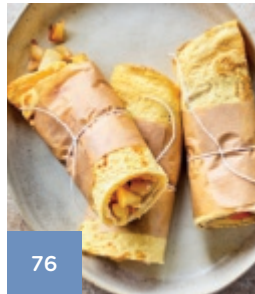
57 Het menokilo's weekmenu

59 *Deel 2* **Welkom in mijn keuken**

61 De voorraadkast

69 Hoe je voeding bereiden?

Ontbijt



76

Omeletrolletjes met kaneelappeltjes



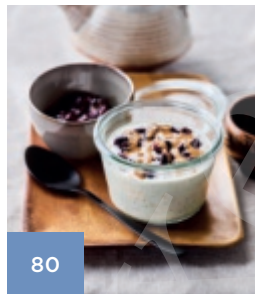
77

Ei met romige ricotta en spinazie



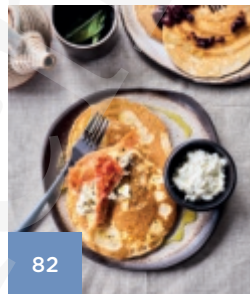
79

Italiaanse hartige eimuffin



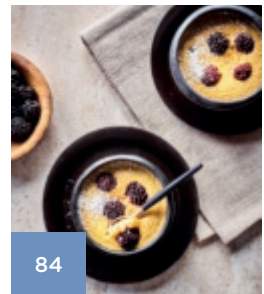
80

Overnight oats met blauwebessenjam en notenpasta



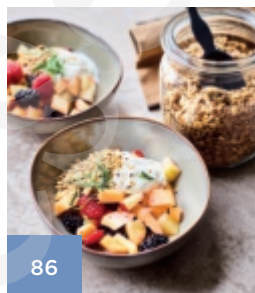
82

Boekweit-amandel-pannenkoekjes



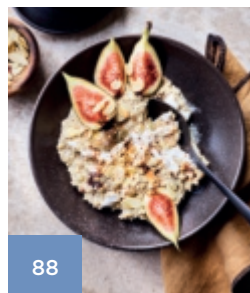
84

Yoghurt-havermout-gebakje met braambessen



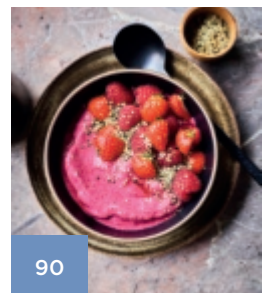
86

Yoghurt met verfrissende fruitsalade en crispy zaden



88

Havermoutpap met verse vijgen



90

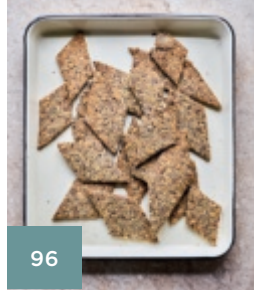
Smoothiebowl van framboos en biet

Basisgerechten



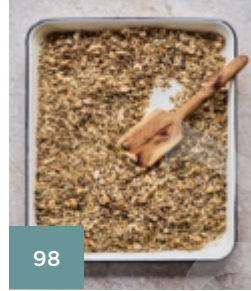
94

Basistomaten-groentesaus boordevol smaak



96

Zadencrackers



98

Basishaver-zadenmix



100

Chia-jam



102

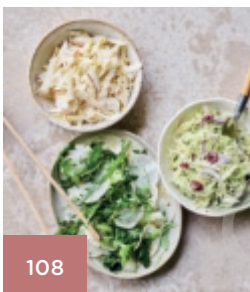
Basisrecept soep



104

Detoxwaters

Winterse gerechten



108

Slaatjes als bijgerecht



110

Marokkaans gemarineerde visbrochette met wortelcurrypuree



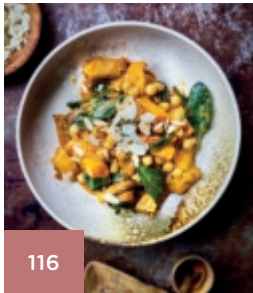
112

Gegrilde filet van konijn met groente-parmezaanfrietjes



114

Romige spruitjes met mosterd en bacon



116

Vegetarische winterse curry



118

Frisse en pittige wok met wittekool en scampi



120

Vegetarische lasagne van knolselder, ricotta en champignons



124

Winterse ovenschotel met pompoen, gehakt en romige paprikasaus



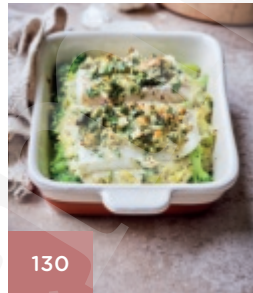
126

Kippenvleesbroodje met geroosterde bloemkool en prei



128

Gewokte pastinaaklinten met biefstuk



130

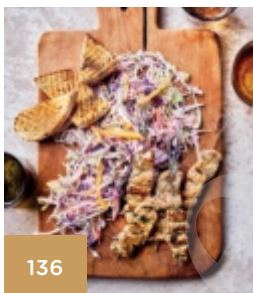
Broccoli-prei-ovenschotel met vis



132

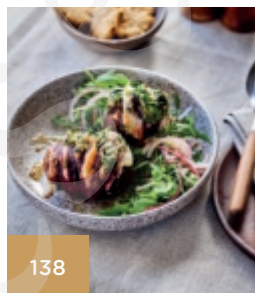
Pompoen-havermoutwafeltjes

Zomerse gerechten



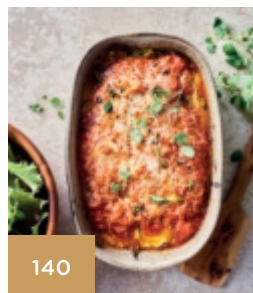
136

Koolsalade met spiesjes van gemarineerd rundvlees



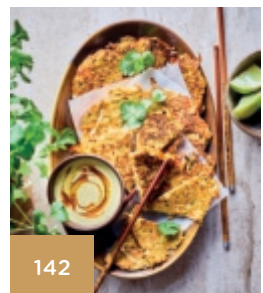
138

Ovengeroosterde rode bietjes met oude kaas en kruidenolie



140

Lasagne van courgette, ham en mozzarella



142

Hartige groente-pannenkoek



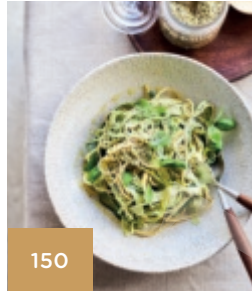
144

Omeletwrap met vulling van kalkoen en salade van komkommer



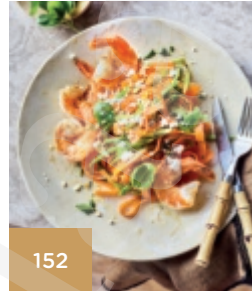
147

Frisse bloemkool-couscous met visballetjes



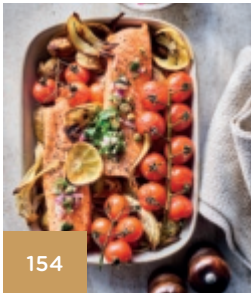
150

Courgetti en volkoren-pasta met pesto van drie kruiden en hennepzaden



152

Wortelsalade met basilicumolie, feta en scampi



154

Ovenschotel met vis, geroosterde venkel en kerstomaatjes



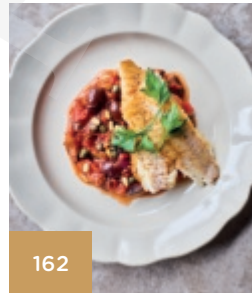
157

Hapjes



160

Broccoli-erwtenpuree met krokant gebakken visreepjes



162

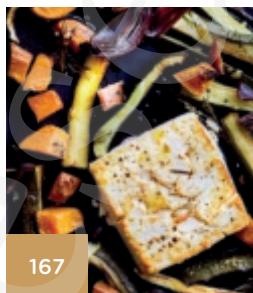
Siciliaanse caponata met vis

Ovenplaatgerechten



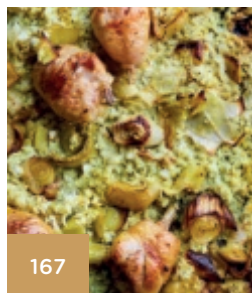
166

Paprika, aubergine, kerstomaatjes, kikkererwten en verse kruidensaus



167

Zoete aardappel, courgette, ui en feta



167

Bloemkoolrijst, curry, kokos en kip

Desserts



170

Dadelkoekjes



170

Chocolade-zadenkoekjes



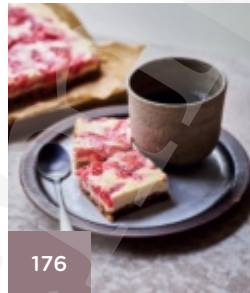
172

Low carb appeltaart



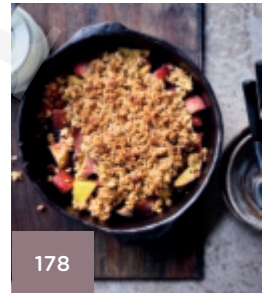
174

Bountycupcake



176

Cheesecakebars met
aardbeiswirl



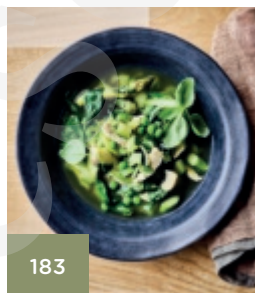
178

Crumble van aardbei
en perzik

180

MenoCure[®] / LipoLip[®]

Lunch- of dinergerechten



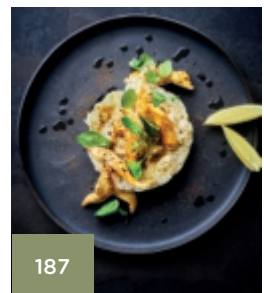
183

Groene minestrone met
kip en asperges



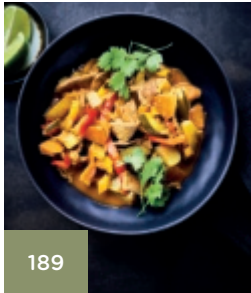
185

Slawraps met
kipgehaktballetjes



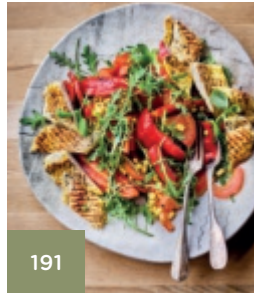
187

Stampptot van
pastinaak en bloemkool
met kipreepjes



189

Currystoofpotje van wortel, paprika, courgette en rundvlees



191

Gegrilde kalkoen met gegrilde paprika-tomaatsalade



193

Vis met gestoomde broccoli en kerstomatensalsa



195

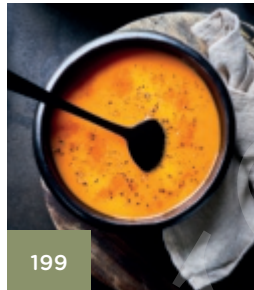
Stoofpotje van kalkoen met groenten en tomaat

Soepjes



198

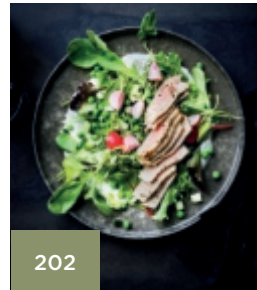
Soepje van groene groenten en gember



199

Paprika-preisoepje

Salade



202

Salade met kruidige kalfsmedaillon

Dressings



207

Salsa



207

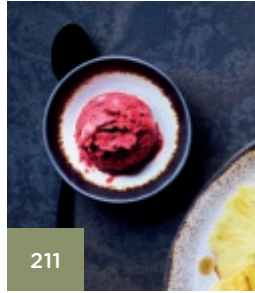
Italiaanse vinaigrette

Desserts



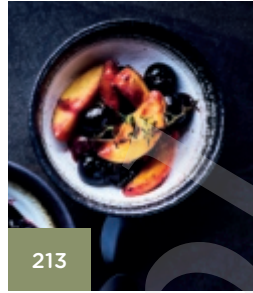
211

Ananassalade



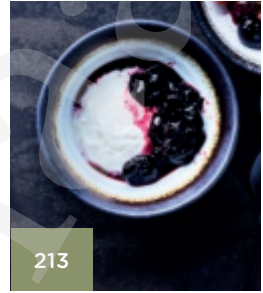
211

Supersnelle sorbet



213

Gebakken perzik en
blauwe bessen



213

Warme kersencompote



INLEIDING

'You can read every story, talk to every expert and examine every study on the planet, but you won't truly understand what eating real food can do until you try it yourself.'

— Joe Salama

Dit is mijn eerste kookboek. Het is het logische gevolg van de grote interesse voor *Menokilo's*, mijn laatste boek over de menopauze. De grootste groep vrouwen wereldwijd zit nu in de overgang of menopauze. De menopauze is hot!

Het toenemende gewicht tijdens de overgang kan tot veel ongemakken leiden, maar vooral veel verdriet en machteloosheid meebrengen voor vrouwen die vaak enorm hun best doen om hun gewicht onder controle te houden. Ze stoten daarbij dikwijls op veel onbegrip.

Minder eten en meer bewegen werkt niet altijd in de overgang als je gewicht bokkensprongen maakt. De menopauze is een laatste wake-upcall om goed voor jezelf te zorgen en de dingen te doen die je altijd al voor je uit hebt geschoven.

Wie mijn andere boeken heeft gelezen, weet dat ik erop aanstuur om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen welbevinden. 'Je bent wat je eet en wat je verteert' is een understatement. Wat je in je mond stopt is het begin van alles en bepalend voor de werking van je lichaam. Voor de benzinetank van je auto kies je toch ook de beste benzine aan de pomp? Je zult niet ver rijden als je motor niet de juiste brandstof krijgt.

Ik nodig vrouwen steeds opnieuw uit om liefdevol voor zichzelf te zijn en minder de perfectie na te streven, maar toch de juiste stappen te zetten om gezond ouder te worden na de overgang.

Gezondheid houdt meer in dan alleen 'niet ziek zijn'. Er zijn zoveel aspecten die invloed hebben op je algemene welzijn, zeker tijdens de peri- en menopauze.

Een ongezonde levensstijl, stress, slechte spijsvertering, suikerdips, spierverlies, verstoring van hormonen (waaronder cortisol, insuline, leptine), het darmmicrobioom en de hoeveelheid toxines die we via allerlei kanalen binnenkrijgen: het zijn stuk voor stuk belangrijke factoren die leiden tot chronische ontstekingen met een grote invloed op je welzijn, gezondheid en gewicht.

Dat vraagt een holistische aanpak. De eerste stap die je daarbij kunt zetten is de zintuigen prikkelen die je motiveren om voor de juiste voeding te kiezen. Kwaliteitsvolle voeding zal je de kracht van de juiste voeding laten voelen en zo je transformatie in de overgang optimaal laten verlopen.

De juiste voeding heeft een zeer grote positieve invloed op je overgangsverschijnselen. Hoe groot die impact precies is, kun je alleen weten en voelen als je het zelf ondervindt. Ik daag je daarom uit om dit daadwerkelijk te proberen. De schema's en lijstjes in dit boek zullen het je gemakkelijker maken. Het is niet de bedoeling om uren te zwoeven in je keuken, maar om op een snelle en eenvoudige manier je voeding te bereiden. Ik nodig je uit om zelf 'de pan' in handen te nemen en voor je veranderende lichaam te zorgen. Je zult ervan versteld staan hoe verse voeding en kruiden je stralend door de menopauze kunnen loodsen.

Het sociale aspect van 'voedsel' verorberen is niet te onderschatten, vooral in de overgang. Gezelligheid en verbinding zijn kernbegrippen als je maaltijden deelt met vrienden en familie. De moeilijkere momenten tijdens de overgang zijn wel de uitgelezen momenten om de kaarten te delen en je maaltijden samen te bereiden of een beurtrol af te spreken.

Naast de heerlijke gerechten is er ruimte gemaakt voor achtergrondinformatie. Veel klachten, ook die van de overgang, kunnen ontstaan door ontregeling of het wegvallen van je hormonen, die heel je leven bepalen. Ook vrouwen met hormoonproblemen zullen zich geholpen voelen door zich dit voedingspatroon aan te meten.



De vraag naar dit boek was groot, dus het mocht niet te lang na het basisboek *Menokilo's* verschijnen. Daarom heb ik een beroep gedaan op **Elise Van de Poele**, receptontwikkelaar bij Les Filles Rouges en auteur van het kookboek *Smaakvol* (2020) en co-auteur van *Rani's goed plan* (2022) en *Wntrlust* (2022). Zij staat bekend om haar eindeloze inspiratie om recepten te ontwikkelen voor bekende Belgische koks en *Goed Gevoel*. Haar deskundigheid wordt alom geprezen. Zoals een fee met haar toverstok en een schilder met zijn schilderskwast doet, kan Elise je maaltijden betoveren met haar touch, die ze als moestuinier altijd goed heeft weten te gebruiken. De juiste smaken combineren en warme maaltijden in evenwicht brengen met afkoelende voeding (voeding die invloed heeft op je lichaamstemperatuur) tot een superaantrekkelijke receptuur.

Chef-kok **Arno De Landtsheer**, met wie ik samenwerk in ons project My LipoLip® Bag (een volledig klaargemaakte en aan huis geleverde foodbag), ben ik dankbaar voor zijn inbreng van de detoxwatertjes in het kookboek. Zijn creatieve geest en verbondenheid met de maaltijden die hij bereidt, hebben al honderden My LipoLip® Bag-gebruikers enthousiast gemaakt.

De recepten in dit boek helpen je om zelf kleine veranderingen in je eetgedrag te brengen. Je zult merken dat zelfs kleine veranderingen een grote invloed op je welzijn en gewicht hebben. In het eerste deel van dit boek vind je koolhydraatarme gerechten, die voor iedereen toegankelijk zijn. Als je in de overgang of menopauze zit, zullen deze gerechten ertoe bijdragen dat je gewicht stabiel blijft. In het tweede deel vind je gerechten die specifiek samengesteld zijn voor het programma MenoCure® en LipoLip®. Zij zullen een welkome nieuwe inspiratiebron zijn voor wie deze kuren volgt.

Veel lees- en kookplezier!

Leen Steyaert

Deel 1

Menokilo's

Leesvoorbeeld

Help! Ik word (te) dik!

Gewichtstoename en de overgang gaan meestal hand in hand. Misschien ben jij een van de vele vrouwen die in deze periode meer gaan eten of die naar suiker en/of alcohol grijpen om zichzelf te troosten. Daarvoor betaal je op korte én lange termijn echter een hoge prijs: je stelt je gezondheid op de proef, door een stijgend lichaamsgewicht daalt je zelfbeeld en negatieve emoties steken meer dan ooit de kop op. En last but not least: je laat een unieke kans voorbijgaan om de nieuwe fase die zich in je leven aandient met twee handen aan te grijpen en in optimale conditie te beleven.

Het is echter ook zeer goed mogelijk dat je te maken hebt met een 'onverklaarbare' gewichtstoename.

Gewichtstoename rond de buik is een van de meest voorkomende klachten in de overgang. Het is best mogelijk dat alle manieren die vroeger wél werkten om je gewicht onder controle te houden, nu geen effect meer hebben.

Laat me je meteen geruststellen: het is heel normaal dat je in deze periode wat kilo's – tot vijf kilo – aankomt. Het is zelfs positief. Want wees nu eerlijk: is het realistisch om je lichaam op je vijftigste nog te vergelijken met dat van twintigjarigen, of – erger nog – met de modellen die je op de catwalk ziet?

Een van de beste manieren om je levenskwaliteit tijdens en na de overgang te optimaliseren, is om een *gezond* gewicht te behouden. Concentreer je dus op een gezond gewicht, eerder dan op een ideale lijn. Een gezond gewicht verlaagt je risico op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en diabetes. Je hebt ook voldoende vet nodig om je oestrogeen op peil te houden.

Als je echter meer dan vijf kilo aankomt en daar doodongelukkig mee bent, als je je streefgewicht wilt behouden of terug wilt krijgen, dan is het noodzakelijk om vanaf nu je levensstijl en eetgewoonten blijvend te veranderen.

Waarom diëten niet (meer) werken

Afslanken in de overgang is een behoorlijke opgave. Dat komt omdat er tijdens de overgang tal van hormonale veranderingen plaatsvinden in je lichaam, en die hormonale disbalansen bemoeilijken alle pogingen om af te slanken. Nogmaals: een vijftal kilo's bijkomen is normaal. Maar als je te veel kilo's bijkomt, is dat niet alleen vervelend, het is ook een signaal dat je systeem grondig uit balans is. Veel vrouwen lijden aan insulineresistentie of bijnierversmoedigheid (slecht werkende bijniere, met als gevolg een daling van je cortisolgehalte) en dat is lang 'verborgen' kunnen blijven. Omdat het oestrogeenpeil in de overgang

daalt, worden de gevolgen daarvan nu echter wel voelbaar. Afhankelijk van je individuele gevoeligheden zul je in deze fase van je leven te maken krijgen met verschillende verschijnselen of een combinatie ervan, gaande van vermoeidheid (mogelijk als gevolg van lage cortisol) tot het ongecontroleerd stijgen van je gewicht (door een combinatie van insulineresistentie, dalend oestrogeen en verminderde stofwisseling). Op den duur snijdt het mes aan twee kanten, want hoe meer kilo's erbij komen en blijven plakken, hoe meer je hormonen uit balans raken. En hoe langer dat duurt, hoe moeilijker het wordt om het evenwicht te herstellen. Zodra duidelijk is wat precies de onderliggende redenen zijn van je gewichtstoename, wordt het gemakkelijker om te weten wat je eraan kunt doen.



Weet welke storingen aan de basis liggen van je gewichtscontrole

1 *Verlaging van oestrogeen*

De belangrijkste factor die al je pogingen om af te slanken in de menopauze dwarsboomt? Dat is de razendsnelle afname van het vrouwelijke hormoon oestrogeen, dat ook als natuurlijke hongerstiller kan werken. Oestrogeen is namelijk van grote invloed op de snelheid van de stofwisseling en de opslag van lichaamsvet. Zowel heel hoge als lage oestrogeenwaarden kunnen tot gewichtstoename leiden. Dat is afhankelijk van de leeftijd, de werking van andere hormonen en de algehele gezondheid.

Na de menopauze werkt de stofwisseling een stuk langzamer, terwijl vet juist sneller en dieper in het lichaam wordt opgeslagen. Dat komt omdat de natuur mega-intelligent is: precies omdat je oestrogeenspiegel daalt, doet je lichaam al het mogelijke om een reservevoorraad oestrogeen aan te leggen. De beste manier om dat te doen, is je hoeveelheid lichaamsvet – en voornamelijk buikvet – te vergroten. Opvallend veel vetopstapeling rond de buik wijst dus op die poging. Ja, soms doet je lichaam nu eenmaal dingen die jij niet zo leuk vindt. Dat wil echter niet zeggen dat je je er zomaar bij moet neerleggen. Niet alleen omdat het niet leuk is om een buikje te krijgen, maar ook omdat buikvet een aantal belangrijke gezondheidsrisico's met zich meedraagt, zoals je verder kunt lezen.

De toename van buikvet verhoogt het metabool risico. Dat betekent dat je resistent kunt worden (of al bent) voor insuline. Je lichaam reageert dan niet of niet goed meer op insuline. Insuline is een hormoon dat wordt geproduceerd door je pancreas. Het wordt de hele dag door in kleine hoeveelheden afgegeven en na de maaltijden in grotere hoeveelheden. Insuline bepaalt of je bloedsuiker gebruikt wordt voor energie of dat het wordt opgeslagen in de vorm van vet, afhankelijk van wat nodig is op dat moment.



Goed om te weten is dat insuline het belangrijkste hormoon is voor de vetopslag in je lichaam. Het geeft een signaal aan vetcellen om vet op te slaan en het voorkomt dat opgeslagen vet wordt afgebroken. Wanneer je cellen ongevoelig worden voor insuline – dan spreken we over insulineresistentie – gaan zowel je bloedsuikerwaarden als je insulinewaarden sterk omhoog. Chronisch verhoogde insulinewaarden kunnen leiden tot veel gezondheidsproblemen, waaronder obesitas en het metabool syndroom op zich. Dat verhoogt op zijn beurt je risico om diabetes type 2 en/of cardiovasculaire problemen te ontwikkelen.

Metabole onevenwichten komen wel vaker voor in de overgang. Vrouwen die abnormaal veel buikvet krijgen, lopen een belangrijk risico. Vooral bij vrouwen die vanaf hun twintigste tot nu veel geraffineerde koolhydraten (wit brood, gebak, koekjes, snoep) hebben gegeten, kan de insulinegevoeligheid sterk verminderen. Eenmaal je insulineresistent bent, zet je lichaam calorieën om in vet, zelfs al eet je bij wijze van spreken bijna niets. In werkelijkheid hebben al je lichaamscellen honger, terwijl je gewicht toeneemt.