Robby’s & Susie’s
Niet vergEETgewoonten

Disclaimer:
Bent u in goede gezondheid en wilt u een aantal kilo’s op een verantwoorde manier kwijt? Dan is dit boekje zeker geschikt voor u.
Dit boekje is niet bedoeld voor mensen die specialistische dieethulp nodig hebben. Als voorbeeld en zeker niet uitputtend: mensen met extreem overgewicht, mensen met een voedselallergie, mensen met een eetstoornis, mensen met een onderliggende ziekte, kinderen in de groei, ouderen op leeftijd etc.
Alle waarden in dit boek zijn slechts voorbeelden en geen voorschrift. U kunt deze waarden dus zelf aan uw persoonlijke situatie aanpassen.

Eerste druk (c) 2021 Robby Palmen & Suzanne van den Hout

Coverfoto: Levi Palmen

Uitgeverij: Brave New Books

Foutje ontdekt? Mail het en krijg bij voorbaat dank!

www.bravenewbooks.nl/robbypalmen

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteurs / uitgever.

Robby Palmen
Suzanne van den Hout

Robby's & Susie's

Niet vergEETgewoonten

'Afvallen en op gewicht blijven door anders te eten.'

'Afvallen is helemaal niet moeilijk. Je moet gewoon minder calorieën binnenkrijgen dan je verbruikt.'

Niet VergEETgewoonten

Zorg dat je minimaal een kwartier over je eten doet.

Hou het eten en drinken wat langer in de mond voor je het doorslikt.

Kauw je eten langzaam en volledig.

Drink geen alcohol tijdens het eten. Wacht minimaal twee uur.

Neem kleine hapjes en slokjes.

Gebruik regelmatig gember. In het eten, als thee of als shot.

Spoel het drinken door je hele mond. Laat de zij- en onderkant van je tong meegenieten.

Gebruik iedere dag een beetje kaneel voor de vetverbranding.

Probeer met mate te eten en prop je niet helemaal vol.

Voeg bij de kwark twee druppeltjes lijnolie toe.

Zet geen schaaltjes of etagères met chocolaatjes, noten o.i.d. op de tafel.

Ruim na het eten de tafel meteen af en ruim alles op.

Ga na het avondeten even een blokje om.

Gebruik niet te veel zout, maar zorg wel dat het eten smakelijk blijft.

Eet niet minder, eet anders!

Inleiding

Drie keer in mijn leven kwam ik op een punt waarop ik vond dat ik wel een aantal kilo's mocht afvallen. Maar hoe?
De eerste keer in 1998 kwam in aanraking met het dr. Houtsmullerdieet dat geschreven is om een dieet aan te bieden dat gezond is en mogelijkerwijs preventief kan helpen tegen kanker. De informatie uit dit boek en andere bronnen hielpen me een menu samen te stellen, waarmee ik met het grootste gemak meer dan veertien kilo kwijtraakte.
Het gemak van afvallen destijds en de gezonde manier van eten inspireerde Suzanne en mij om in 2021 tijdens mijn derde en Suzanne's eerste afvalrace een gebruiksvriendelijk boek te schrijven met een menu dat enerzijds gezond is door een uitgebalanceerde voeding aan te bieden en anderzijds ondersteunt om gemakkelijk af te vallen.
In dit boek tref je daarom geen ingewikkelde theoretische onderbouwingen aan waarom we voor bepaalde ingrediënten hebben gekozen, wel bronnen voor de lezers die meer informatie willen.
Vooral tref je recepten aan waarmee je twee weken lang iedere dag op een gevarieerde en afwisselende manier een heerlijk ontbijt, lunch en diner op tafel zet. Eenvoudig en snel te bereiden. De ingrediëntenlijst, de uitleg en de foto's maken van iedereen een keukenkunstenaar of -kunstenares. Er is zelfs ruimte om de dag af te sluiten met een glaasje wijn of bier.

Eet je de komende weken op deze manier en wandel je daarnaast iedere dag twee keer een half uurtje? Dan raak je zonder al te veel moeite de nodige kilo's kwijt.

Smakelijk!

Robby Palmen

Beste lezer,

Mijn man en ik zijn echte Bourgondiërs. We houden van lekker eten en drinken. Een worstje, kaasje en wijntje vinden we lekker en gezellig, maar …

Op zeker moment merk je dat je door die leefstijl zwaarder bent geworden dan je eigenlijk wilt zijn. Je merkt het aan alles. Aan je kleren, op het moment dat je je veters strikt en op het moment dat je in de spiegel kijkt. En dan?

Dan kom je op het punt dat je simpelweg even op de rem moet trappen, voordat je op een 'point of no return' komt. Geniet van het leven, zelfs als je een paar kilootjes kwijt wilt. Dat is mijn motto. Je hoeft jezelf niet uit te hongeren. Nee, sterker nog, waarschijnlijk ga je meer eten dan je gewend bent en zit je langer aan tafel.

'Geniet van het leven, zelfs als je een paar kilootjes kwijt wilt'

Ga met ons mee op avontuur en ontdek dat afvallen een kwestie is van anders eten.
Ik deed er een weekje langer over dan Robby, die in vijf weken tijd tien kilo afviel, maar ook ik raakte in de eerste zes weken van 2021 tien kilo kwijt.

Geniet!

Suzanne van den Hout

Inhoudsopgave

Niet vergEETgewoonten	4
Inleiding	6
Inhoudsopgave	8
Voorbereiding	9
Doel	11
Verantwoording voor de ingrediëntkeuze	12
Bereiding ontbijt en lunch	14
Ingrediëntenlijst voor aanvang	15
Ontbijtdrankje	16
Startgewicht	16
Dag 1	17
Dag 2	21
Dag 3	25
Dag 4	29
Dag 5	33
Dag 6	37
Dag 7	41
Mijn gewicht na week 1	46
Dag 8	47
Dag 9	51
Dag 10	55
Dag 11	59
Dag 12	63
Dag 13	67
Dag 14	71
Mijn gewicht na week 2	75
Mijn gewicht na week 3 t/m 8	76
Onderbouwing van enkele uitspraken	77
Nawoord	78