



het **GEHEIM** van **AFVALLEN**

met
dagmenu's
voor 4 weken &
variatielijsten!

2e editie - Duizenden boeken verkocht!

Ariyana Arsala, hoofd-diëtiste



het
GEHEIM van
AFVALLEN

Ariyana Arsala, hoofd-diëtiste



INHOUD

INLEIDING	9
BEREKEN JE BMI	10
WERKWIJZE	12
WAAROM HEBBEN MENSEN OVERGEWICHT?	16
KLAAR OM AF TE VALLEN?	19
DAGMENU'S WEEK 1	20
VRAAG & ANTWOORD	31
TIPS	37
DAGMENU'S WEEK 2	38
VRAAG & ANTWOORD	45
TIPS	55
DAGMENU'S WEEK 3	56
VRAAG & ANTWOORD	59
TIPS	73
DAGMENU'S WEEK 4	74
VRAAG & ANTWOORD	77
GROENE VARIATIELIJSTEN	92
ORANJE VARIATIELIJSTEN	102
RODE VARIATIELIJSTEN	108
BEWEGING: ZO VAL JE SNELLER AF	116
TABEL: HOUD JE VOORUITGANG BIJ	117
TOP 20 SUIKERARM FRUIT	119
CALORIEARME TUSSENDOORTJES	120
TOT SLOT	125
VRAGEN? OF ONZE HULP NODIG?	127



VOORWOORD

Mijn ervaring als diëtiste is dat veel mensen geen idee hebben welke voedingsmiddelen zij wel of niet kunnen gebruiken als ze willen afvallen. Heb jij enig idee wat je per dag kunt eten als je wilt afvallen? En hoe je, als je eenmaal afgevallen bent, op dat gewicht kunt blijven?

Veel mensen worstelen met deze vragen over hun gewicht en wat een gezonde levensstijl nu precies inhoudt. Ik heb dit boek geschreven om jou hierbij te helpen.

In 'Het geheim van afvallen' geef ik je duidelijke richtlijnen hoe je op een prettige en eenvoudige manier blijvend gewicht kunt verliezen.

Dit boek bevat al mijn persoonlijke geheimen en adviezen om jou bij het proces van afvallen te begeleiden. Of dit nu 5 of 50 kilo is; het is allemaal mogelijk! Je kunt dit boek gebruiken als een handige leidraad bij jouw afvalproces.

Ariyana Arsala





INLEIDING

Ben je het ook zo beu om te diëten, te jojoën met je gewicht, steeds maar calorieën te moeten tellen of continu op je eten te letten? Vraag jij je wel eens af hoe je op de juiste manier kunt afvallen en hoe je vervolgens op dat gewenste gewicht kunt blijven? Weet jij wat je wel of niet mag eten, hoeveel en hoe vaak?

Met dit boek ontdek je het geheim van afvallen! Je valt niet alleen af, maar je voelt je straks weer zelfverzekerder, je zit beter in je vel en je past straks weer in je lievelingskleren.

Ik geef je deskundig voedingsadvies, waarbij je kilo's kunt afvallen. Als je succesvol blijvend gewicht wilt verliezen, volg dan de weekmenu's en de groene voorkeurslijst volledig achterin het boek. Zie de uitleg op pagina 12.

Daarnaast vind je vele handige en praktische tips hoe je bijvoorbeeld met die vervelende hongermomenten moet omgaan, zodat je niet meer terugvalt in je oude eetgedrag. Ook geef ik antwoord op de meestgestelde vragen over afvallen.

Het principe van dit afvalboek is dat je geniet van jouw lievelingseten, terwijl je gewicht verliest op een verantwoorde en haalbare manier. Ik heb dagmenu's voor 4 weken samengesteld, inclusief foto's van de porties. Zo kun je precies zien wat je per dag kunt eten en hoeveel. Hierbij kun je naar hartenlust zelf variëren. Zie de uitleg op pagina 12.

Met deze menu's kun je gemiddeld 0,5 tot 1 kilo per week afvallen.

BEREKEN JE BMI

HEB JE OVERGEWICHT?

Om erachter te komen of je een gezond gewicht hebt, kun je je eigen BMI (Body Mass Index) berekenen. Deze waarde geeft aan of je gewicht bij je lengte past. Je BMI geeft ook een schatting aan van het gezondheidsrisico van je lichaamsgewicht. Indien je BMI te hoog is, raad ik je aan om – op een verantwoorde manier - af te vallen.

ZO BEREKEN JE JE BMI

Voorbeeld: Je lengte is 1,65 m en je gewicht is 66 kilo.

STAP 1 vermenigvuldig je lengte met je lengte.

$$1,65 \times 1,65 = 2,72.$$

Onthoud dit getal tot 2 cijfers achter de komma.

STAP 2 deel je gewicht door dit getal. De uitkomst is je BMI.

$$66 : 2,72 = \text{BMI } 24.$$

DIT ZEGT JE BMI OVER JE GEWICHT

BMI < 18.5 ondergewicht: te laag gewicht. Probeer niet meer af te vallen! Raadpleeg evt. je huisarts.

BMI 18.5 - 25 gezond gewicht

BMI 25 - 30 overgewicht: te zwaar. Probeer af te vallen.

BMI > 30 obesitas: kans op gezondheidsproblemen. Afvallen is noodzakelijk.

BMI > 40 morbide obesitas: meer kans op ernstige gezondheidsproblemen. Je zit in de gevarenzone. Afvallen is echt noodzakelijk. Raadpleeg evt. je huisarts.

BEREKEN JE BMI ONLINE

Wil je je BMI heel snel en eenvoudig online berekenen? Ga dan naar de BMI-calculator op www.hetgeheimvanafvallen.nl.

DE OMTREK VAN JE TAILLE

Het is voor je gezondheid ook belangrijk waar je lichaamsvet zit. Veel vet in en rond je buik is nadelig voor je gezondheid. Meet daarom ook de omtrek van je taille.

Omtrek taille vrouwen

- < 80 cm blijf op gewicht
- 80 - 88 cm probeer af te vallen: je komt dichtbij de gevarenzone
- > 88 cm gevarenzone: afvallen is echt noodzakelijk.
Raadpleeg evt. je huisarts.

Omtrek taille mannen

- < 94 cm blijf op gewicht
- 94 - 102 cm probeer af te vallen: je komt dichtbij de gevarenzone
- > 102 cm gevarenzone: afvallen is echt noodzakelijk.
Raadpleeg evt. je huisarts.

WEET WAAR JE STAAT

Wil je graag je vorderingen tijdens het afvallen bijhouden? Download dan het gratis schema op www.hetgeheimvanafvallen.nl.

ZIT JE OP SCHEMA?

Houd je gewichtsverloop bij in de tabel op bladzijde 117. Vergeet niet ook tussentijds je afvalsuccessen te vieren!



*Ga bijvoorbeeld bij elke
2 kilo die je bent afgevallen,
gezellig naar de bioscoop of koop
iets leuks voor jezelf.*

WERKWIJZE

WAAROM DIT AFVALPROGRAMMA ZO SUCCESVOL WERKT

HOE WERKT HET?

Dit boek bevat een handig 4-weken programma met foto's van de dagmenu's én de aanbevolen porties. Je ziet dus precies wat je elke dag mag eten. Voor het beste resultaat is het heel belangrijk om de porties zoveel mogelijk na te streven. Je krijgt bovendien verschillende variatielijsten met allerlei voedingsmiddelen, waarmee je zelf naar hartenlust kunt variëren. Hiermee kun je vele kilo's afvallen.

GROENE, ORANJE EN RODE VARIATIELIJSTEN

Bij elke productgroep is een indeling gemaakt naar:

Groene lijst  dagelijks toegestaan om te eten

Oranje lijst  af en toe eten: 1x per week

Rode lijst  zo min mogelijk eten: maximaal 1x per maand

De groene, oranje en rode variatielijsten zijn bedoeld om te variëren. De groene lijst bevat voedingsmiddelen die helpen bij het versnellen van je afvalproces. De oranje en rode lijsten bevatten voedingsmiddelen die je afvalproces juist verminderen.

De dagmenu's bestaan uit producten uit de **groene lijst** , tenzij anders aangegeven met een icoontje uit de **oranje lijst**  of **rode lijst** . De groene, oranje en rode variatielijsten vind je achterin dit boek.

Deze 3 groepen zijn gebaseerd op de calorieën per portie, het vetgehalte en de voedingsstoffen van het product. Het is zeker niet zo dat groene producten elke dag gegeten moeten worden. Ook oranje en rode producten passen bij het afvalproces, mits met mate. Houd je wel steeds aan de aangegeven porties.

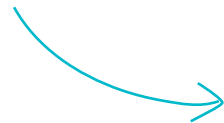
WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN DIT AFVALPROGRAMMA?

- Je kunt gemiddeld 1 kilo per week afvallen zonder te 'lijden'
- Je werkt met 'normale' herkenbare voeding
- De porties worden handig weergegeven met afbeeldingen
- Varieer zelf met de voedingsmiddelen dankzij de handige variatielijsten
- Geen jojo-effect of tellen van calorieën
- Betaalbare producten

IS HET GOED VOL TE HOUDEN?

Ja. Dit gevarieerde afvalprogramma is zowel voor vrouwen en mannen goed te volgen. Zo is het afvallen makkelijker vol te houden, totdat je je gewenste gewicht hebt bereikt.

Op de volgende pagina's vind je uitleg over de porties die in de dagmenu's worden gebruikt.



WAT IS EEN PORTIE?

Om het je makkelijk te maken, worden de porties in dit boek (naast de reguliere aanduiding in grammen of milliliters), ook uitgedrukt in handjes   , eetlepels  en opscheplepels .

Het aantal handjes, eetlepels en opscheplepels staat steeds aangegeven bij de betreffende porties in de dagmenu's.

1 PORTIE FRUIT <i>ter grootte van je vuist</i>	100 GRAM	
1 PORTIE GROENTE	50 GRAM	1 
1 PORTIE AARDAPPELEN <i>ter grootte van een ei</i>	50 GRAM	1 
1 PORTIE GRAANPRODUCTEN	50 GRAM	1 
1 PORTIE PEULVRUCHTEN	50 GRAM	1 
1 PORTIE VLEES <i>ter grootte van een tartaartje</i>	100 GRAM	2 
1 PORTIE VIS <i>iets groter dan een tartaartje</i>	125 GRAM	2,5 
1 KWART HANDJE	15 - 20 GRAM	
1 HALF HANDJE	40 - 60 GRAM	
1 VOL HANDJE	60 - 100 GRAM	
1 GLAS OF SCHAALTJE	150 GRAM / ML	
SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN (1 eetlepel per persoon per dag)	15 GRAM	
BOTER	5 GRAM PER SNEE BROOD	

PORTIES VOOR **MANNEN** EN **VROUWEN**

Let op: soms worden er 2 hoeveelheden aangegeven, bijv. 150-200 ml. De kleinere porties zijn bedoeld voor vrouwen, de grotere porties voor mannen. De energiebehoefte verschilt namelijk per geslacht.

BEREID OF ONBEREID

Goed om te weten: sommige voedingsmiddelen worden zwaarder of juist lichter na bereiding. 60 gram onbereide peulvruchten, pasta of rijst is bereid ongeveer 150 gram. Vlees krimpt een kwart na bereiding: 100 gram onbereid vlees is 75 gram bereid. Vis met graat kan 40% aan gewicht verliezen tijdens de bereiding. Alle genoemde porties in de dagmenu's zijn de bereide hoeveelheden!

HET BELANG VAN VARIATIE

Variatie in voeding is erg belangrijk: op deze manier krijg je voldoende voedingsstoffen binnen (vetten, eiwitten, koolhydraten, vitaminen en mineralen). Zo blijf je gezond en zo stimuleer je bovendien een snellere stofwisseling, zodat je makkelijker afvalt.

WAAROM HET BELANGRIJK IS OM REGELMATIG TE ETEN

Door om de 2,5 - 3 uur te eten, zorg je ervoor dat je stofwisseling goed blijft draaien. Hierdoor val je makkelijker af. In onderstaand schema staan de tijden overzichtelijk op een rijtje. Slaap je vroeg (voor 22.30 uur)? Sla het avondtussendoortje dan over, omdat je lichaam dan minder de tijd heeft om dit tussendoortje te verbranden.

TIJD	MAALTIJD
07.00 - 08.30 UUR	ONTBIJT
09.30 - 11.00 UUR	TUSSENDOORTJE OCHTEND
12.00 - 13.30 UUR	LUNCH
14.30 - 16.00 UUR	TUSSENDOORTJE MIDDAG
17.00 - 18.30 UUR	AVONDMAALTIJD
19.30 - 20.30 UUR	TUSSENDOORTJE AVOND

*3 uur voor het slapen
niet meer eten*



WAAROM

HEBBEN MENSEN OVERGEWICHT?

In Nederland heeft 40% van de bevolking overgewicht. Vaak zitten mensen die willen afvallen niet lekker in hun vel en hebben ze moeite met hun uiterlijk. Leuke kleding kopen is minder makkelijk als je een maatje meer hebt. Ook slecht slapen en continu een hongergevoel hebben zijn veelgehoorde klachten. Jij hebt misschien ook al van alles uitprobeerde: van pillen tot streng diëten. Maar niets werkte blijvend. Herkenbaar?

LIGT HET AAN DE GENEN?

Mensen denken vaak dat ze overgewicht hebben vanwege hun genen (een moeder en/of vader met overgewicht). Bij de meerderheid komt overgewicht echter niet door hun genen, maar door hun verkeerde voeding en onvoldoende beweging.

LIGT HET AAN DE VETTEN?

Het verlagen of vermijden van de hoeveelheid vet die je binnenkrijgt, betekent niet dat je automatisch gewicht verliest. Vetten zijn namelijk nodig om vet in je lichaam te kunnen verbranden. Vroeger at iedereen volvette producten en lang niet iedereen had overgewicht.

LIGT HET AAN DE KOOLHYDRATEN?

Vaak gaan mensen het aantal koolhydraten verlagen of deze helemaal vermijden. Overgewicht wordt niet veroorzaakt door koolhydraten te eten. In gebieden waar ze veel koolhydraten eten zoals Frankrijk (stokbrood), Italië (pizza en pasta) en Azië (rijst) zijn de meeste mensen helemaal niet te dik.

WAAROM VEEL DIETEN NIET WERKEN

Veel mensen hebben al allerlei afvalpogingen gedaan, zoals streng diëten door zichzelf uit te hongeren, of door het gebruik van dieetpillen, shakes, maaltijdvervangers etc.

Hoe kun je dan toch overgewicht hebben?

- Door tijdelijk een bepaald dieet te volgen, dat niet bij je normale voedingspatroon past, is de kans groot dat je een terugval krijgt naar je oude eetgewoonte.
- Als je minder gaat eten dan je lichaam nodig heeft, gaat je lichaam over naar de spaarstand. Dit zorgt ervoor dat je lichaam minder vet kan verbranden. Als je weer normaal gaat eten, komt je lichaam weer uit de spaarstand. En vervolgens kom je weer aan. Dit is het bekende jojo-effect.

DE MEEST VOORKOMENDE OORZAKEN VAN OVERGEWICHT

- een langzame stofwisseling door een verkeerd eetpatroon
- te kleine of te grote porties innemen
- het overslaan van eetmomenten
- eten wanneer je geen honger meer hebt
- onvoldoende beweging
- vaak een crashdieet volgen

Gelukkig heb je nu - met dit boek - het geheim in handen om wél succesvol blijvend af te vallen!





Wil je succesvol afvallen? Volg de weekmenu's dan volledig en beweeg voldoende volgens mijn richtlijnen. Je zult snel merken dat ook jij kilo's kunt afvallen! Hieronder geef ik je alvast enkele tips.

STEL REALISTISCHE DOELEN!

Elk lichaam is anders. Elk lichaam ziet er anders uit en werkt anders. Sommige lichamen zijn fors gebouwd en andere weer slank. Het is dus belangrijk om te weten dat niet elke vrouw een modellichaam hoeft te hebben. En dat niet elke man er als een topatleet uit hoeft te zien. Je doel tijdens het afvallen moet zijn om gezond te zijn. Je moet streven naar een gezond lichaamsgewicht, dat past bij je postuur.

BEWEEG OP JOUW MANIER!

Ook tijdens het bewegen moet je realistisch zijn. Als je beperkt bent in je bewegingen, houd er dan rekening mee dat het afvallen ook iets langzamer gaat. Laat je hierdoor niet ontmoedigen, ook jij kunt afvallen!

JE HOEFT NIET TE LIJDEN!

Tijdens het afvallen hoor je absoluut niet te 'lijden': continu een hongergevoel te hebben of saaie gerechten te eten. Afvallen draait niet alleen om het eten van gezonde producten. Dat is niet realistisch en voor de meeste mensen ook niet haalbaar.

JE KUNT HET!

Ik heb in de praktijk gemerkt dat als iemand echt een beslissing neemt om af te vallen, het afvallen echt lukt. Ben jij er ook klaar voor? Je kunt het!

Veel succes!



MAANDAG

DAG 1

ONTBIJT



2 sneeën volkoren brood zonder boter
1 plak kaas 30+
1 glas (karne)melk (150-200 ml)

TUSSENDOOR OCHTEND



15 gram studentenhaver / 🖐️

LUNCH

150-200 gram halfvolle 🍽️ / volle yoghurt 🍽️
20-40 gram frambozen / 🖐️ - 🖐️



2 mandarijnen



TUSSENDOOR
MIDDAG

AVONDMAALTIJD

150-200 gram volkoren macaroni / 4-6 

met 100-150 gram mager gehakt / 2-3 

250 gram groente / 5 

15-30 ml tomatensaus / 2 



TUSSENDOOR



AVOND

1 appel

*Dag 1. Veel succes! Je kan het!
Geniet vandaag van een heerlijke
wandeling van 45-60 minuten
of fietstocht.*

DINSDAG

DAG 2

ONTBIJT



1 snee volkoren brood, dun besmeerd met halvajam of jam light
1 snee volkoren brood met 1-2 plakjes kipfilet

TUSSENDOR OCHTEND

1 sinaasappel



LUNCH

1 bruin volkoren broodje met kaas 30+, sla en tomaat , zonder boter
0,5-1 glas (100-150 ml) jus d'orange 🍷



TUSSENDOOR middag

1 plakje volkoren ontbijtkoek



AVONDMAALTIJD

Bami goreng:

150-200 gram gekookte mie 🍜 / 3-4 🥄

100-125 gram kipsaté 🍗 / 2 🥄

250 gram groente / 5 🥄



*Sneller afvallen?
Zorg dat je elke dag minimaal
45-60 minuten beweegt!*



TUSSENDOOR avond

250 gram cherrytomaten (1 bakje)

WOENSDAG

DAG 3



ONTBIJT

2 sneeën volkoren brood
met pindakaas 🍴

TUSSENDOOR OCHTEND

1 peer



LUNCH

3 volkoren knäckebröden
zonder boter
met 1 plak kaas 30+ en tomaat
1 glas (karne)melk (150-200 ml)



*Lust je iets niet?
Varieer naar hartenlust met de
variatielijsten achterin het boek.*



TUSSENDOOR middag

150-200 gram watermeloen / 3-4 

AVONDMAALTIJD

1-2 groenteburgers (100-150 gram maximaal)

150-200 gram gebakken aardappels / 3-4 

250 gram doperwten / 5 



TUSSENDOOR

AVOND water / thee / koffie zonder suiker

DONDERDAG

DAG 4



ONTBIJT

150-200 ml magere kwark

met 50-100 gram bramen / 🖐️ - 🖐️

TUSSENDOOR OCHTEND

150 gram verse fruitsalade



LUNCH



2 sneeën volkoren brood met

1 plakje rundersalami of rookvlees per snee

TUSSENDOOR MIDDAG

1 rijstwafel met kaas, tomaat en sla



AVONDMAALTIJD

Nasi goreng:

150-175 gram (zilvervlies)rijst / 3-4 

25-50 gram spek  / 0,5-1 

250 gram groente / 5 

1 ei



*Sla geen eetmomenten over,
om te voorkomen dat je later
gaat snacken.*



TUSSENDOOR AVOND

250 gram wortelen

VRIJDAG

DAG 5

Drink elke dag een glas lauwwarm water voor het ontbijt om je stofwisseling op gang te brengen!

ONTBIJT _____

1 krentenbol 🍞 zonder beleg



TUSSENDOOR OCHTEND

1 banaan



LUNCH

1 volkoren pistolet met kaas 30+, tomaat en sla





TUSSENDOR MIDDAG

15 gram studentenhaver / 🖐️

AVONDMAALTIJD

100 gram friet uit de oven 🍷 / 2 🥄

2 vegetarische burgers uit de oven, totaal 150 gram

250 gram salade / 5 🥄



TUSSENDOR AVOND

water / thee / koffie zonder suiker



**HET IS NU TIJD
VOOR ACTIE!**

*Het is nooit te laat om
aan de slag te gaan*

VRAAG & ANTWOORD

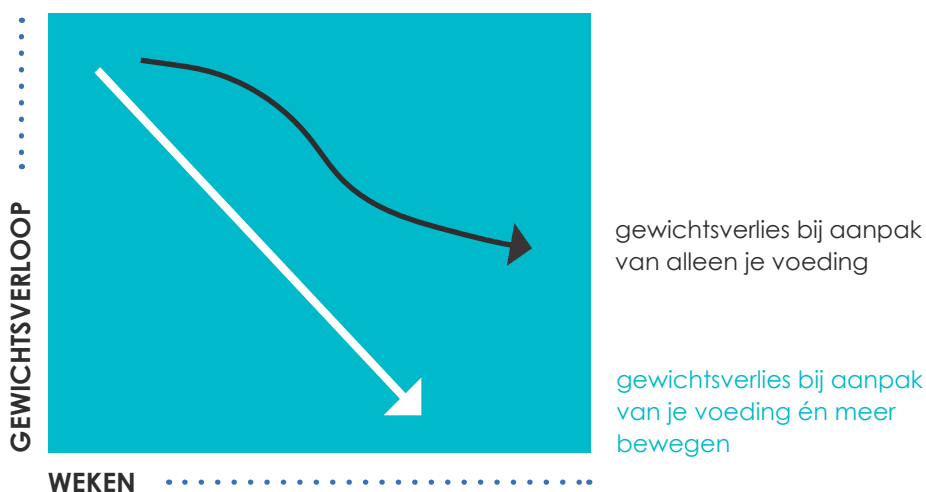
VEELGESTELDE VRAGEN

WORD IK DIK VAN KOOLHYDRATEN OF VET?

In Italië, Frankrijk en Azië eet men veel koolhydraatrijke voeding zoals pasta, brood en rijst. En lang niet iedereen daar heeft overgewicht. Het probleem ligt dus niet aan de koolhydraten. Van vetten word je niet dik. Vroeger bestonden vetarme producten niet. Iedereen at en dronk gewoon volvette producten en toen had men amper overgewicht. Wat nu wel vaak de oorzaak is van overgewicht? Suikers, suikers en nog eens suikers! Hierdoor breng je je suikerspiegel uit balans, waardoor 'snackmomenten' veel vaker voorkomen.

IK KAN MOEILIJK BEWEGEN. HOE KAN IK ALSNOG AFVALLEN?

Onze voeding speelt voor ca. 70% een rol bij het afvallen en beweging voor 30%. Probeer daarom je hartslag toch omhoog te krijgen door te bewegen. Ga bijv. 1 uur per dag zwemmen of fietsen. Dit is minder belastend voor je lichaam (zeker voor je gewrichten). Je kunt ook gewichtjes tillen: neem 1 of 2 literflesjes water, til ze op en beweeg je armen op en neer (3x per dag, 5-10 min.). Beweging versnelt je stofwisseling, waardoor je sneller afvalt.



ZATERDAG

DAG 6

ONTBIJT



2 sneeën volkoren brood
met halvajam of jam light

TUSSENDOOR



OCHTEND 1 appel

LUNCH

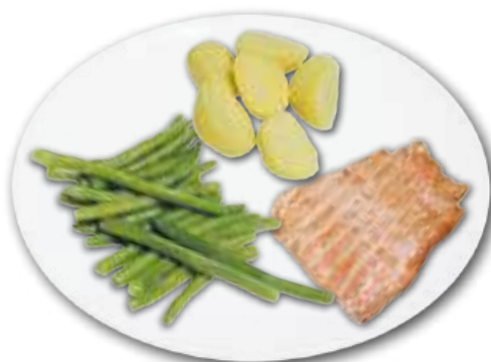


Maaltijdsalade met 100 gram gemengde sla
50 gram gekookte volkoren pasta / 1
50 gram kipfilet blokjes / 1
of 50 gram aardappels / 1
met citroensap en
magere slasaus of olijfolie 1

TUSSENDOOR

middag

1 rijstwafel met chocolade 🍷



AVONDMAALTIJD

150-175 gram zalm / 3-4 🍴

250 gram sperziebonen / 5 🍴

150-200 gram aardappels / 3-4 🍴

150 gram aardbeien / 1 🖐️



TUSSENDOOR
AVOND

*Hoera, weekend! Maak vandaag
een extra lange wandeling van 60 minuten
of een fietstocht.*

ZONDAG

DAG 7

ONTBIJT



2 sneeën volkoren brood met
1-2 plakjes kalkoenfilet per snee

TUSSENDOOR OCHTEND

2 kiwi's



— LUNCH

150-200 ml magere of halfvolle  yoghurt
met 150 gram bramen / 





TUSSENDOOR MIDDAG

1 snee volkoren brood zonder boter
met half plakje kaas 30+

AVONDMAALTIJD

100-125 gram bereide kipfilet / 2 

150-200 gram gebakken aardappels / 3-4 

250 gram doperwten / 5 



TUSSENDOOR AVOND

150 gram watermeloen / 2 



Ga zo door! De eerste week zit erop. Weest trots op jezelf en geloof in jezelf. Want je kan het!



TIPS

VIER JE SUCCESSEN!

Ben je een paar kilo afgevallen? Gefeliciteerd! Vier dit nu al en niet pas als je je gewenste gewicht hebt bereikt. Succesvol afvallen draait om jezelf te motiveren dóór te gaan. Dit doe je door ook kleine successen te vieren. Trakteer jezelf op een klein cadeautje of iets anders waar jij blij van wordt; leuke kleding, een massage, een bezoekje aan de sauna etc.

MINDER GOED MOMENT? GEEF NIET OP!

Gaat het een keer minder goed met het volgen van je schema? Volg je schema dan weer bij het volgende eetmoment! Wacht niet tot de volgende dag, of totdat je er weer helemaal klaar voor bent. Zo houd je de controle over je afvalsucces. De kans dat je weer aankomt, blijft zo ook kleiner.

STIMULEER JE STOFWISSELING

Drink 1 glas lauwwarm water met citroen zodra je opstaat (binnen 30 minuten, nog voor je ontbijt). Je stimuleert hiermee je stofwisseling om direct te starten.

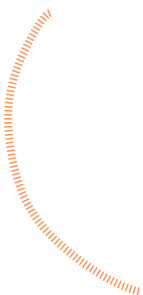


MAANDAG

DAG 8

ONTBIJT

1 plakj olkoren ontbijtkoek zonder boter
1 snee volkoren brood zonder boter
met 1 halve plak kaas 30+



TUSSENDOOR OCHTEND

20 gram /  studentenhaver



LUNCH

2 sneeën volkoren brood zonder boter
met 1 halve plak kaas 30+
per snee

*Pak vaker de fiets in plaats van de auto en
geniet van de frisse buitenlucht!*

TUSSENDOOR

m i d d a g

2 mandarijnen



AVONDMAALTIJD

150-200 gram volkoren macaroni / 4-6 

met 100-150 gram mager gehakt / 2-3 

250 gram groente / 5 

15-30 ml tomatensaus / 2 



TUSSENDOOR

AVOND 250 gram cherrytomaten (1 bakje)

DINSDAG

DAG 9

ONTBIJT



40 gram havermout / 3-4 
met 150-200 ml magere of halfvolle  melk

TUSSENDOOR OCHTEND



1 peer

LUNCH

2 plakjes krentenbrood zonder beleg
of 1 bruin volkoren broodje met 1 plak kaas 30+



1 grapefruit



TUSSENDOOR
MIDDAG

AVONDMAALTIJD

Mihoen goreng:

150-175 gram mihoen / 3-4 

50-75 gram kip / 1-2 

250 gram groente / 5 

1 ei



TUSSENDOOR AVOND

2 mandarijnen



Hartige trek? Maak groentechips uit de oven (15 min / 180 C.) met dun gesneden worteltjes, pastinaak, biet, broccoli en/of zoete aardappels.

WOENSDAG

DAG 10



ONTBIJT

2 sneeën volkoren brood zonder boter
met 1-2 plakjes kipfilet per snee

TUSSENDOOR OCHTEND

6 kleine blokjes kaas 30+ / 20 gram totaal / 🖐️



*Neem vaker de trap in
plaats van de lift! Ook zo val
je extra af.*

LUNCH



3 volkoren knäckebröden zonder boter
met een halve plak kaas 30+, tomaat
en sla per knäckebröd

TUSSENDOOR MIDDAG

20 gram rozijnen / 🖐️



AVONDMAALTIJD

1-2 boomstammetje 🍷 (samen 75-150 gram)

150-175 gram gepofte aardappels / 3-4 🥄

250 gram roerbakgroente / 5 🥄



TUSSENDOOR AVOND

2 pruimen



VRAAG & ANTWOORD

VEELGESTELDE VRAGEN

HOE KAN IK EXTRA AFVALLEN?

Deze begrijpelijke vraag hoor ik maar al te vaak! Met dit afvalprogramma val je ongeveer 1 kilo per week af. Veel mensen willen liever 1 kilo per dag afvallen, maar dit is erg ongezond en onrealistisch. Als je lichaam in een snel tempo veel gewicht verliest, dan kan dat gevaarlijke consequenties hebben. Als je te weinig energie binnen krijgt, voel je je vaak vermoeid en geprikkeld. Daarnaast vertraagt dit je stofwisseling. Je lichaam komt dan in de 'spaarstand' terecht, waardoor het zuiniger met energie omgaat. Als je dan weer 'normaal' eet, kom je juist weer aan.

WAAROM IS ONTBIJTEN ZO BELANGRIJK?

Als je ontbijt, start je meteen je stofwisseling (je lichaamsfabriekje). Als je eetmomenten zoals het ontbijt overslaat, dan zul je vaak later op de middag en in de avond meer trek hebben. Dit komt onder andere door een onstabiele suikerspiegel over de dag. Je suikerspiegel is de hoeveelheid energie in je bloedbaan. Je lichaam wil later op de dag de overgeslagen eetmomenten inhalen, waardoor je meer gaat snacken of snoepen in de avond. Als je eetmomenten zoals het ontbijt overslaat, veroorzaakt dit pieken en dalen in je energie. Hierdoor ga je meer snacken.

WAAROM KUN JE 'S AVONDS BETER ZO WEINIG MOGELIJK ETEN?

Je stofwisseling is na 19.00 uur langzamer dan overdag, waardoor je eten eerder opgeslagen wordt als vet. Neem 3 uur voor het slapen niets meer te eten. Je mag wel water drinken of thee zonder suiker. Indien je avondmaaltijd een hoge energiewaarde heeft, vervalt je zesde eetmoment. Dit heb ik steeds aangegeven in de dagmenu's.



DONDERDAG

DAG 11

ONTBIJT

2 sneeën rozijnenbrood
zonder beleg en boter



TUSSENDOR OCHTEND

1 rijstwafel met chocolade 🍫



LUNCH

150-200 ml magere of halfvolle 🥛 yoghurt of kwark
met 30 gram granola / 3-4 🥄





TUSSENDOOR MIDDAG

1 banaan

AVONDMAALTIJD

- 150-200 gram volkoren spaghetti / 5-6 
- met 100-125 gram mager gehakt / 2-3 
- 250 gram gemengde roerbakgroente / 5 
- 15-30 ml tomatensaus / 1-2 



TUSSENDOOR AVOND

2 kiwi's



*Je stofwisseling is na 19.00 uur
langzamer dan overdag*

VRIJDAG

DAG 12



ONTBIJT

150-200 gram halfvolle  of volle  yoghurt
met 40 gram krokante muesli  / 3-4 

TUSSENDOOR OCHTEND

2 mandarijnen



*Ook een uurtje stofzuigen
telt als beweging! Doe er je
voordeel mee ;-)*

LUNCH



2 sneeën volkoren brood, dun
besmeerd met pindakaas 

TUSSENDOOR MIDDAG

1 appel



AVONDMAALTIJD

150-200 gram pangasius of andere vis / 3-4 

250 gram gemengde roerbakgroente / 5 



TUSSENDOOR AVOND

15 gram studentenhaver / 

ZATERDAG

DAG 13

ONTBIJT

2 volkoren knäckebröden zonder boter
met 1 halve plak kaas 30+, tomaat en sla per knäckebröd
1 glas (100 ml) jus d'orange 🍹



TUSSENDOOR OCHTEND

1 peer



LUNCH

2 sneeën volkoren brood zonder boter
1 plak kaas 30+



*Feestje dit weekend?
Kijk bij de tips hoe je voorkomt
dat je te veel snoept.*



TUSSENDOOR MIDDAG

150 gram verse fruitsalade

AVONDMAALTIJD

350 ml tomatensoep met
100 gram magere gehaktballetjes / 2 
en 20 gram /  vermicelli 
1-2 sneden volkoren brood



TUSSENDOOR AVOND

1 klein stukje chocolade (20 gram, 4 blokjes) 



ZONDAG

DAG 14

ONTBIJT 1 volkoren pistolet zonder boter
met kaas 30+, tomaat en sla



TUSSENDOOR ochtend
1 sinaasappel

LUNCH

2-3 roereieren met 1 snee volkoren brood



TUSSENDOOR middag

150 gram granaatappel / 3 



AVONDMAALTIJD

Halve pizza met dunne korst 

totaal 150 gram



TUSSENDOOR avond

250 gram wortelen

Week 2 zit erop! Gefeliciteerd!



TIPS

ZO OVERLEEF JE MOEILIJKE EETMOMENTEN THUIS

Haal geen snacks in huis of neem snacks voor anderen mee die jij zelf niet lust. Zo vermijd je verleidingen. Neem als je trek hebt een gezonde salade zonder dressing: een paar worteltjes, snoeptomaatjes, komkommers, radijsjes, rettich, paprika etc. Zoek afleiding: lees een boek, kijk tv, maak een wandeling, bel of ga naar een vriend(in) of ga internetten. Heb je alsnog trek? Poets dan je tanden. Na het tandenpoetsen heb je minder de neiging om iets te eten.

ZO OVERLEEF JE MOEILIJKE EETMOMENTEN BIJ EEN FEESTJE

Ga zo ver mogelijk bij de hapjes vandaan staan. Eet vooraf 2 sneetjes brood met wat mager beleg. Of neem je eigen snacks mee (1 portie fruit, 1-2 plakjes volkoren ontbijtkoek of 1 handje noten (20 gram)). Wil je toch iets nemen? Spreek dan met jezelf af om het bij 1 handje te laten, bijv. 1 handje chips of een half plakje cake.

LEVE DE VEZELS IN GROENTESALADES

Groentesalades bevatten veel vezels. Ze geven je een vol gevoel en zijn ook goed voor je spijsvertering. Groentesalades (zonder dressing) bij je lunch of avondmaaltijd zijn dus een aanrader!



MAANDAG

DAG 15



ONTBIJT

2 sneeën volkoren brood
met (smeer)kaas 30+

TUSSENDOOR OCHTEND

150 gram goudbessen



LUNCH

100 gram gemengde sla / 2 

50 gram gekookte aardappels / 1 

50 gram tonijn (blikje, op waterbasis) / 2 

1 ei





TUSSENDOOR middag

1 snee volkoren brood zonder boter
met kaas 30+

AVONDMAALTIJD

100-150 gram kipfilet / 2-3 

125 gram komkommer

125 gram cherrytomaten / 

100 gram gekookte couscous / 2 



TUSSENDOOR

AVOND 100 gram rode bessen / 

*Inspiratie nodig voor je 45-60 minuten beweging?
Kijk bij de tips verderop in dit boek!*

A woman with long brown hair, wearing a blue short-sleeved shirt and light blue jeans, is standing at a counter. She is using a black-handled knife to chop green herbs on a wooden cutting board. She is looking over her shoulder towards the camera with a slight smile. The background is a bright, out-of-focus outdoor area with green plants and a modern building with large glass windows.

*Het gaat er
niet om of je valt*

**HET GAAT EROM
OF JE WEER OPSTAAT**

VRAAG & ANTWOORD

VEELGESTELDE VRAGEN

HOE KAN IK DE SNOEPVERLEIDING WEERSTAAN?

Haal geen snoepgoed in huis, ook niet voor je eventuele gezinsleden. Heb je toch snoep en/of gebakjes voor je visite of familie in huis nodig? Pak het dan slim aan: koop iets wat je zelf niet lekker vindt. Zo kom je niet in de verleiding om alsnog mee te doen met snoepen.

WAT KAN IK DOEN ALS IK NA HET WERK GEEN ZIN/TIJD HEB OM TE KOKEN?

Maak in het weekend 2 of 3 gerechten en vries ze in per portie. Haal je portie 's ochtends uit de vriezer en je kunt deze opwarmen als je thuis bent.

MAG IK DE DAGEN OF DE VOORGESTELDE PRODUCTEN MET ELKAAR VERWISSELEN?

Je mag de dagen grotendeels verwisselen. Let op: als er bij de avondtussendoortjes 'water, thee of koffie' staat, dan mag je dit niet verwisselen met iets anders. Let ook op de voorkeurlijst. Als er producten worden voorgeschreven die op de groene lijst staan, dan mag je ze niet door de oranje lijst of rode lijst vervangen.

HOE NEEM IK EEN COMPENSATIEDAG?

Het kan voorkomen dat je een dag in de week te veel hebt gegeten. Compenseer dit dan met een fruit – yoghurt- mueslidag. Hiervoor heb je 800 gram fruit nodig. Dit zijn bijv. 2 kiwi's, 1 appel, 1 banaan, 2 mandarijnen en 100 gram frambozen. Doe dit in een grote kom. Voeg 1.000 ml yoghurt of kwark toe met 3 eetlepels muesli. Verdeel elke portie van 200 ml over de 5 eetmomenten (van ontbijt tot avondmaaltijd). Doe dit maximaal 1 x per week. Beweeg daarnaast 45-60 min. per dag.



DINSDAG

DAG 16

ONTBIJT



2 sneeën volkoren brood zonder boter
met 1 plakje rundersalami of rookvlees per snee

TUSSENDOOR OCHTEND



20 gram gojibessen / 🖐️

LUNCH

150-200 ml magere of halfvolle 🍽️ yoghurt of
kwark met 30 gram muesli / 3-4 🥄



*Drink minimaal 1,5 - 2 liter water
per dag om de afvalstoffen uit je lijf te verwijderen.*

20 gram totaal walnoten / 



TUSSENDOOR
MIDDAG

AVONDMAALTIJD

Bami goreng:

150-200 gram gekookte mie  / 3-4 

100-125 gram kipsaté  / 2 

250 gram groente / 5 



TUSSENDOOR AVOND

water / thee / koffie zonder suiker

WOENSDAG

DAG 17

ONTBIJT



40 gram Brinta / 3-4 ● met
150-200 ml magere of halfvolle 🍽️ melk

TUSSENDOOR OCHTEND

2 kiwi's



— LUNCH

1 driehoekbroodje 🍽️ zonder boter
met kaas 30+, sla en tomaat





TUSSENDOOR MIDDAG

150 gram aardbeien / 1 🖐️

AVONDMAALTIJD

150 gram zilvervliesrijst / 3 🥄

75-100 gram magere gehaktballen / 1-2 🥄

250 gram courgette / 5 🥄

15-30 ml tomatensaus / 2 🥄



TUSSENDOOR AVOND

150 gram radijsjes

12-15 stuks / 3 🥄



*Je bent al ruim over de helft!
Blijf volhouden!*

DONDERDAG

DAG 18



ONTBIJT

1 bruin volkoren kadetje zonder boter
met 1 plakje kaas 30+, tomaat en sla

TUSSENDOOR OCHTEND

1 snee volkoren brood met halvajam of jam light



LUNCH



Maaltijdsalade met 100 gram gemengde sla
50 gram kip / 1 
50 gram gekookte volkoren pasta / 1 
1 ei

TUSSENDOOR MIDDAG

100 gram ananasblokjes / 2 



AVONDMAALTIJD

100-150 gram falafel / 6-8 stuks

250 gram gemengde groente / 5 



*Extra afvallen? Kijk dan voor
de bewegingstips achterin dit boek!*



TUSSENDOOR AVOND

20 gram borrelnootjes 

VRIJDAG DAG 19

ONTBIJT

2-3 roereieren met
1 snee volkoren brood



TUSSENDOOR OCHTEND

150 gram radijsjes /
12-15 stuks / 3 



LUNCH

3-4 volkoren beschuiten zonder boter
met kaas 30+, tomaat en sla



TUSSENDOOR middag

20 gram amandelen / 



*Minder goede dag? Pak je schema weer
op bij het eerstvolgende eetmoment. Hou vol, je kan het!*

AVONDMAALTIJD

150 gram friet  / 3 

1 gebakken hamburger (of uit de oven) 

250 gram salade / 5 



TUSSENDOOR avond

water / thee / koffie zonder suiker

ZATERDAG

DAG 20

*Fijn weekend!
Verwen jezelf met een
lekker tussendoortje uit
de oranje lijst.*

ONTBIJT



40 gram Brinta / 3-4 
met 150-200 ml halfvolle melk 



TUSSENDOOR OCHTEND

1 appel

LUNCH

2 sneeën volkoren brood zonder boter
met een halve plak (geiten)kaas 30+ per snee



TUSSENDOOR middag

1 banaan



AVONDMAALTIJD

125-150 gram zalm / 2-3 

150-200 gram gekookte aardappels / 3-4 

250 gram salade / 5 



TUSSENDOOR avond

30 gram popcorn  (1 klein bakje)



ZONDAG DAG 21

ONTBIJT

3-4 volkoren knäckebröden zonder boter
met een halve plak kaas 30+ en tomaat
en sla per knäckebröd



TUSSENDOOR OCHTEND

20 gram studentenhaver / 🖐️



LUNCH

2 sneeën volkoren brood zonder boter
met 1-2 plakken kipfilet per snee





TUSSENDOOR MIDDAG

2 pruimen

AVONDMAALTIJD

350 gram kippensoep

75-100 gram kipfilet blokjes / 3-4 

50-75 gram vermicelli  / 1 

2 sneeën volkoren brood



TUSSENDOOR AVOND

150 gram watermeloen / 2 

*Ben je afgevallen? Gefeliciteerd!
Verwen jezelf met iets leuks: bioscoopje,
leuke kleding kopen, massage etc.*



TIPS

UIT ETEN GAAN ZONDER AL TE VEEL TE ZONDIGEN

Plan je eetschema van te voren. Houd het 's middags bij 1 portie fruit als tussendoortje en sla het avondtussendoortje over. Vergeet niet de volgende dag een compensatiedag te houden met een yoghurt-fruit-mueslidag (zie pagina 59).

VOORAFJE

- Begin met een salade (allerlei soorten groente, zonder dressing).
- Of neem een helder soepje (bouillon, groentesoep etc.) zonder brood.
- Drink veel water (minimaal 1 glas).
- Sla het brood op tafel over.

HOOFDGERECHT

- Neem mager gegrild vlees. Gebakken of gepaneerd vlees trekt veel vet aan, en bevat dus veel calorieën.
- Neem magere vis, bij voorkeur uit de oven. Kies liever geen gebakken of gepaneerde vis (meer calorieën).
- Begin met de portie groente, eet daarna zetmeelrijke producten en als laatste het vlees of vis. Vlees bevat de meeste calorieën per portie.
- Drink ook tijdens het eten water en liever geen frisdrank. Wil je een lekker wijntje? Houd het dan bij 1 glas.

TOETJE

Neem fruitsalade of koffie/thee zonder suiker. Wil je toch iets zoets? Jezelf verwennen mag best een keer, maar houd het dan bijvoorbeeld bij 1 bolletje ijs.

MAANDAG

DAG 22

ONTBIJT



1 bruin volkoren kadetje
zonder boter met 1 plakje
kaas 30+, tomaat en sla

TUSSENDOOR OCHTEND

250 gram cherrytomaaten (1 bakje)



LUNCH



2 sneeën volkoren brood, dun
besmeerd met pindakaas 🥞



TUSSENDOOR MIDDAG

halve avocado 🥑

AVONDMAALTIJD

100-150 gram kipfiletblokjes / 2-3 🍴

250 gram groente / 5 🍴

150-200 gram gele rijst / 3-4 🍴



*Week 3 alweer!
Heb je nog vragen? Stel ze gerust. Ik ben er
voor je, we doen dit samen!*

TUSSENDOOR AVOND

water / thee / koffie zonder suiker

*Je moet
jezelf gaan zien*
**ALS DEGENE DIE
JE WILT ZIJN**



VRAAG & ANTWOORD

VEELGESTELDE VRAGEN

HOEVEEL ENERGIE MOET IK VERBRANDEN OM 1 KILO AF TE VALLEN?

1 kilo vet staat gelijk aan 7.000 calorieën. Met dit programma kun je gemiddeld een halve kilo tot 1 kilo vet verbranden per week. Daarbij moet je wel 45-60 minuten per dag bewegen (ook wandelen telt als beweging!).

WAAROM VAL IK ZO LANGZAAM AF?

Mensen die vaak met hun gewicht hebben gejojoed, hebben hierdoor een vertraagde en verstoorde stofwisseling gekregen. Afvallen gaat dan erg langzaam, omdat je lichaam hierdoor onstabiel is geworden.

HOE KAN IK MIJN STOFWISSELING VERSNELLEN?

Heel eenvoudig: door 5-6 x per dag te eten. Daarnaast is 45-60 minuten per dag beweging (voor zover dat mogelijk is) erg belangrijk, om de hoge stofwisseling te behouden tijdens het afvallen. Producten uit de groene lijst in dit boek versnellen je stofwisseling, omdat ze zoveel mogelijk de juiste voedingswaarde bevatten.

HELP! IK BEN AANGEKOMEN, HOE KAN DIT?

Geen paniek. Het is belangrijk om te weten dat je vooral in het begin van het afvalproces iets meer kunt wegen door de spieropbouw als gevolg van meer bewegen. Maar ondertussen ben je wel vet kwijtgeraakt! Het afgefallen gewicht (vet) wordt tijdelijk gecompenseerd door de toegenomen spieren (dankzij je extra beweging). Je kunt ook op andere manieren zien of je bent afgefallen bijvoorbeeld door het loshangen van je kleding of het losser worden van je riem. Houd dus vol!



DINSDAG

DAG 23

*Beweeg liever vroeg in de ochtend
om je stofwisseling op gang te brengen.*

ONTBIJT

30 gram havermout / 3-4 
met 150-200 ml halfvolle 
of volle melk 



TUSSENDOOR OCHTEND

1 snee volkoren brood zonder boter
met 1 halve plak kaas 30+



LUNCH

1 grote eierkoek
0,5-1 glas (100-150 ml) jus d'orange 



TUSSENDOOR

middag

20 gram bessenmix 



AVONDMAALTIJD

100-150 gram magere gehaktballen / 2-3 

100-150 gram noodles  / 2-3 

250 gram gemengde groente / 5 



TUSSENDOOR

AVOND 1 rijstwafel met kaas 30+ en tomaat

WOENSDAG

DAG 24

ONTBIJT

2 sneeën volkoren brood zonder boter
met een halve plak (geiten)kaas 30+ per snee



TUSSENDOOR OCHTEND

250-300 gram worteltjes



LUNCH

2 plakjes volkoren ontbijtkoek met (smeer)kaas 30+
1 glas (karne)melk (150-200 ml)





TUSSENDOOR MIDDAG

150-200 ml magere of halfvolle  yoghurt
met 150 gram bramen /  

*Elke vorm van beweging telt; ook een middagje
winkelen of met de fiets boodschappen doen.*

AVONDMAALTIJD

2 runderfilet steaks (totaal 60 gram)
150-200 gram gekookte aardappels / 3-4 
250 gram broccoli / 5 



TUSSENDOOR AVOND

water / thee / koffie zonder suiker

DONDERDAG DAG 25

ONTBIJT



150-200 gram magere of halfvolle 🍽️ yoghurt
met 40 gram frambozen / 🖐️



TUSSENDOOR OCHTEND

1 appel

LUNCH

100 gram gemengde salade / 2 🥄
50 gram kip / 1 🥄
50 gram aardappelen / 1 🥄
1 ei



TUSSENDOOR middag

2 kiwi's



AVONDMAALTIJD

150-175 gram forel / 3 

150-200 gram krieljtjes  / 3-4 

250 gram groentemix / 5 



TUSSENDOOR avond

1 volkoren beschuit met kaas 30+
en tomaat



*Blijf in beweging.
Zo versnelt je stofwisseling en val je sneller af.*

VRIJDAG

DAG 26

ONTBIJT

2 sneeën volkoren brood zonder boter
met 2 plakjes rundersalami 
of achterham



TUSSENDOOR OCHTEND

1 banaan



LUNCH

2 sneeën roggebrood zonder boter
met 1 plak kaas 30+ of achterham



TUSSENDOOR middag

100 gram verse fruitsalade / 2 



AVONDMAALTIJD

150-200 gram volkoren spaghetti / 5-6 

met 100-125 gram mager gehakt / 2-3 

250 gram gemengde roerbakgroente / 5 

15-30 ml tomatensaus / 1-2 



TUSSENDOOR avond

20 gram chips  / 

Hou vol, je bent er bijna!

ZATERDAG

DAG 27



ONTBIJT

2 sneeën volkoren brood
met camembert 45+ 
smeerkaas 30+ of zuivelspread

TUSSENDOOR OCHTEND

1 mineola



LUNCH



2 sneeën volkoren brood
met halvajam of jam light

TUSSENDOOR MIDDAG

100 gram druiven 🖐️



AVONDMAALTIJD

200-300 gram lasagne:
met 75-100 gram gekookte lasagnebladen
250 gram groente / 5 🥄
100-150 gram mager vlees / 2-3 🥄



TUSSENDOOR AVOND

20 gram totaal walnoten / 🖐️

*'s Avonds bewegen helpt de energie van
de dag te verbranden.*

ZONDAG

DAG 28



ONTBIJT

1 volkoren broodje zonder boter
met 1 plakje kaas 30+, tomaat
en sla

TUSSENDOOR OCHTEND

150 gram kersen / 🖐️🖐️



LUNCH

2 plakjes volkoren ontbijtkoek met
(smeer) kaas 30+





TUSSENDOOR middag

2 mandarijnen

AVONDMAALTIJD

150-200 gram nasi goreng met ei / 3-4 

100-150 gram groenteballetjes / 2-3 

250 gram gemengde salade / 5 



TUSSENDOOR AVOND

water / thee / koffie zonder suiker

*De laatste dag! Wees trots op jezelf.
Volg het schema evt. opnieuw om meer af te vallen.*



VARIATIE

L I J S T E N

*Kijk voor een toelichting op
deze lijsten op pagina 12*

ONTBIJT OF LUNCH



BROOD/CRACKERS MET BELEG

Per portie de aangegeven hoeveelheid

- 2 (geroosterde) sneden bruinbrood of volkorenbrood
- 3 tot 4 volkoren beschuiten
- 3 tot 4 volkoren knäckebröden
- 2 sneden krentenbrood (zonder beleg)
- 2 sneden mueslibrood (zonder beleg)
- 2 plakjes voorgesneden volkoren ontbijtkoek (30 gram per stuk)
- 3 tot 4 volkoren onbelegde crackers
- 2 (geroosterde) sneden meergranenbrood
- 2 (geroosterde) sneden donker roggebrood
- 1 klein volkoren pistolet (50 gram per stuk)
- 2 sneden waldkornbrood
- 4 rijstwafels



BELEG BIJ ONTBIJT OF LUNCH

15 gram per snee brood, cracker of beschuit, tenzij anders aangegeven

- Vegetarische paté (20 gram per portie)
- Halvjam of jam (light)
- Marmelade
- Appelstroop
- Fruit op brood: halve appel, 2-3 aardbeien of een halve banaan
- Sandwichspread
- Tonijn (blikje, op waterbasis)
- Magere feta
- Humus
- Plakje gerookte zalm
- Sardines (2 stuks)
- ½ gekookt ei

Bij je broodbeleg mag je onbeperkt groente gebruiken zoals sla, tomaten, komkommer etc.

Vet op brood is toegestaan bij het beleg. 5 gram per snee brood, cracker of beschuit. Dun besmeren met halvarine of margarine met minder dan 17 gram verzadigd vet per 100 gram.



KAAS OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

1 plak of 15 gram per snee, cracker of beschuit, tenzij anders aangegeven

- Hüttenkäse
- 20+/30+ smeerkaas (dun besmeren)
- Leidse/Goudse kaas 20+
- Friese nagelkaas 20+
- Standaard kaas 10+/20+/30+
- Camembert 30+
- Zuivelspread (mager of light)
- Mozzarella (1 dunne plak)
- Geitenkaas
- Komijnekaas 30+
- Roomkaas (mager)
- Zwitserse strooikaas (2 gram per portie)



VLEESWAREN OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

1 plak of 15 gram per snee brood, cracker of beschuit, tenzij anders aangegeven

- Kipfilet
- Kalkoenfilet
- Filet americain
- Achterham
- Schouderham
- Rookvlees
- Beenham
- Rosbief

DAGELIJKS

5 TOT 7 DAGEN PER WEEK TOEGESTAAN

- Casselerrib
- Rollade
- Fricandeau
- Kalkoenfilet
- Vegetarische paté



PAP

40 gram per portie, tenzij anders aangegeven

- 3-4 lepels havermout met magere of halfvolle melk (150-200 ml) of 60 gram (9-10 lepels) havermout met water
- 3-4 lepels tarwevlokken met magere of halfvolle melk (150-200 ml)
- 3-4 lepels granenontbijt (> 99% granen) met magere of halfvolle melk (150-200 ml)
- 2-3 lepels muesli met magere of halfvolle melk, yoghurt of kwark (150-200 ml)
- Drinkontbijt van volkoren granen (40 gram) en magere melk (150-200 ml)
- 30 gram granola met magere melk of kwark (150-200 ml)



OVERIGE ONTBIJT- EN LUNCHGERECHTEN

Per portie de aangegeven hoeveelheid

- Humus (75 gram per portie) met 3-4 wortelen
- Fruitsalade (6 aardbeien, 1 handje frambozen, 1 appel en 1 kiwi met 1 el pompoenpitten)
- Linzensoep (250 gram) met 1 snee brood
- 1 kadetje met humus (30 gram per portie)
- 1 zoute of zoete haring
- Rauwkost salade: onbeperkt groente zoals ijsbergsla, tomaten, komkommer etc. met 1 klein handje pitten of noten en 1 lepel olijfolie of magere sladressing.

AVONDMAALTIJD



AARDAPPELEN, RIJST, PASTA EN PEULVRUCHTEN

Per portie 150 gram (bereid): dit is een kwart van een normaal bord

- Gekookte aardappelen (3-4 stuks ter grootte van een ei)
- Aardappelkrieltjes (3-4 opscheplepels: kwart van je bord)
- 1 grote gepofte aardappel of 2 kleine gepofte aardappeltjes
- Zilvervliesrijst of meergranenrijst
- Notenrijst
- Volkoren of meergranenpasta
- Couscous
- Gierst
- Bulgur
- Quinoa
- Tarwe
- Bruine of witte bonen
- Erwten
- Kapucijners
- Linzen
- Kikkererwten
- Overige peulvruchten

Tip: 60 gram onbereide pasta, rijst of peulvruchten wordt na het bereiden 150 gram.



VLEES: GEGRILD, GEBAKKEN OF GESTOOFD

100 gram per portie

- Biefstuk
- Bieflappen (mager)
- Runderpoulet
- (Runder)tartaar
- Runderrollade
- Runderlappen

DAGELIJKS

5 TOT 7 DAGEN PER WEEK TOEGESTAAN

- Ossenhaas
- Rosbief
- Entrecote
- Sukadelappen
- Kipfilet (zonder vel)
- Kalkoenfilet
- Varkensfilet
- Kalfsfilet
- Varkenshaas
- Varkensvlees (mager)
- Ongepaneerde schnitzel
- Fricandeau



VIS: GEKOOKT, GESTOOFD OF UIT DE OVEN

100-125 gram per portie, tenzij anders aangegeven

- Tonijn (vers of uit blikje op waterbasis)
- Kabeljauw
- Schelvis
- Schol
- Tong
- Wijting
- Forel
- Zalm
- Mosselen
- 2 oesters
- Surimi
- Sardines
- Haring
- Pangasius
- Tilapia
- Krab
- Kreeft



VLEESVERVANGERS

100 gram per portie

- Vegetarisch gehakt
- Vegetarische burgers
- Gekookt ei



VLEESVERVANGERS (ONGEPANEERD)

Per portie de aangegeven hoeveelheid

- Gekookte tahoe (125 gram)
- Gekookte tempé (125 gram)
- Sojabrokjes (150-200 gram)
- Seitan (100 gram)
- Peulvruchten (60 gram onbereid = 150 gram bereid):
bruine bonen, witte bonen of sojabonen, linzen, kapucijners
- Granen (60 gram onbereid = 150 gram bereid):
rijst, couscous, bulgur, gerst etc.
- Tofu (100 gram)
- Falafel (6-7 stuks = 100 gram)



GROENTE

Je mag onbeperkt groente eten: gemiddeld 200 gram per dag om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.



TOETJES

Magere/halfvolle kwark, yoghurt of vla met 1 portie fruit



VET VOOR DE BEREIDING

Met minder dan 17 gram verzadigd vet per 100 gram:

1 lepel per persoon (15 gr)

- Halvarine of margarine
- Vloeibaar bak- en braadvet
- Frituurvet (met minder dan 20 gram verzadigd vet per 100 gram)
- Alle soorten plantaardige olie (zoals olijfolie of zonnebloemolie)

Tip: gebruik een anti aanbakpan zodat je minder olie hoeft te gebruiken.

DAGELIJKS

5 TOT 7 DAGEN PER WEEK TOEGESTAAN



MELKPRODUCTEN EN SOJAPRODUCTEN (MAGER OF HALVOL)

150-200 ml per portie

- Karnemelk
- Melk
- (Drink)yoghurt
- Kwark
- Chocolademelk
- Sojadrink naturel
- Griekse yoghurt (0% vet)



OVERIGE MELKPRODUCTEN

Per portie de aangegeven hoeveelheid

- Koffiemelk (1 scheutje = 7 ml)
- Melkpoeder (2,5 gram = 1 tl)
- Slagroomtopping (1-2 lepels = 10 gram)
- Halfroom (1-2 lepels = 10 gram)



SAUZEN

15 ml = 1-2 el. per portie

- Ketchup
- Ketjap
- Mosterd
- Frietsaus light
- Frietsaus met 3% vet
- Picalilly
- Chilisaus
- Sambal
- Curry
- Slasaus met minder dan 20 gram vet
- Sladressing (met minder dan 10-20 gram vet)
- Saus op basis van bouillon
- Juspoeder bereid met water
- Teriyakisaus



DRANKEN

Onbeperkt, tenzij anders aangegeven

- Water (minimaal 1,5 tot 2 liter per dag)
- Koffie en thee zonder suiker
- Light frisdrank (maximaal 2 glazen per dag)
- Suikervrije limonadesiroop (0% suiker)



OVERIGE DRANKEN

150-200 ml per portie

- Magere of halfvolle melkdranken
- Alle groente- en fruitsappen
- Magere of halfvolle (vruchten)yoghurt

GEZONDE TUSSENDOORTJES



GROENTE EN FRUIT

Per portie de aangegeven hoeveelheid (2x per dag fruit, maximaal 150 gram fruit per portie. Groente mag je onbeperkt eten)

- Fruit (1 stuk = 100 gram: alle soorten)
- 8 augurken
- 2-3 stuks gedroogd fruit, bijv. abrikozen
- Komkommer (onbeperkt)
- Wortels
- Bleekselderij (onbeperkt)
- 2 kleine mandarijnen
- 1 sinaasappel
- 2 kiwi's
- 150 gram watermeloen (1 schijf)
- 1 bakje cherrytomaten (250 gram)

DAGELIJKS

5 TOT 7 DAGEN PER WEEK TOEGESTAAN

- Verse fruitsalade (halve banaan, 2-3 aardbeien, halve kleine appel en 1 kiwi)
- Rauwkost (200 gram, zonder sausjes)
- 7 olijven op waterbasis
- Zilveruitjes (200 gram)
- Druiven (100 gram: 10-12 druiven)
- 1 klein handje rozijnen (20 gram)
- 1 bakje radijsjes (250 gram)



TUSSENDOORTJES DRANK

Per portie de aangegeven hoeveelheid

- Bouillon (1 beker 150 ml, max. 2x per week i.v.m. hoge bloeddruk)
- Opkikkertje met 1 snee (geroosterd) brood (1 beker 150 ml, max. 2 x per week)
- Heldere soep (200 ml) zonder brood (1 beker 150 ml, max. 2 x per week)
- 1 glas karnemelk (150-200 ml)
- Ayrán (Turkse yoghurt drank): 150 ml



OVERIGE TUSSENDOORTJES

Per portie de aangegeven hoeveelheid (maximaal 1x per dag)

- Magere yoghurt (100 ml) met 3-4 aardbeien of 1 kiwi
- 25 gram magere feta
- 1 klein handje ongezouten noten (alles behalve pinda's en pistachenootjes)
- 1 klein handje studentenhaver
- 30 gr humus met 2 wortelen
- 1 gekookt ei
- 1 plakje magere ham met augurk
- Ossenvorst: 2-3 plakjes (50 gram)
- 2 mini knakworstjes
- 1 waterijsje
- 1 plakje volkoren ontbijtkoek (30 gram)

- 1 plakje kruidkoek
- 2 droge rijstwafels
- 1 volkoren biscuitje met beleg
- 1 kleine eierkoek
- Zelfgemaakt waterijs: stukjes fruit (100 gram) met water en siroop zonder suiker
- 2 beschuiten met half plakje 30+ kaas
- 2-3 dadels



SNOEP OF SNACK

Per portie de aangegeven hoeveelheid (maximaal 2x per week)

- 1 droog koekje (25 gram)
- 2-3 suikervrije dropjes
- 2 zuurtjes
- 2-3 pepermuntjes
- 1-2 lolly's
- 2 schuimpjes
- 5-6 zoute stokjes (zoutjes)
- 1 handje popcorn (30 gram)
- 1-2 crackers zonder beleg
- 1 klein handje Japanse mix (zonder noten)

AF EN TOE

ONGEVEER 1X PER WEEK

ONTBIJT OF LUNCH



BROOD/CRACKERS MET BELEG

Per portie de aangegeven hoeveelheid

- 1 snee wit brood
- 1 klein wit kadetje met beleg uit de groene lijst
- 1 bruin luxe broodje met beleg uit de groene lijst
- 1 klein wit stokbroodje (75 gram, ter grootte van een klein pistoletje)
- 1 stukje Turks brood (75 gram) met beleg uit de groene lijst
- 1 pitabroodje
- Ciabatta (75 gram) met beleg uit de groene lijst
- Halve focaccia (150 gram)
- 4 witte beschuiten
- 4 witte luchtige crackers
- 4 witte knäckebröden
- 8 cream crackertjes
- 2 plakjes gewone ontbijtkoek
- 1 grote of 2 kleine eierkoek(en)
- 1 krentenbol
- 1 klein broodje met 1 plakje ham en kaas en een half ei
- 2 sneden maïsbrood (zonder beleg)
- 2 sneden notenbrood (zonder beleg)



BELEG

15 gram per snee brood, cracker of beschuit of per portie

- 2 gekookte eieren
- Jam
- Vruchten- of anijshagel
- Pindakaas
- Honing
- Kwart avocado in dunne plakjes
- Gestampde muisjes
- Vegetarische worstvervangers (2-3 plakjes)



KAAS OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

15 gram per portie of per snee brood, cracker of beschuit

- Parmezaanse kaas
- 40+ kaas
- Camembert 45+
- Standaard zuivelspread
- Mozzarella



VET OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

5 gram per portie of per snee brood, cracker of beschuit

- Margarine (met tussen 17-24 gram verzadigd vet per 100 gram)
- Standaard halvarine
- Halfvolle boter



VLEESWAREN OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

1 plak of 15 gram per portie of per snee brood, cracker of beschuit

- Rauwe ham
- Corned beef
- (Light) smeerpaté
- Ossenworst
- Leverworst (2 plakjes)



OVERIGE ONTBIJT- OF LUNCHGERECHTEN

- Halve haring
- 1 maaltijdloempia
- Cornflakes (40 gram) met magere of halfvolle melk (150-200 ml)
- Drinkontbijt van fruit met magere of halfvolle melk (150-200 ml)
- Krokante muesli (30 gram, 2-3 lepels) met halfvolle melk, yoghurt of kwark (150-200 ml)

AF EN TOE

ONGEVEER 1X PER WEEK

AVONDMAALTIJD



AARDAPPELEN, RIJST, PEULVRUCHTEN EN PASTA

Per portie 150-200 gram (bereid): dit is een kwart van een normaal bord

- Aardappelpuree
- Friet uit de oven (2-3 el)
- Rösti uit de oven (4-5 stuks)
- Gebakken aardappelen (3-4 stuks, ter grootte van een ei)
- Witte rijst (60 gram onbereid = 150 gram bereid)
- Witte pasta (60 gram onbereid = 150 gram bereid)
- 1 meergranen wrap (80 gram bereid)
- Couscous met olie (60 gram onbereid = 125 gram bereid)
- Couscous zonder olie (60 gram onbereid = 150 gram bereid)
- Noedels (150 gram = bereid, 60 gram = onbereid)



VLEES

100 gram per portie

- Rundergehakt
- Haaskarbonade
- Ribkarbonade
- Rundervink
- Runderlappen
- Schouderkarbonade
- Varkenslappen
- Magere (runder)rookworst
- Kip/kalkoen met vel
- Magere hamburger
- Lamsbout
- Lamskotelet
- Gepaneerde vleesvervangers
- Gepaneerde schnitzel (varken, kalf of kip)



VIS: GESTOOFD, GEGRILD, GEBAKKEN OF UIT DE OVEN

125 gram per portie

- Bakbokking
- Makreel
- Gerookte paling
- Alle gepaneerde en/of gebakken vis
- Vis in blik op oliebasis
- Garnalen
- Zeebaars
- Koolvis
- Haring in tomatensaus



VLEESVERVANGERS

Per portie de aangegeven hoeveelheid

- 1 gepaneerde vegetarische schnitzel (200 gram)
- Gebakken tahoe (150 gram)
- Gebakken tempé (150 gram)
- 2 gekookte eieren met brood
- Vegetarische gehaktbal (100 gram)



GROENTE

Alle groente mag je onbeperkt eten, zonder sausjes



SAUZEN

15 ml: 1 portie = 1-2 el per portie

- Fritessaus
- Magere mayonaise
- Zure room
- Mayonaise met yoghurt
- Slasaus met 20-40 gram vet
- Dressing met 20-40 gram vet
- A la crème groente (roomtoevoeging of spinazie á la crème)

AF EN TOE

ONGEVEER 1X PER WEEK



VET VOOR DE BEREIDING

15 gram, 1 lepel

- Margarine (17 tot 24 gram verzadigd vet per 100 gram)
- Bak- en braadvet
- Frituurvet (met 20-40 gram verzadigd vet per 100 gram product)

AF EN TOE TUSSENDOORTJES

Maximaal 1 x per week



SNOEP OF SNACK

Per portie de aangegeven hoeveelheid

- 1 kleine loempia
- 1 klein handje tortillachips of light chips
- 2 zoute koekjes
- 1-2 toastjes met tonijn, zalm of sardientjes
- 1-2 toastjes met magere vleeswaren
- 1-2 toastjes met kaas
- Gebonden soep (bijv. linzensoep, tomatensoep, vissoep)
- 1 slagroomsoesje
- 1-2 toffees
- 1 bonbon
- 1 kaakje of 1 koekje met vruchten of zaden/pitten
- 1-2 Engelse dropjes
- 1 bolletje sorbetijs
- 1 kleine oliebol
- 1 klein stukje cake (30 gram)



MELKPRODUCTEN EN SOJAPRODUCTEN

150-200 ml per portie (maximaal 2 x per dag)

- Halfvolle of volle melk
- Halfvolle of volle karnemelk

- Halfvolle of volle vruchtenyoghurt of -kwark
- Halfvolle of volle chocolademelk
- Halfvolle drinkyoghurt
- Halfvolle of volle vla
- Ontbijtdrank
- Sojadrink met vruchtensmaak
- Sojayoghurt naturel



OVERIGE MELKPRODUCTEN

Maximaal 1 x per dag

- Sojaroom (10 gram: 1-2 el)
- Zure room (20 gram: 1-2 el)
- Koffieroom (10 gram: 1 el)
- Kokosroom (10 gram: 1 el)
- Halfvolle crème fraîche (15 gram per portie)



OVERIGE DRANKEN

150-200 ml per portie (maximaal 1 x per dag)

- Tomatensap
- Groentesap
- Light vruchtensappen
- Ananassap
- Grapefruitsap
- Sinasappelsap
- Alcoholarm of alcoholvrij bier
- Bouillonsoep (maximaal 2 x per week, i.v.m. hoge bloeddruk)



LICHT ALCOHOLISCHE DRANKEN

Vrouwen: 1 glas per dag

Mannen: 2 glazen per dag

- Bier
- Rode wijn, witte wijn, rosé
- Sherry
- Port

ONTBIJT OF LUNCH



BROODSOORTEN

Per portie de aangegeven hoeveelheid

- 1 croissant
- 1 saucijzenbroodje of 2 mini saucijzenbroodjes
- 1 pizzabroodje
- 1 koffiebroodje
- 1 donut
- 1 worstenbroodje
- 2 sneden suikerbrood
- 1 puddingbroodje
- 1 broodje bapao
- 1 frikandelbroodje



BELEG BIJ ONTBIJT OF LUNCH

15 gram per snee brood, cracker of beschuit

- Hagelslag
- 1 speculaasje
- Chocoladepasta
- 1 plakje kokosbrood
- Suikerstroop
- Pindakaas
- 3-4 knakworstjes
- Notenpasta
- Suiker



VET OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT BIJ ONTBIJT OF LUNCH

15 gram per portie

- Margarine
- Roomboter



KAAS OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

1 plak of 15 gram per snee brood, cracker of beschuit

- Kaas / smeerkaas 45+
- Brie
- (Kruiden)roomkaas
- Schapenkaas
- Geitenkaas
- Feta kaas
- Rookkaas
- Cheddar kaas
- Gorgonzola



VLEESWAREN OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

1 plak of 15 gram per snee brood, cracker of beschuit

- Bacon
- Salami
- Cervelaatworst
- Leverworst
- Paté
- Boterhamworst
- Gebraden gehakt
- Smeerworst
- Zure zult
- Pekelvlees
- Ontbijtspek
- Bloedworst
- Chorizo
- Leverpastei



OVERIG ONTBIJT- OF LUNCHGERECHTEN

- Cornflakes (30 gram, 3-4 el) met magere of halfvolle melk (150-200 ml)
- Krokante muesli/cruelsli (30 gr, 3-4 el) met magere of halfvolle melk (150-200 ml)

- Gepofte rijstkorrels met chocolade (40 gram, 3-4 el) met halfvolle of volle melk (150-200 ml)
- Geroosterde maisvlokken (40 gr, 3-4 el) met halfvolle of volle melk (150-200 ml)
- Huzarensalade (150 -200 gram)
- Salades met mayonaise (kant-en-klare en zelfgemaakte)
- Gefrituurde producten: kaassoufflé, frikadel of kroket
- Groot saucijzenbroodje (80 gram)
- Kleine saucijzenbroodjes (2-3 stuks, 20 gram per stuk)

AVONDMAALTIJD



AARDAPPELEN, RIJST, PASTA EN PEULVRUCHTEN

150 gram bereid per portie: dit is een kwart van een normaal bord

- Rösti met olie bereid
- Friet (uit de frituur)
- Aardappelkroketjes (2-3 kleine)
- Gebakken aardappelen (3-4 el, 150 gram)
- Gevulde pasta (3-4 el)
- 1 gevulde tortilla (280 gram)
- 1 gevulde taco (280 gram)
- Witte rijst (3-4 el)
- Witte pasta (3-4 el)



VLEES (NIET MAGER VLEES)

100 gram per portie

- Gehakt (alle soorten)
- Spek of speklap
- Slavink
- Saucijs
- Rookworst
- Braadworst

- Gepaneerde schnitzel
- Runderentrecote
- Kalfsentrecote
- Kalfsvlees
- Lamsvlees (lamskoteletten, lamsbout etc.)
- Schouderlap
- Orgaanvlees (lever, niertjes)
- Gepaneerde schnitzel
- Hamburger
- Varkenslap
- Worst
- Kipnuggets (max. 7 per portie)
- Bitterballen (max. 7 per portie)



VIS : GEBAKKEN, GEGRILLD, GESTOOFD OF UIT DE OVEN

100 gram per portie

- Paling
- Viskuit en vishom
- Viscuisine (kant-en-klaar uit de diepvries)
- Lekkerbekje
- Kibbeling (3-4 stuks)
- Gefrituurde inktvis (6-8 kleine stuks)
- Bokking
- Sprot
- Visnuggets (3-4 stuks)
- Visburger
- Vissticks (3-4 stuks)



VLEESVERVANGERS

100 gram per portie

- Vegetarische worstjes (4-5 stuks)
- Gebakken ei (1-2 eieren per portie)
- Gepaneerde vegetarische kant-en-klare vleesvervangers

ZO MIN MOGELIJK

1 KEER PER MAAND



GROENTE

Alle soorten groenten mag je onbeperkt eten.



TOETJE

Taart, cake en gebak



SAUZEN

15 ml = 1-2 el per portie

- Mayonaise
- Satésaus
- Frietsaus
- Juspoeder bereid met vet
- Crème fraîche
- Smeltjus
- Vloeibare jus
- Appelmoes
- Slasaus met meer dan 40 gram olie per 100 gram
- Sladressing met meer dan 40 gram vet per 100 gram



OVERIGE AVONDMAALTIJD

Portie per aangegeven hoeveelheid

- Gefrituurde hapjes: 1 kaassoufflé, 1 kroket (70 gram)
- 1 bord pindasoep of wortelsoep (300-400 ml)



VET VOOR BEREIDING

1 lepel= 15 gram per persoon

- Boter (margarine)
- Roomboter
- Bak- en braadvet en frituurvet met meer dan 40 gram verzadigd vet per 100 gram product
- Harde frituurvetten
- Kokosolie

TUSSENDOORTJES



MELKPRODUCTEN EN SOJAPRODUCTEN

150-200 ml per portie tenzij anders aangegeven

- Volle melk
- Volle (vruchten)yoghurt
- Volle kwark
- Kant-en-klare pap (havermoutpap, griesmeelpap)
- Chocolademousse
- Slagroomvla
- Roomyoghurt
- Volle chocolademelk
- Geitenmelk
- Sojadessert
- Sojayoghurt
- 1 schep soja-ijs (50 gram)
- 1 bolletje vruchtenijs (50 gram)
- 3- 4 kaasbolletjes
- Milkshake



OVERIGE MELKPRODUCTEN

Per aangegeven hoeveelheid

- Volle koffieroom (1 scheutje)
- Volle koffiemelk (1 scheutje)
- Volle slagroom (1-2 lepels)
- Volle koffiemoes
- Spenneroom (20 gram, 1-2 el)

ZO MIN MOGELIJK

1 KEER PER MAAND



DRANKEN

150-200 ml, maximaal 1x per dag

- Vruchtensap
- Vruchtendrank
- Limonade
- Frisdrank
- Sportdrank
- Energydrank
- Volle melk
- Volle karnemelk
- Appelsap
- Druivensap
- Perensap
- Alcoholhoudende dranken
- Cappuccino
- Latte macchiato



ZWAAR ALCOHOLISCHE DRANKEN

Vrouwen: maximaal 1 glas per dag

Mannen: maximaal 2 glazen per dag

- Whisky
- Rum
- Jenever
- Cognac
- Advocaat
- Likeur



TUSSENDOORTJES

Per aangegeven hoeveelheid (maximaal 1x per dag)

- 1 klein handje chocoladenoten (20 gram)
- 1 klein handje chips (30 gram)
- 1 klein handje pinda's of pistachenootjes (20 gram)
- 3-4 kaasstengels
- Pudding (100 gram)
- Toastjes met Franse kaas of worst
- 1 klein handje kaasblokjes (30 gram)
- 1-2 stukjes gesneden stokbrood met (kruiden)boter (40 gram)
- 1 klein saucijzenbroodje (20 gram)
- 3-4 blokjes chocolade (20 gram)
- 1 klein koekje (25 gram)
- 1 mini donut (minder dan 35 gram) of een halve gewone donut (25 gram)
- 1 klein roomboterkoekje (30 gram)
- 1 stroopwafel (30 gram)
- Halve roze koek (50 gram)
- Halve gevulde koek (35 gram)
- Halve boterkoek (25 gram)
- 1 speculaasje (30 gram)
- 1 chocoladebiscuit (30 gram)
- Halve mini tompouce (50 gram)
- 1 mini appelflap (30 gram)
- 1 stukje taart (50 gram)
- 1 mini candybar (Mars, Snickers, etc. 20 gram)
- 1 bonbon of 2 blokjes chocolade (10-20 gram)
- 1 stukje marsepein (25 gram)
- 1 bolletje roomijs (50 gram)

BEWEGING

ZO VAL JE SNELLER AF

Bij beweging denken mensen vaak dat je moet gaan joggen of een andere intensieve sport moet beoefenen. Met beweging wordt echter ook een matig intensieve sport of inspanning bedoeld. Denk aan wandelen, fietsen, tuinieren, zwemmen etc. Maar je beweging kan ook bestaan uit gewichtjes van 1 of 2 kilo tillen, 3 x 10 minuten lang per dag. Zelfs het huishouden doen valt hieronder. Deze activiteiten verschillen natuurlijk wel in intensiteit, maar ze zorgen er allemaal voor dat je stofwisseling versnelt. Hierdoor verbrand je meer energie en val je dus nog sneller af! Neem echter altijd je grenzen in acht.

BEWEGING

Varieer tussen licht en intensief bewegen. Houd je wel aan de minimum tijd per keer.

MINIMAAL AANTAL MINUTEN PER DAG	30	45	60	75	90
LICHT <i>elke dag</i>					
LOPEN					
HUIS STOFZUIGEN					
TUINIEREN					
BUITEN SPELEN [met (klein)kinderen]					
MATIG INTENSIEF <i>elke dag</i>					
DANSEN [thuis of in een club]					
FITNESSEN					
ZWEMMEN					
YOGA					
PILATES					
INTENSIEF <i>minimaal 3x per week</i>					
TOUWTJESPRINGEN					
TRAPLOPEN					
TENNISSEN					
VOETBALLEN					
TRAMPOLINE SPRINGEN					
HARDLOPEN [>11 km. per uur]					
RACEFIETSEN					

VERLOOP

HOUD JE VOORUITGANG BIJ

In de tabellen op deze en de volgende pagina, kun je elke week je vooruitgang bijhouden. Het is niet erg als je een week minder bent afgevallen dan je had gehoopt. Blijf volhouden! Vergeet niet je tussentijdse afvalsuccessen te vieren door jezelf met iets leuks te belonen!

HUDIG GEWICHT MAN

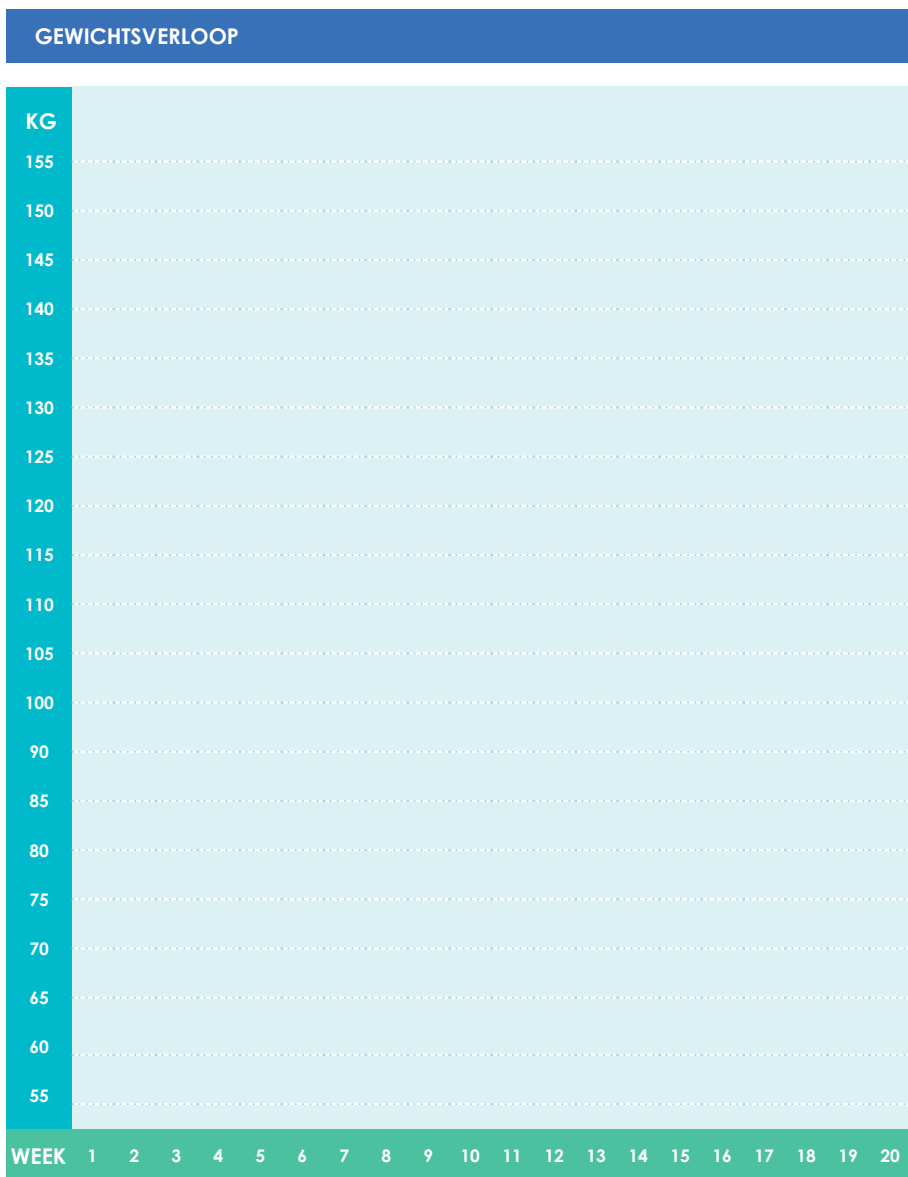
WEEK	GEWICHT
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

HUDIG GEWICHT VROUW

WEEK	GEWICHT
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

VERLOOP

HOUD JE VOORUITGANG BIJ



• 1 passievrucht	1 gram
• 1 kumquat	1 gram
• 1 abrikoos	1,5 gram
• 1 verse dadel	2 gram
• 1 lychee	2 gram
• 1 pruim	3 gram
• 100 gram verse cranberries	3 gram
• 1 gedroogde dadel	4 gram
• 100 gram frambozen	4,5 gram
• 1 mandarijn	5 gram
• 1 gedroogde abrikoos	5 gram
• 100 gram aardbeien	5 gram
• 1 nectarine	6 gram
• 1 kiwi	8 gram
• 100 gram papaja	8 gram
• 100 gram watermeloen	8 gram
• 1 perzik	9 gram
• 1 sinaasappel	9 gram
• 1 gedroogde vijg	10 gram
• 1 verse vijg	10 gram
• 1 grapefruit	10 gram
• 100 gram blauwe bessen	10 gram
• 100 gram ananas	12 gram
• 100 gram kersen	12 gram
• 1 appel	14 gram
• 100 gram mango	14 gram
• 1 peer	14 gram
• 100 gram witte druiven	16 gram
• 100 gram blauwe druiven	17 gram
• 1 kleine banaan	20 gram

CALORIEARM

TUSSENDORTJES ONDER 100 CALORIEËN

FRUIT

- 1 appel (1 stuk)
- 1 banaan (1 stuk)
- 1 peer (1 stuk)
- 2 mandarijnen (100 gram)
- 1 stuk gele meloen (100 gram)
- Cranberries (20 gram)
- Moerbeien (20 gram)
- Goji bessen (20 gram)
- Druiven (100 gram)
- Bramen (100 gram)
- Avocado (halve stuk)
- Aardbeien (100 gram max)
- Olijven (6-7 stuks)
- Kersen (100 gram)
- Watermeloen (100 gram)
- Kiwi (2 stuks)
- Kersen (100 gram)
- Blauwe bessen (100 gram)
- Sinasappel 1(stuk)
- Aardbeien (100 gram)
- Vijn (1 stuk)
- Bevroren druiven (100 gram)
- Grapefruit (1 stuk)
- Frambozen (100 gram)
- Mango (100 gram)
- Lychee (100 gram)
- Ananas (100 gram)
- Granaatappel pitjes (100 gram)
- Kaki (100 gram)
- Passievrucht (1 stuk)

CALORIEARM

TUSSENDORTJES ONDER 100 CALORIEËN

GROENTE

- Worteltjes (250 gram)
- Selderij (250 gram)
- Radijs (250 gram)
- Augurken (250 gram)
- Komkommer (250 gram)
- Snoeptomaten (250 gram)
- Snoeppaprika (250 gram)
- Salade (250 gram) zonder olie/dressing alleen zout, peper, azijn/citroen
- Zeewier ingerold in avocado (20 gram)
- Courgette noedels (250 gram) met soja en teriyaki saus
- Zilvertuitjes (250 gram)
- Groetenchips (20 gram)
- Boerenkool chips zonder olie (250 gram)

DRINKEN

- Zwarte koffie
- Thee
- Limonade met 0% suiker (Simpie siroop, Teisseire siroop)
- Kokoswater (150 ml)
- Cup a Soup (1 zakje)
- Hazelnootmelk (150 ml)
- Amandelmelk (150 ml)
- Kokosnootmelk (150 ml)
- Tomatensap (150 ml)
- Melk (1 glas 150 ml)
- Karnemelk (1 glas 150 ml)
- Smoothie van water, 50 gram aardbeien en halve banaan (150 ml)
- Cappuccino (150 ml)
- Groentesoep zelf gemaakt (150 ml)
- Vruchtensap (150 ml)
- Sap (overige, 150 ml)
- Kefir (150 ml)
- Sinaasappelsap (150 ml)
- Tomatensoep (150 ml)

CALORIEARM

TUSSENDORTJES ONDER 100 CALORIEËN

OVERIGE

- Zwarte koffie (zonder suiker of melk)
- Thee (zonder suiker)
- Rijstwafel (1 stuk) met beleg, (halve plak kaas, 1 kipfilet of jam)
- Maiswafel (1 stuk) met beleg (halve plak kaas, 1 kipfilet of jam)
- Knäckebröd (1 stuk) met beleg (halve plak kaas, 1 kipfilet of jam)
- Beschuit (1 stuk) met beleg (halve plak kaas, 1 kipfilet of jam)
- Droge cracker, zonder pitjes en zaden (1 stuk) met (halve plak kaas, 1 kipfilet of jam)
- Vers of gedroogd vijg (1 stuk)
- Rozijnen (20 gram)
- Gedroogde abrikoos (1-2 stuks)
- Gedroogde pruim (1-2 stuks)
- Dadel (1-2 stuks)
- Appelchips (20 gram)
- Ei (1 stuk)
- Kaas (1 plak) of 2 blokjes kaas (15 gram)
- 1-2 plakjes kipfilet (max 15 gram)
- 1-2 plakjes rosbief (max 15 gram)
- 1-2 plakjes kalkoenfilet (max 15 gram)
- Blokje chocolade (20 gram)
- Zonnebloempitten (20 gram max)
- Walnoten (2-3 halve stuks)
- Hazelnoten (20 gram)
- Cashewnoten (20 gram max)
- Amandelen (20 gram max)
- Ontbijtkoek zonder boter (1 dingesneden plakje)
- Popcorn (20 gram)
- Sojabonen (20 gram)
- 1 lepel pindakaas
- Yoghurt (mager 100 gram)
- Waterijs (1 stuk)
- Havermout met water (100 gram)
- Rozijnenbrood (1 stuk)

CALORIEARM

TUSSENDORTJES ONDER 100 CALORIEËN

- Hummus (15 gram) met selderij of wortel (100 gram)
- 1 Liga koek
- 1 Sultana koek
- 2 blokjes chocolade (20 gram)
- Pistachenoten (20 gram)
- Kikkererwten (geroosterd uit de oven) 20 gram
- 1 gebakken ei zonder brood
- Fruitsalade (halve appel, handje druiven handje ananas, 150 gram)
- 1 plak gerookte zalm plakje met dun gesmeerd zuivelspread
- Halve appel en 1 thee lepel pindakaas
- Geroosterde pompoenzaden 20 gram
- 1 volkoren Cracotte
- Gedroogd vlees (20 gram)
- 1 Babybel kaas
- Cottage cheese (20 gram) met kaneel
- Quinoa gekookt (75 gram) in boullion
- Tonijnsalade gerold (20 gram) in komkommer schijfjes
- 1 lolly
- Kauwgom
- 3-4 garnalen in hete saus
- Sushi (1 stuk)
- Bevroren yoghurtijs (50 gram)
- 1 cracker met halve avocado
- Komkommer schijfjes gerold in dun gesmeerd zuivelspread
- Havermout met water (100 gram)
- Rozijnenbrood (1 stuk)
- Broccoli (150 gram) in ranch dressing (20 gram)
- Guacamole (20 gram) in 1 gekookte ei
- 1 klein blikje bier (330 ml)
- 1 glas wijn
- Yoghurtdrank (150 ml)
- Wortelsap (150 ml)
- 1 stukje dun gesneden worst (20 gram)

CALORIEARM

TUSSENDOORTJES ONDER 100 CALORIEËN

- 1 Wicky zero pakje
- 2-3 winegums
- 150 gram vla
- Tofu (50 gram)
- 1 toasje met 1 plakje zalm filet
- 1 toasje met dun besmeerd tomaten tapenade
- 1 toasje met dun besmeerd selderijssalade
- 1 toasje met dun besmeerd eiersalade
- 1 toasje met dun besmeerd met brie
- 1 toasje met dun besmeerd roomkaas, pate
- 1 toasje met dun besmeerd Krabsalade
- 1 Bastogne koekje
- 1 tarwebiscuit
- Studentenhaver (20 gram)
- Rozijnen (20 gram)
- Zoute pepsels (10 stuks)
- Kleine ontbijtreep onder 100 cal
- 2 kleine balletjes mozzarella met 2 snoeptomaatjes
- 1 droogkoekje (10 gram)
- 1 knäckerbrod
- 1 Evergreen koekje
- 10 zoute stokjes
- 1 Gepofte tarwe wafel

TOT SLOT

WAT IS HET GEHEIM VAN AFVALLEN? —

HET GEHEIM

Het geheim van succesvol afvallen is je stofwisseling te versnellen en je suikerspiegel stabiel te houden. Dit doe je door regelmatig te eten, te variëren met voeding, porties te verkleinen en voldoende te bewegen. Als je de richtlijnen in dit boek volgt, dan zul ook jij succesvol afvallen en nog beter: je ideale gewicht behouden.



Zorg voor de juiste balans!



VRAGEN

OF ONZE HULP NODIG?

Heb je naar aanleiding van dit boek nog vragen of wil je graag onze persoonlijke hulp bij het afvallen?

Mail onze diëtisten via **info@samen-sterk.com** of bezoek onze website **www.samen-sterk.com** voor vragen of voor begeleiding tijdens jouw afslankproces. Wij zijn op meer dan 50 locaties beschikbaar voor een persoonlijk voedingsadvies, dus ook bij jou in de buurt!

Wil jij persoonlijke begeleiding bij het afvallen van Ariyana Arsala, hoofd-diëtist en auteur, mail naar info@samen-sterk.com en vraag een persoonlijke offerte aan.



CONTACTGEGEVENS

Het geheim van afvallen

Ariyana Arsala

Diëtistenpraktijk Samen Sterk

info@samen-sterk.com

www.samen-sterk.com

COLOFON

Een belangrijke taak van een diëtiste is het geven van deskundig voedingsadvies als je wilt afvallen. In dit boek heb ik je mijn persoonlijke tips en adviezen gegeven, gebaseerd op de succesvolle ervaringen in mijn praktijk.

Hoewel aan de samenstelling en de productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaarden de auteur en de uitgever geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele gezondheidsproblematiek of eventuele nadelige gevolgen na gebruik van dit boek, noch voor enige schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

De richtlijnen in dit boek zijn bedoeld om op een verantwoorde manier gewicht te verliezen. Er kunnen geen rechten aan dit boek worden ontleend. Dit boek is ook niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen, lichamelijke problemen of twijfel altijd een arts.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

© Ariyana Arsala

ISBN: 978-90-9033542-1

tweede druk, augustus 2020

www.samen-sterk.com

info@samen-sterk.com

TEKST / FOODFOTOGRAFIE Ariyana Arsala

VORMGEVING Eveline Smulders, *Nummer Acht Grafisch Ontwerp*

FOTOGRAFIE ARIYANA ARSALA Annemarie Kleve, Anders2

UITGEVER Ariyana Arsala

Dit is een uitgave van **Diëtistenpraktijk Samen Sterk**.

HET GEHEIM VAN AFVALLEN

Wil je graag afvallen en wil je precies weten wat je dan wel of niet mag eten? Hoe vaak? En hoeveel? In dit boek ontdek je het grote geheim van afvallen! Vanaf nu hoef je nooit meer te jojoën met je gewicht, continu honger te lijden of calorieën te tellen.

In dit boek geef ik je – 4 weken lang – elke dag een heerlijk menu. Van ontbijt en lunch tot diner én tussendoortjes: op de foto's van de dagmenu's zie je in één oogopslag wat je per dag kunt eten. Lekker, verantwoord én in de juiste porties! Dankzij de slimme variatielijsten kun je zelf variëren met de gerechten.

Bovendien geef ik je tal van handige tips & tricks én het antwoord op de meest gestelde vragen over afvallen. Wil jij je slanker, energiever en zelfverzekerder voelen? Ook jij kunt met dit handige boek blijvend kilo's afvallen!



Ariyana Arsala,
hoofd-diëtiste

ISBN 978-90-8255396-3



9 789082 553963 >

www.samen-sterk.com