



INHOUD

Voorwoord	6
HOOFDSTUK 1: De anti-dieetmethode	8
HOOFDSTUK 2: De kracht van jouw brein	12
HOOFDSTUK 3: Vergroot je kennis!	20
HOOFDSTUK 4: Leer labels lezen	28
HOOFDSTUK 5: Start met switchen	36
HOOFDSTUK 6: Lazyfitgirl Mindset	50
HOOFDSTUK 7: Breakfast & lunchtime	60
HOOFDSTUK 8: Dinnertime	105
HOOFDSTUK 9: Snacktime	159
HOOFDSTUK 10: Partytime	180
Supermarktrichtlijnen	214
Index	216
Bronnen	221
Dankwoord	222

De anti-dieet *methode*

In dit hoofdstuk leg ik je uit waarom het zo lastig is om blijvend gewicht te verliezen. En hoe je dit met de juiste kennis tóch voor elkaar krijgt. Met de 6 Eetswitches, waarover je verderop in dit boek meer zult lezen, ga je langzaam een nieuw eetpatroon samenstellen dat je kunt volhouden.

Zo ontwikkel je een nieuwe leefstijl waarmee je succesvol zult afvallen zónder dieet.

Eetswitchen betekent niets anders dan in de basis voedzamer gaan eten met afvallen tot gevolg. Je let daarbij op verzadigd vet, toegevoegde suikers en de aanwezigheid van vezels en eiwitten. Je gaat minderen in verzadigde vetten en toegevoegde suikers. Bij onverzadigde vetten let je op portiegrootte. Je gaat daarnaast juist meer eiwitten en vezels eten.

Waarom diëten niet werkt

We leven in een 'obese environment'. Verleidingen liggen constant op de loer en je wordt niet aangemoedigd om veel te bewegen. Ons lijf is gemaakt om te jagen en te verzamelen, niet om veel te zitten en bewerkte voeding te nuttigen. Minder gezonde voeding, rijk aan suiker en vet, is goedkoop en in overvloed aanwezig. Het is dan ook niet zo gek dat we steeds zwaarder worden. Een paar kilo afvallen lukt je wel. Je hebt een tijdje de discipline om streng te zijn en al dat lekkers vol suiker en vet te weerstaan.

De spaarstand

Laten we eerst eens kijken naar de werking van ons lichaam. Je lichaam wordt bij te weinig eten zuiniger en je verbrandt in rust minder energie. Je lichaam is slim en wil helemaal niet afvallen. Het gaat in de zogeheten spaarstand. Dit mechanisme zorgde er eeuwen geleden al voor dat we konden overleven tijdens schaarste – en zo werkt het nog steeds. Diëten kunnen ertoe leiden dat je onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Elke dag heb je een bepaalde hoeveelheid vetten, eiwitten, vitaminen en mineralen nodig om je lichaam gezond te houden. Ga je calorieën tellen maar kies je voeding die niet zo voedzaam is, dan krijgt je lichaam niet de juiste stof-

fen binnen om optimaal te functioneren en raakt het verzwakt. Klachten zijn bijvoorbeeld haaruitval, uitblijven van de menstruatie en weinig energie. Ook houdt een dieet geen rekening met jouw energiebehoefte op die dag. En al helemaal niet met waar jij trek in hebt. Daarnaast kan het voortdurende hongergevoel ertoe leiden dat je snaaidrang krijgt, waarbij je alles wilt eten wat los en vast zit. Je lichaam stuurt hongersignalen naar je brein om te overleven, met extra focus op calorierijke voeding vol suikers en vetten. Bovendien geeft diëten ook stress. Calorieën tellen, je voeding afwegen... je bent er de hele dag mee bezig. Deze stress zorgt voor spanning, waarna de aanmaak van dopamine weer snaaibuien triggert.

Hongerhormonen

Een belangrijk orgaan in de hersenen, je hypothalamus, meet continu hoe het is gesteld met de samenstelling van de voedingsstoffen in je bloed. Als er te weinig voedingsstoffen in je bloed zitten, geeft je hypothalamus een hongersignaal af door in de maagwand het hormoon ghreline aan te laten maken. Ghreline zorgt ervoor dat je hongerig wordt. Honger is het signaal van je hersenen dat je lichaam te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt, niet te weinig calorieën. En zo komt het dat mensen met een ongezond eetpatroon de hele dag echte onverzadigbare trek kunnen hebben.

De ene calorie is de andere niet

Calorieën worden altijd mooi aangegeven op verpakkingen en zijn voor veel mensen een graadmeter of ze iets wel of niet gaan eten. Maar het gaat erom wat jouw lichaam met de voeding doet. Waaruit het bestaat, wat de

Alle succesverhalen van mijn methode (en dat zijn er inmiddels duizenden!) hebben één ding gemeen. Ze hebben de focus van de weegschaal verlegd naar de Non-Scale Victories: overwinningen los van de weegschaal. Juist daardoor vielen ze af. Dat klinkt tegenstrijdig, want je wilt graag afvallen en een gezond gewicht bereiken. Maar het werkt dus écht zo. Als jij bereid bent om de dieetcultuur vaarwel te zeggen, ben jij het volgende succesverhaal! Mijn nummer één motivatie was om meer energie te hebben. Door de neurologische ziekte narcolepsie ben ik 24/7 slaperig, waardoor sporten of bewegen echt een drempel is. Ook vraagt mijn lichaam om suiker (energie), heb ik een grote eetlust en ook aanleg om overgewicht te ontwikkelen. Veel mensen met narcolepsie hebben overgewicht en ik wilde dat niet langer. Door voedzamer te eten viel ik niet alleen meer dan 25 kilo af, ook verbeterde mijn huid enorm en voelde ik me energieke, fitter en vrolijker. Ik kon de strijd met eten loslaten en daardoor veel meer genieten van mijn leven. Dit is wat mij als mama van Sammie en Beau nu al jaren stimuleert om zo te blijven eten. Het vinden én vasthouden van je echte motivaties gun ik jou ook!

Gedragsverandering

Waarom een dieet op de lange termijn niet werkt? Dat heeft veel met ons brein te maken. De meeste mensen zijn dol op comfortfood – ik ook! Dat begint al in onze babytijd. Moedermelk is zoet en vetzig. Het kalmeerde ons als baby en gaf ons een veilig gevoel. Niet zo gek dus dat we daarvan houden. Ook is eten vaak gekoppeld aan een beloningssysteem, aan

* Wist je dat...

Het verleggen van je focus is een nieuwe benadering van afvallen die je na een tijd van trainen kunt volhouden. Ook wanneer je te maken krijgt met tegenslagen in je leven en gezond eten even geen prioriteit is. Meestal is dit een tijd waarin mensen aankomen. Dat gebeurt je straks niet meer. Dan val je terug op je kennis en de Eetswitches die je al een tijdje doorvoert; op de producten die je standaard in huis hebt; op de voedzame recepten die je hebt leren kennen. Je hebt gezonde gewoontes langere tijd getraind, ze voelen goed en daarom ga je ze ook in moeilijke tijden volhouden. Het afvallen ligt dan wellicht even stil. Dat is niet erg. Het proces is veel belangrijker dan het einddoel. Want jij kunt dan al genieten van de Non-Scale Victories die voedzamer eten jou opleveren!

gezelligheid of aan bepaalde emoties. Daarom is het belangrijk om je eigen voedzame versie van comfortfood te leren koken; dan nemen die cravings meteen af. Ik geef je geen eetschema of precieze portiegroottes. Ik leer jou labels lezen en met mijn richtlijnen kun jij zelf de beste keuzes maken die bij jou passen. Voor de rest bepaal jij zelf wat je die dag nodig hebt en houd je mijn Eetswitches aan. Je gaat weer intuïtief eten: eten op je gevoel. Zelf de perfecte balans vinden die bij jou past. Je zult succesvol afvallen, omdat je nu wél kunt vertrouwen op je kennis.

Geen quick fix

We willen graag geloven dat er een quick fix bestaat. Het idee heerst dat er rigoureuus iets



Blijf gemotiveerd

Motivaties die vaak naar boven komen bij mijn cursisten:

- * Energie overhebben aan het einde van de dag.
- * Rust rondom voeding in mijn hoofd en genieten van alles wat ik eet.
- * Weer actief kunnen spelen met mijn kinderen.
- * Emoties mogen doorvoelen in plaats van ze weg te eten.
- * Voluit kunnen genieten door een positiever zelfbeeld.
- * Ik voel me elke week krachtiger in het NEE zeggen tegen een ander en JA tegen mijzelf.
- * Stoppen met pleasen en mijzelf op één durven zetten.
- * Me elke week een stukje fitter, gezonder en meer in balans voelen.

Je kunt niet ineens 180 graden draaien. Je leefstijl aanpassen heeft tijd en kleine stapjes nodig.

Vergroot je kennis

Met de juiste kennis over voeding leer ik je hoe je je ideale Eetswitches bepaalt. Je gaat de focus leggen op het eten van meer vezels en eiwitten (dus in de basis voedzamer eten). Succesvol afvallen door te eetswitchen houdt in dat je met deze categorieën gaat minderen:

- * snelle koolhydraten;
- * vrije suikers (dat zijn geraffineerde én natuurlijke suikers);
- * verzadigde vetten.

Koolhydraten zijn suikers, zetmeel en vezels. Je darmen veranderen koolhydraten in glucose en geven het lichaam energie (net zoals eiwitten en vetten dat doen). Vooral voor de hersenen en rode bloedcellen zijn koolhydraten erg belangrijk. De hersenen kunnen zelfs niet zonder glucose. Al vrij snel na het eten van een maaltijd met koolhydraten begint het bloedsuikergehalte (glucose) te stijgen. Bij gezonde personen gaat deze stijging door tot één, twee uur na de maaltijd. Daarna neemt het gehalte weer af. Dat laatste komt door het hormoon insuline uit de alvleesklier. Er komt insuline in het bloed als het bloedsuikergehalte begint te stijgen. Deze insuline zorgt ervoor dat glucose snel door de weefsels wordt opgenomen. Het bloedsuikergehalte blijft echter niet steeds maar afnemen. Daalt het tot onder een bepaalde grens, dan komt uit de alvleesklier een ander hormoon: glucagon. Hierdoor stijgt het bloedsuikergehalte weer tot het normale.

Hoe langzamer je bloedsuiker stijgt, hoe beter. Want als je bloedsuiker vaak snel stijgt en daarna weer snel daalt, krijg je veel pieken in je suikerspiegel. Dit kan het risico op diabetes type 2 verhogen. Eet daarom liever langzame koolhydraten. Je lichaam verteert deze trager dan snelle koolhydraten. Langzame koolhydraten hebben lange ketens van moleculen. Je spijsvertering deelt deze ketens op in kortere stukken en uiteindelijk in losse glucosemoleculen. Hoe langer de ketens, hoe meer tijd je lichaam nodig heeft om ze om te zetten in energie. Het voordeel van langzame koolhydraten is dat je lichaam er energie uit haalt en deze

* Wist je dat...

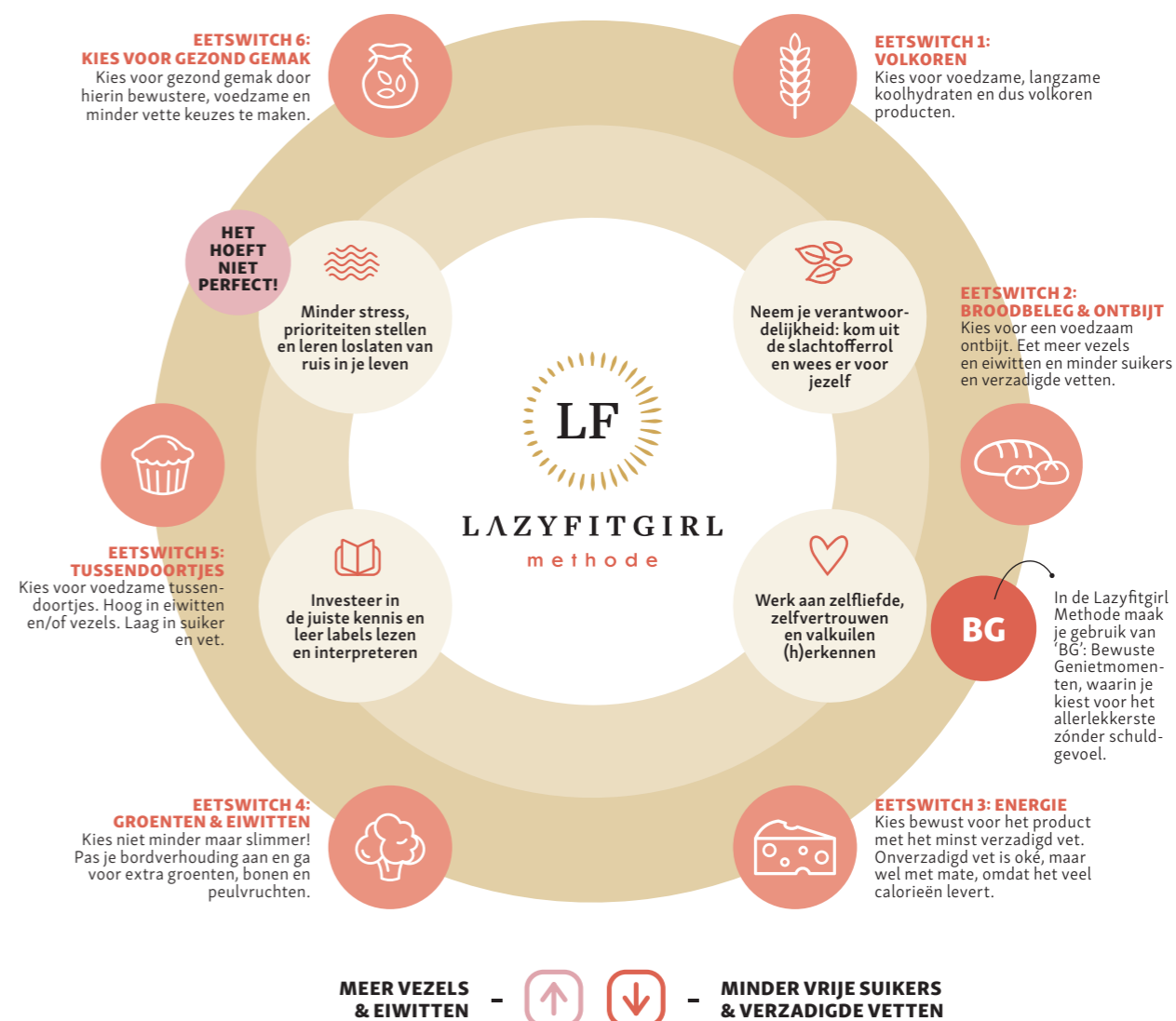
Alle koolhydraten verhogen je bloedsuikergehalte, maar dat doen ze niet allemaal op dezelfde manier. Er is namelijk een verschil tussen snelle en langzame koolhydraten. Snelle koolhydraten zijn koolhydraten die snel worden opgenomen in je bloed, waardoor je hoge pieken in je bloedsuikerspiegel krijgt. Ze zitten vooral als suikers in snoep, gebak, koek, zoet broodbeleg, vruchtensap en frisdrank. Maar je vindt ze ook in honing, ijs en producten met wit meel zoals witte pasta, rijst of een krentenbol. Snelle koolhydraten kunnen zorgen voor een kortstondige energieboost. Na deze boost kan je bloedsuiker ook weer snel dalen, waardoor je je moe of minder geconcentreerd voelt. Steeds meer onderzoeken tonen aan dat snelle koolhydraten slecht zijn voor onze gezondheid en aan het te veel eten ervan worden vele ziekten en aandoeningen toegeschreven – denk aan burn-out, migraine, verstoorde hormoonhuishouding, onvruchtbaarheid, huidproblemen en chronische vermoeidheid. De meeste mensen halen te veel calorieën uit snelle koolhydraten en eten te veel bewerkte tussendoortjes.

geleidelijk vrijgeeft. Hierdoor krijg je minder hoge pieken in je bloedsuiker. Ook heeft je lichaam juist voldoende langzame koolhydraten nodig om vetmassa te kunnen verbranden. In voedingsmiddelen die langzame koolhydraten bevatten, zitten doorgaans veel vezels en voedingsstoffen – die zijn dus voedzaam!

Start met *switchen*

We gaan beginnen met eetswitchen! Eetswitchen is niets anders dan een product vervangen voor een voedzamere optie. Kies voor slimmere producten en start met afvallen. Het is belangrijk dat jij zelf je tempo en proces bepaalt. Niets moet, alles mag. Zo zijn er misschien producten die je liever niet switcht. Onderzoek of je van deze producten een kleinere portie kunt nemen en die aanvult met iets voedzamer. Zo zijn er geen verboden producten meer en ontstaat er ruimte om te experimenteren met nieuwe producten en recepten.

LEER VOEDZAMER ETEN VOLGENS DE 6 EETSWITCHES





Bietensmoothie

2 personen

BEREIDINGSTIJD

5 minuten

100 g rode biet, gekookt,
in grove stukken

25 g broccoliroosjes

40 g bramen

½ el lijnzaad

½ tl vanillearoma

75 ml water

125 g magere yoghurt

EXTRA NODIG

blender of hoge maatbeker
en staafmixer

De rode biet is een echte powergroente! Dit rode bommetje bevat krachtige antioxidanten die je lichaam helpen herstellen. Daarnaast bevatten bieten vitamine C, foliumzuur, mangaan, ijzer, koper, kalium en magnesium. Mocht je wat bieten overhouden, eet ze dan ook zeker als plakjes op een geroosterde volkoren boterham.

BEREIDING

Doe alle ingrediënten in een blender (of gebruik een maatbeker en staafmixer) en mix tot een gladde smoothie.

Hartige wafels met spinazie en geitenkaas

3-4 personen (6-8 stuks)

BEREIDINGSTIJD

15 minuten

150 ml Griekse yoghurt 0% vet

50 ml ongezoete amandeldrink

1 middelgroot ei

125 g volkorenmeel

4 g bakpoeder

2 tl gedroogde oregano

zout en peper, naar smaak

50 g spinazie, fijngesneden

4-5 cherrytomaatjes, in stukjes

30 g zachte geitenkaas

olijfolie- of bakspray

EXTRA NODIG

garde

wafelijzer

Afvallen en intens genieten gaan supergoed samen, probeer deze wafels maar eens! Beleg ze zoals je wilt: met mozzarella light, kiemgroenten en plakjes tomaat of avocado, gerookte zalm en kipfilet. Of wat dacht je van reepjes paprika, avocado en kiemgroenten, hüttenkäse en radijsjes? Allemaal lekker!

BEREIDING

Doe de yoghurt samen met de amandeldrink in een kom en breek het ei erboven. Klop met een garde door elkaar. Roer het volkorenmeel, bakpoeder en de oregano erdoor en breng op smaak met zout en peper.

Roer de spinazie en cherrytomaatjes door het beslag. Verkruimel de geitenkaas erover en roer ook die erdoor.

Verwarm het wafelijzer en spray in met de olijfolie- of bakspray. Schep steeds een flinke eetlepel van het beslag in het wafelijzer en bak de wafels in ongeveer 4 minuten knapperig en goudbruin.


Beleg de wafels met je favoriete toppings (zie tip).

* **TIP:** In plaats van geitenkaas kun je ook mozzarella light of geraspte 30+ kaas gebruiken. Liever geen spinazie of cherrytomaatjes? Bosui, paprika en champignons doen het ook goed.





Indiase groentecurry met quinoa

 - 4 personen

BEREIDINGSTIJD
30 minuten

1 el zonnebloemolie
2 uien, gepeld, fijngesnipperd
2 el curry madras-specerijenmengsel
400 g zoete aardappel, geschild, in blokjes
200 g groene linzen
200 ml kokosmelk light
200 ml groentebouillon
300 g quinoa
400 g spinazie
zout en peper
blaadjes van 4 takjes koriander, grof gehakt

EXTRA NODIG
wokpan of diepe koekenpan

Eat the rainbow! Een curry is ideaal om restjes groenten in te verwerken. Vul hem vooral met wat jij lekker vindt.

BEREIDING

Verhit de zonnebloemolie in een wokpan of diepe koekenpan. Voeg de ui en het curry madras-specerijenmengsel toe en bak 1-2 minuten, tot de specerijen lekker beginnen te geuren.

Schep de zoete aardappelblokjes en groene linzen erbij en roerbak ze 2 minuten mee.

Schenk rustig de kokosmelk en groentebouillon erbij en breng onder regelmatig roeren zachtjes aan de kook. Laat vervolgens 20 minuten op laag vuur zachtjes pruttelen.

Kook intussen de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Voeg de spinazie (eventueel in delen) toe aan de curry in de wokpan of diepe koekenpan en laat al roerend slinken.


Proef de curry en breng op smaak met zout en peper. Bestrooi met de koriander en serveer de curry met de quinoa.

* **TIP:** Voeg voor de variatie eens stukjes gebakken kip toe of maak de curry met stukjes pompoen en boerenkool in plaats van spinazie.

Deze groentecurry kun je ook eten met volkorenrijst, bloemkoolrijst of de flatbreads van blz. 97.

Weinig tijd? Gebruik dan voorgestoomde quinoa.

Zoete aardappelfalafel met couscous en harissa-courgettespaghetti

 - 4 personen

BEREIDINGSTIJD

20-25 minuten + oventijd 20 minuten

300 g zoete aardappel, geschild,
in blokjes

300 g volkorencouscous

4 volkorenbeschuiten

400 g kikkererwten uit blik,
afgespoeld, uitgelekt

blaadjes van 2 takjes munt,
grof gehakt

blaadjes van 4 takjes koriander,
grof gehakt

2 e tomatenpuree

1 el harissa

200 g courgettespaghetti

zout en peper

EXTRA NODIG

bakplaat

bakpapier

keukenmachine of blender

Harissa is een pittige saus. Eet je met kinderen en houden ze niet van pittig?

Laat de harissa dan weg, voeg een blikje tomatenblokjes toe en kook in tot een dikke saus.

Volkorencouscous in combinatie met de zoete aardappelfalafel is heerlijk. Bovendien is dit gerecht ideaal om de volgende dag als lunch te eten, mocht je een restje overhouden.

BEREIDING

Verwarm de oven voor tot 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Breng een pan water aan de kook; het moet zoveel water zijn dat de zoete aardappelblokjes zullen onderstaan. Voeg de zoete aardappelblokjes toe en kook ze in ongeveer 8 minuten zacht en gaar.

Doe intussen de couscous in een afsluitbaar bakje en voeg zoveel kokend water toe dat de couscous onderstaat. Laat zo 15 minuten staan met het deksel erop.

Giet de zoete aardappelblokjes af en schep ze in de kom van een keukenmachine of doe ze in een blender. Breek de beschuiten erboven en voeg de kikkererwten toe. Maal alles tot een samenhangend mengsel en breng op smaak met zout en peper.

Rol balletjes van het kikkererwtmengsel (ongeveer zo groot als een walnoot) en leg ze op de bakplaat. Schuif in de oven en bak de falafelballetjes in ongeveer 20 minuten goudbruin en gaar.

Roer de couscous los met een vork en schep hem om met de munt en koriander.

Doe de tomatenpuree in een koekenpan en bak al roerend 1 minuut. Schep de harissa erbij en voeg 15 ml water toe om het een beetje los te roeren. Voeg dan de courgettespaghetti toe en bak al omscheppend 2-3 minuten mee.

Verdeel de zoete aardappelfalafel over de borden, gevolgd door de couscous en harissa-courgettespaghetti.

Wafel-kwarktaart met chiajam

8-10 personen

BEREIDINGSTIJD

40 minuten + wachttijd 4 uur of
1 nacht

VOOR DE WAFELS

300 ml Griekse yoghurt 0% vet
100 ml ongezoete amandeldrink
2 middelgrote eieren
2 el honingvervanger (zie blz. 57)
250 g volkorenmeel
8 g bakpoeder
olijfolie- of bakspray

VOOR DE VULLING

9 gelatineblaadjes
800 g magere kwark
400 g Skyr 0% vet
zoetstof naar smaak (zie blz. 57)
200 ml chiajam (zie blz. 101)

VOOR DE TOPPING

vers roodfruit (zoals bramen, blauwe
bessen, aardbeien en frambozen)
2 tl fijn geraspt kokos

EXTRA NODIG

wafelijzer
springvorm (Ø 24-26 cm)
bakpapier
kom

Een van mijn beste keukeninvesteringen ooit is een wafelijzer. Deze fantastische taart heeft wat tijd nodig, maar dat is hij dubbel en dwars waard!

BEREIDING

Doe voor de wafels de Griekse yoghurt en amandeldrink in een kom. Breek de eieren erboven, voeg de honingvervanger toe en klop tot een glad beslag.

Roer het volkorenmeel en bakpoeder erdoor.

Verwarm het wafelijzer en vet het in met de olijfolie- of bakspray. Schep wat beslag in het wafelijzer en bak de wafel 4 minuten, tot hij knapperig en goudbruin is. Herhaal tot het beslag op is.

Laat voor de vulling de gelatineblaadjes 5 minuten weken in koud water.

Meng in een kom de kwark en Skyr. Doe 4 flinke eetlepels van dit mengsel in een steelpan en verwarm het tot tegen het kookpunt. Knijp de gelatineblaadjes uit en laat ze al roerend oplossen in het warme kwark-Skyrmengsel. Doe het vervolgens bij de rest van de kwark en voeg de zoetstof naar smaak toe.

Bekleed de springvorm met bakpapier en bedek de bodem met een laag van de wafels (snijd de wafels hier en daar wat bij zodat ze mooi passen).

Schep een derde van de chiajam op de wafels, gevolgd door de helft van de kwark. Herhaal nog een keer en eindig met een laagje chiajam.

Zet de taart minimaal 4 uur (maar liever een hele nacht) in de koelkast om op te stijven. Versier hem daarna met roodfruit en het geraspte kokos.

