

WORD JE EIGEN DIËTIST

EET LEKKER MINDER KOOLHYDRATEN

Geschikt voor iedereen met
OVERGEWICHT en/of
DIABETES TYPE 2

MIEKE DAENEN
JOHAN BRUIJNEN

Wij zijn Mieke Daenen en Johan Bruijnen. Allebei zijn we diëtist en geboren en getogen in het Bourgondische Zuiden. Mieke heeft op dit moment een diëtistenpraktijk in Lunteren en Johan in Maastricht e.o. De afgelopen jaren hebben we de nodige ervaring opgedaan in het begeleiden van mensen die vanwege gezondheidsredenen minder koolhydraten wilden eten. Deze kennis willen we graag met je delen en daarom is dit handige en praktische kaartenboek ontwikkeld. We hebben met veel liefde en plezier aan dit boek gewerkt en hopen dat jij er een stap verder mee komt.

Ons doel is enerzijds praktisch inzicht te geven in de hoeveelheid koolhydraten die producten bevatten en anderzijds laten zien dat je écht lekker kunt eten en kunt afvallen door minder koolhydraten te eten. De ervaring heeft geleerd dat vrijwel iedereen in staat is om 10% van zijn of haar begingewicht kwijt te raken. Met dit kaartenboek willen we je inzicht verschaffen in hoe je lekker minder koolhydraten kunt eten op je eigen manier. Het eten van minder koolhydraten is geen dieet maar een andere (lekkere) manier van eten. Een manier die zeker bij jou gaat passen en goed is voor jouw lichaam en jouw gezondheid.

We wensen je veel succes en mocht je er niet in je eentje uitkomen, ga dan op zoek naar een leuke diëtist die je gaat helpen om de gewenste gedragsverandering blijvend te maken.

Mieke & Johan



INHOUDSOPGAVE

Inleiding	5	Tussendoortjeskaart	34
Nuttige informatie	6	Koolhydratenkaart Tussendoortjes	35
Routekaart	8	Fruitkaart	38
Bonuskaart	10	Koolhydratenkaart Fruit	39
Klachtenkaart	11	Kinderkaart	40
Koolhydratenkaart	12	Koolhydratenkaart Kinderen	41
Diabeteskaart	13	Verrukkelijke verleidingen	42
Beweegkaart	14	Weekenddag	43
S, M, L & XL kaart	16	Verschillende verrukkelijke verleidingen	44
Ontbijtkaart	18	Koolhydratenkaarten Verrukkelijke Verleidingen	48
Koolhydratenkaart Ontbijt	19	Weekmenu Small	50
Ontbijtkaart Small & Medium	20	Weekmenu Medium	52
Ontbijtkaart Large & X-large	21	Weekmenu Large	54
Lunchkaart	22	Weekmenu X-large	56
Koolhydratenkaart Lunch	23	Maak je eigen dagmenu	58
Lunchkaart Small & Medium	24	Maten en gewichtenkaart	69
Lunchkaart Large & X-large	25	Koolhydraatkaart Aardappel Rijst Pasta	70
Dinerkaart	26	Koolhydraatkaart Fruit	71
Koolhydratenkaart Diner	27	Koolhydraatkaart Zuivel	72
Dinerkaart Small & Medium	28	Koolhydraatkaart Brood Crackers Ontbijtgranen	73
Dinerkaart Large & X-large	29	Koolhydraatkaart Broodbeleg	74
Dessertkaart	30	Koolhydraatkaart Dranken	75
Koolhydratenkaart Dessert	31	Koolhydraatkaart Hartige tussendoortjes	76
Drankenkaart	32	Koolhydraatkaart Zoete tussendoortjes	77
Koolhydratenkaart Dranken	33		

DOEL VAN HET BOEK

De bedoeling van dit boek is om jou te helpen bij het vinden van de juiste hoeveelheid koolhydraten die bij jouw lichaam past. Met behulp van de informatie in dit boek kun jij je eigen dagmenu maken. Je leert hoe je lekker kunt eten met minder koolhydraten.

HOE BEGIN JE?

Bekijk voordat je begint met het veranderen van je eetpatroon als eerste de routekaart. Deze helpt je om stap voor stap je eigen diëtist te worden. Op het moment dat je voldoende kennis hebt over koolhydraten en de werking ervan kun je zelf je eigen dagmenu samenstellen.

INHOUD VAN HET BOEK

Dit kaartenboek bevat kaarten met informatie en tips over koolhydraten, diabetes en beweging. Maar ook tref je in dit boek ontbijt-, lunch- en dinerkaarten met daarbij het aantal koolhydraten van de verschillende voedingsmiddelen aan. De hoeveelheid koolhydraten per dag drukken we uit in Small, Medium, Large en X-large. Per dag kun je kiezen welke hoeveelheid koolhydraten op dat moment bij jou past. In het weekend, als je uit gaat eten of een feestje hebt, kom je tegenover allerlei verrukkelijke verleidingen te staan. Dankzij de informatie uit dit boek kun je ook dan heerlijk genieten zonder te veel koolhydraten te gebruiken in je dagmenu. Ter inspiratie vind je in het boek weekmenu's op basis van Small, Medium, Large en X-large. Gebruik daarnaast het internet en kookboeken om inspiratie op te doen en recepten te zoeken die je kunt uitproberen en die passen in je dagmenu.

INLEIDING

Dit boek is geschikt voor iedereen met overgewicht en/of diabetes type 2.

WAAROM ZOU JE JE EIGEN DIËTIST WILLEN WORDEN?

Jij bent de enige die weet wat je lekker vindt, hoe je dag eruit ziet en wanneer je wel (of niet) een lekker hapje of drankje wilt nemen. Dit kaartenboek helpt je om bewust te worden van alles wat je eet en drinkt en wat je wilt veranderen in je eetgedrag.

Je wordt je bewust van je eetgedrag als je alles wat je eet en drinkt één of meerdere dagen opschrijft (of bijhoudt met een koolhydratenapp). Door bij elk voedingsmiddel de hoeveelheid koolhydraten op te zoeken en te noteren in je eetdagboekje kun je heel eenvoudig zien hoeveel koolhydraten je per dag binnen krijgt. Vervolgens stel je met de informatie uit dit boek je eigen dagmenu's samen. Precies zoals jij het graag wilt en lekker vindt.

WAT ALS JE ER NIET UITKOMT?

Als het je niet in je eentje lukt, maak dan een afspraak met een diëtist die kennis en ervaring heeft met minder koolhydraten eten. Een diëtist kan je net dat zetje geven om een goede start te maken en kan je helpen om van het eten van minder koolhydraten een nieuwe gewoonte te maken.

HOEVEEL KOOLHYDRATEN KUN JE PER DAG ETEN?

Hoeveel koolhydraten je kunt eten hangt af van je persoonlijke situatie.

Heb je een gezond gewicht, een stabiele bloedsuiker en een actieve levensstijl? Dan heb je zo'n 200-250 gram koolhydraten per dag nodig.

Heb je overgewicht, minder stabiele bloedsuikers of diabetes type 2? Dan kun je het beste gaan minderen met de hoeveelheid koolhydraten per dag. Doe dit stapsgewijs door steeds 25 tot 50 gram koolhydraten per dag minder te eten. Gebruik je medicatie voor diabetes type 2? Lees dan eerst de Diabeteskaart.

Afhankelijk van de hoeveelheid koolhydraten die je gewend bent te eten zul jij je goed voelen bij:

X-Large:	150 gram koolhydraten per dag
Large:	120 gram koolhydraten per dag
Medium:	80 gram koolhydraten per dag
Small:	40 gram koolhydraten per dag

NUTTIGE INFORMATIE

Deze informatie is handig om te lezen voordat je met de routekaart start.

ROUTEKAART

Met deze routekaart kun jij je eigen diëtist worden.

Volg simpelweg de stappen 1 tot en met 10.

1

Schrijf van één dag alles op
wat je eet en drinkt.

2

Bereken met behulp van de
koolhydratenkaarten in dit boek
de hoeveelheid koolhydraten
die jij op een dag eet.

6

Gebruik de ontbijt-,
lunch- en dinerkaarten
voor tips en ideeën.

7

Lees de verrukkelijke
verleidingen om te ontdekken
hoeveel koolhydraatarme
heerlijke mogelijkheden er zijn.

3

Ga stapsgewijs je koolhydraatinname verlagen. Begin bijvoorbeeld met 25 of 50 gram koolhydraten minder per dag.

4

Lees de bonuskaart, de klachtenkaart, de koolhydratenkaart, de beweegkaart en als je diabetes hebt, ook de diabeteskaart.

5

Kies hoeveel koolhydraten per dag je wilt eten aan de hand van het Small, Medium, Large of X-large menu.

8

Gebruik de weekmenu's als inspiratiebron.

9

Leg de lat niet te hoog. Eén tot twee kilo gewichtsverlies per maand is voldoende voor een blijvend resultaat. Wil je sneller afvallen? Maak dan een dagmenu met minder koolhydraten.

10

Wil je toch graag wat hulp? Maak dan een afspraak bij een diëtist.

KOOLHYDRATEN KAART

Wat zijn koolhydraten?
Koolhydraten zijn alle soorten suikers die er bestaan, zoals glucose, sacharose (suiker), fructose (vruchtensuiker), lactose (melksuiker) en zetmeel.

WEL KOOLHYDRATEN?

- ° brood, beschuit en crackers
- ° fruit en vruchtensappen
- ° aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten
- ° melk, (drink)yoghurt, kwark en vla
- ° gebak, (ontbijt)koek, snoep en ijs
- ° frisdranken, (aanmaak)limonades en (dik)sappen

GEÉN KOOLHYDRATEN?

- ° vlees
- ° vis
- ° kip
- ° ei
- ° kaas
- ° oliën
- ° vetten
- ° groenten (nauwelijks)

SNELLE SUIKERS

Snelle suikers laten de bloedsuikers razendsnel stijgen. Daarom is het verstandig snelle suikers (frisdrank, sap, koffie en thee met suiker, snoep, koek en andere producten met toegevoegde suikers) zoveel mogelijk te laten staan.

LANGZAME KOOLHYDRATEN

Onbewerkte producten bevatten niet alleen langzame koolhydraten, maar zijn over het algemeen ook rijker aan vezels. vezels zorgen voor een goede darmwerking en een gevoel van verzadiging. Dat betekent dat je dus minder honger tussendoor hebt. Volkoren graanproducten, groenten, zaden, fruit en peulvruchten zitten vol met vezels.

ONTBIJT

Met een ontbijt begin je je dag goed. Na een nacht zonder eten is je lichaam toe aan nieuwe energie.

Wie niet ontbijt, compenseert dat vaak later op de dag met extra tussendoortjes die vaak koolhydraatrijk zijn. Zorg voor een ontbijt dat goed verzadigt: voldoende eiwitten, vezels en ook een beetje vet. Dan kun je waarschijnlijk de hele ochtend actief zijn en heb je wellicht geen behoefte aan een tussendoortje.

SNELLE SUIKERS

sinaasappelsap, krokante muesli, vla, drinkyoghurt, chocolademelk, zoet op brood, ontbijtkoek

TIPS

Neem liever hartig beleg in plaats van zoet beleg.

Een gekookt eitje levert veel eiwit en zorgt ervoor dat je langer verzadigd blijft.

Lekker fris idee: plakjes komkommer of blaadjes sla voor op brood.

Extra bite in de yoghurt: voeg wat zonnebloempitten, noten of lijnzaad toe.

Snel ontbijtje: neem een bakje kwark of yoghurt, eventueel met muesli of fruit.

Koolhydraatvrij ontbijt: neem een groenteomelet of een gekookt eitje.

Koolhydraatarm brood kun je prima zelf maken met speciaal broodmix; heel eenvoudig in de broodbakmachine.

VOORBEELDEN

Kies uit onderstaande producten om een gezond, evenwichtig en koolhydraatarm ontbijt samen te stellen.

VET

(dieet)halvarine of halfvolle roomboter (minder vet)

VLEESWAREN

ham, rosbief, rookvlees, ossenworst, fricandeau, magere rollade, kipfilet, kiprollade, kalkoenham, filet americain

KAAS

30+ kaas, hüttenkäse, Zwitserse strooikaas, mozzarella, roomkaas light, feta light

OVERIG

pindakaas, sandwichspread, gekookt of gebakken ei, avocado

KOOLHYDRATENKAART ONTBIJT

SNEETJES BROOD

volkoren brood	14
koolhydraatarm brood	7
tarwebrood	15
donker roggebrood	16
krentenbrood	19
volkoren notenbrood	12
suikerbrood	27
witbrood	14
speltbrood	14

BOLLETJES

volkoren bolletje	20
hard tarwebroodje	26
zacht tarwebroodje	21
wit hard broodje	27
krentenbol	25
mueslibol	26

CRACKERS EN BESCHUIT

volkoren cracottes	4
volkoren beschuit	7
knäckebröd sesam	6

ONTBIJTGRANEN

eetlepel cornflakes	3
eetlepel muesli	7
bord havermout	20
bord brinta	27

ZUIVELPRODUCTEN

schaaltje yoghurt	6
schaaltje kwark	6
beker melk	12
beker karnemelk	9
yoghurtdrank met zoetstof	10
yoghurtdrank met vruchten	22
chocomel	30
yoghurtsnack (breaker)	29

FRUIT

aardbeien (100 g)	5
bosbessen (100 g)	6
kiwi	9
mandarijn	5
sinaasappel	9
appel	18
banaan	27
druiven (trosje)	21
kersen (200 g)	23

* Lightproducten bevatten zoetstoffen.
Het advies voor volwassenen is om maximaal 4 producten per dag met zoetstof te nemen en voor kinderen maximaal 3.

BROODBELEG

kaas	0
vleeswaren	0
gekookt of gebakken eitje	0
jam	9
halvajam	4
chocolade hagelslag	10
vruchtenhagelslag	12
stroop	12
pindakaas	2
sandwichspread	2
honing	12

SAP EN LIMONADE

sinaasappelsap	19
appelsap	17
diksap	14
aanmaaklimonade	15
roosvicee	11
frisdrank	25
limonade light*	0
water	0

KOFFIE EN THEE

koffie met suiker en melk	6
koffie met melk	1
koffie zwart	0
thee met suiker	5
thee zonder suiker	0

SMALL

(0–10 G KH)

° omeletje met 100 g groenten (bijv. champignons of tomaat)	2
° 1 sneetje koolhydraatarm brood met kaas of vleeswaren	7
° 1 beker kwark of yoghurt	6
° 1 beker kwark of yoghurt met 50 g aardbeien	9
° 1/2 bord havermout (125 ml melk) en 2.5 eetlepel havermout	10
° 2 rijstwafels met kaas	8
° 1/2 sneetje krentenbrood	9

MEDIUM

(10–20 G KH)

° 1 snee volkoren brood met spiegelei	14
° 1 snee volkorenbrood met kaas of vleeswaren	14
° 1 beker kwark of yoghurt met 1 eetlepel muesli	13
° 1 beker yoghurt of kwark met 1 sinaasappel	15
° 1 bord havermout	20
° 2 volkoren beschuit met kaas	14
° 1 snee krentenbrood	19

LARGE

(20–30 G KH)

° 1 bruin bolletje met scrambled eggs	22
° 2 sneetjes volkoren brood met kaas of vleeswaren	28
° 1 beker kwark of yoghurt met 3 eetlepels muesli	27
° 1 beker yoghurt of kwark met 1 appel	22
° 1 bord brinta	27
° 3 volkoren beschuiten met kaas	21
° 1 krentenbol	25

X-LARGE

(30–40 G KH)

° 2 sneetjes brood, 1 beschuit, kaas of vleeswaren en een gekookt eitje	35
° 2 sneetjes volkoren brood met kaas of vleeswaren met 1 beker karnemelk	37
° 1 beker kwark of yoghurt met 4 eetlepels muesli	34
° 1 beker yoghurt of kwark met 1 banaan	33
° 1 bord havermout en 1 snee brood met kaas of vleeswaren	34
° 3 volkoren beschuiten met kaas en 1 beker melk	35
° 2 sneetjes krentenbrood	38

DE VERRUKKELIJKE VERLEIDINGEN

Verleidingen kom je overal tegen en als je je eetgedrag wilt veranderen lijken al die verleidingen even verrukkelijk. Je hoeft niet tegen alles nee te zeggen als je wilt afvallen. Veel belangrijker is het om je bewust te worden van de verschillende keuzemogelijkheden die je hebt. In elke situatie kun je zelf kiezen wat je wilt eten en hoe jij je dagmenu wilt samenstellen. Ga voor jezelf na welke verleidingen je het makkelijkst kunt weerstaan en probeer zo uit te komen bij een eetpatroon dat bij je past.

Wil je precies weten hoeveel je van iets eet of drinkt? Houd dit dan een dag of een paar dagen op papier of met een speciale app bij. Misschien kom je er dan achter dat je van bepaalde producten (te) veel neemt. Zo heb je een handvat om te bekijken hoe je het anders kunt doen. Op deze manier kun je stap voor stap je eetpatroon veranderen totdat je uitkomt bij een dagmenu waar je je goed bij voelt en dat je het gewicht oplevert dat bij jou past.

Er zijn verschillende situaties denkbaar waarin je blootgesteld wordt aan allerlei verleidingen. Om je te helpen een bewuste keuze te maken, vind je voor al die verschillende situaties telkens twee opties waaruit je kunt kiezen. De ene optie (de linkerkolom) bevat veel koolhydraten, de andere (de rechterkolom) veel minder. Dit geeft inzicht en maakt het eenvoudiger een bewuste keuze te maken.



WEEKENDDAG



ONTBIJT (69)

bolletje met kaas
croissant met jam
glas sinaasappelsap

TUSSENDOOR (41)

koffie met een stukje
appeltaart

LUNCH (61)

pistolet met ham
pistolet met pasta
thee met suiker

TUSSENDOOR (45)

1 glas cola
bakje chips (40 g)

DINER (134)

pizza
2 glazen rode wijn
2 bolletjes roomijs

TUSSENDOOR (22)

koffie met
een stroopwafel

LATER OP DE AVOND (43)

2 glazen rode wijn
3 handjes borrelnootjes

ONTBIJT (34)

bolletje met kaas
beker optemel
koffie of thee

TUSSENDOOR (4)

koffie met
2 kleine slagroomsoesjes

LUNCH (30)

pistolet met ham
volkoren cracker met halvajam
(vruchten)thee zonder suiker

TUSSENDOOR (11)

glas cola light
bakje chips (20 g)

DINER (14)

portie kibbeling met salade
1 glas droge witte wijn
en 1 glas mineraalwater
schaaltje aardbeien
met toefje slagroom

TUSSENDOOR (3)

koffie met een
klein stukje pure chocolade

LATER OP DE AVOND (2)

1 glas droge witte wijn
en 1 glas mineraalwater
2 blokjes kaas
met stukje komkommer



MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

ONTBIJT

1 snee volkorenbrood
en 1 cracker met hartig beleg
koffie
20 gram

kwark met appel en kaneel
thee
24 gram

1 snee volkorenbrood met
een gebakken eitje en ham
16 gram

TUSSENDOOR

koffie
appel
18 gram

koffie
1 volkoren cracker
met smeerkaas
4 gram

koffie
1 volkoren cracker met
rookvlees
4 gram

LUNCH

1 snee volkorenbrood
kipmaaltijdsalade
20 gram

1 snee volkorenbrood met ham
tomatensoep met
gehaktballetjes
22 gram

2 volkoren cracottes met
sandwichspread
yoghurt met 1 sinaasappel.
22 gram

TUSSENDOOR

thee
gekookt eitje
met plakje rookvlees
0 gram

thee
1 volkoren cracottes
met kipfilet
4 gram

thee
1 volkoren cracker
met pure hagelslag
13 gram

DINER

gegrilde kipfilet met ijsbergsla
en 2 opscheplepels gebakken
aardappelen
18 gram

wokgroenten met garnalen en
1 opscheplepel zilvervliesrijst
24 gram

gebakken zalm
met gekookte worteltjes
en 2 lepels aardappelpuree
22 gram

TUSSENDOOR

koffie
volkoren cracottes
met filet americain
4 gram

thee
1 volkoren cracker
met rookvlees
4 gram

mineraalwater
2 handjes noten
6 gram

MEDIUM
80 G KH

80

82

83

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

2 volkoren cracottes
met vleeswaren
1 glas optimel
18 gram

koffie
1 volkorenbeschuit met kaas
7 gram

1 snee volkoren brood,
1 volkoren cracottes
met hartig beleg
20 gram

thee
kwark en diepvriesfruit
11 gram

1 gekookte aardappel met
sperzieboontjes en tartaartje
13 gram

kwark met mandarijn
12 gram

1 snee volkorenbrood
met pindakaas
1 glas optimel
28 gram

koffie
1 mandarijntje
5 gram

2 sneetjes
koolhydraatarmbrood met
rookvlees en 1 gekookt eitje
14 gram

thee

zelfgemaakte broccoli-
courgette soep met zalm en
1 pistoletje
30 gram

koffie
2 blokjes pure chocolade
6 gram

1 volkoren bolletje met kaas
koffie
22 gram

koffie
1 bokkenpootje
6 gram

tosti met
koolhydraatarmbrood
14 gram

thee
kwark met aardbeien
10 gram

biefstuk met gebakken
champignons, salade
en 1 opscheplepel friet
1 glas rode wijn
26 gram

1 glas rode wijn,
paprikareepjes, plakjes
komkommer
en 2 stukjes worst
6 gram

Gekookt eitje, 2 volkoren
cracottes met kaas
yoghurt met halvajam
18 gram

koffie

tonijnsalade
met 3 stukjes stokbrood
17 gram

1 biertje
2 handjes noten
13 gram

chinees halen
5 lepels tjaptoy,
2 lepels foe yong hai
1 biertje
39

snoeptomaatjes
1 glas frisdrank light
1 gram

MEDIUM
80 G KH

81

83

84

88

DAG
MENU

ONTBIJT

TUSSENDOR

LUNCH

TUSSENDOR

DINER

TUSSENDOR

AANTAL KOOLHYDRATEN

TOTAAL

DAG
MENU

ONTBIJT

TUSSENDOR

LUNCH

TUSSENDOR

DINER

TUSSENDOR

AANTAL KOOLHYDRATEN

TOTAAL