

DR. PIERRE DUKAN

Het Dukan Dieet

VERLIES 10 KILO IN 60 DAGEN

In waardevolle samenwerking met Rachel Levy



Karakter Uitgevers B.V.
www.karakteruitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: 60 jours avec moi

© 2013 Éditions J'ai lu

© 2013 dr. Pierre Dukan

Grafische vormgeving: nina-ninon.com

Fotografie: © Fotalia.com, © Dreamstime, © Caradine

© Natacha Nikouline (recepten pagina 28, 68, 90, 148) © Mary Erhardy (portretten dr. Pierre Dukan)

© Santé Magazine (p. 142)

© 2013 Karakter Uitgevers B.V., Uithoorn

Vertaling: Aniek Njiokiktjien, Félice Portier, Nannie Nieland-Weits

Opmaak binnenwerk: CO2 Premedia bv

Omslagontwerp: Oranje Vormgevers

Omslagillustratie: Shutterstock

ISBN 978 90 452 0683 7

NUR 443

Deze uitgave is met de grootste mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

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

De diëten en de informatie in dit boek zijn bedoeld ter informatie en niet ter vervanging van het persoonlijke advies van een arts of diëtist. Raadpleeg uw huisarts voordat u begint met afvallen.

Inhoud

Voorwoord	7
Voor we van start gaan...	13
Week 1 – Aanvalsfase	14
Week 2 - Cruisefase	52
Week 3 - Cruisefase	82
Week 4 - Cruisefase	120
Week 5 - Cruisefase	164
Week 6 - Cruisefase	208
Week 7 - Cruisefase	252
Week 8 - Cruisefase	296
Week 9 - Cruisefase	338

Voor mijn lieve moeder, aan wie ik het leven en wat ik ervan heb gemaakt dank. Voor mijn twee kinderen en mijn vrouw voor hun steun. Voor mijn patiënten, mijn lezers. Jullie moesten eens weten.

Wenst u meer steun en begeleiding bij het afvalproces, dan verwijzen wij u graag door naar de website www.dukandieet.com. Hier kunt u persoonlijke begeleiding krijgen en antwoord op al uw vragen. Ook kunt u uw ervaringen delen op het forum.

Voor meer uitgewerkte recepten van Het Dukan Dieet verwijzen wij u naar de volgende boeken van dr. Pierre Dukan:

Het Dukan Dieet, ISBN 978 90 452 0744 5

Het Dukan Dieet – Recepten, ISBN 978 90 452 0754 4

Het Dukan Dieet – Kookboek, ISBN 978 90 452 0764 3

Het Dukan Dieet – Zoete Heerlijkheden, ISBN 978 90 452 0122 1

Voorwoord

Als ik achterom kijk, zie ik dat mijn carrière en mijn levensloop heel duidelijk verweven zijn met de geschiedenis van het overgewicht. Toen ik werd geboren was er nog geen sprake van overgewicht. Dit betrof slechts een miniem aantal mensen. Later, in 1960, tijdens mijn eerste jaar medicijnen, waren er in Frankrijk al een miljoen mensen met overgewicht. Inmiddels zijn dat er 24 miljoen, waarvan 6,5 miljoen met obesitas en van wie de levensverwachting negen jaar korter is dan gemiddeld. De overgewichtepidemie is ongeveer gelijk met mij geboren, net na de Tweede Wereldoorlog, en heeft tegelijk met de ontwikkeling van de welvaartsmaatschappij een hoge vlucht genomen.

Waarom maakt deze welvaartsmaatschappij ons dik? Omdat we in een ‘te rijke’ wereld wonen en als vissen zijn die zich nog niet hebben aangepast aan hun nieuwe aquarium. Onze maatschappij is geënt op één sleutelwoord: **groei**. Elk jaar spoort ons sociale model ons aan om meer te produceren. De reeds overvoerde consument wordt aangespoord om steeds meer te consumeren. Echter, in realiteit is het doel van de mens niet om meer te produceren of om meer te consumeren, maar om zo **gelukkig** mogelijk te zijn.

De maatschappij heeft lang in dienst gestaan van de mens. Maatschappij en mens schreden eensgezind voort: hun doelen vulden elkaar aan. Helaas nam de krachtsverhouding na 1945 een omgekeerde wending: de handelsmaatschappij nam de macht van het individu over en legde zijn consumptiemodel voor onbeperkte





groeit op. Echter, de mens wordt nog steeds geregeerd door zijn oerinstincten. Ik denk daarbij aan seksualiteit in de breedste zin van het woord (relatie, liefde en familie), aan de behoefte om te eten, maar ook om te werken, aan lichaamsverzorging, de behoefte aan het beschermen van de habitat, aan spelen of om in contact te zijn met de natuur, het heilige of met schoonheid. Als in deze basisbehoeften wordt voorzien, volgt een natuurlijke en gratis beloning: voldoening. Elke vervulde behoefte is een bron van voldoening, of dit nu liefde, eten, werk of anders is. Inmiddels moet dit oerfunctioneren van de mens concurreren met de consumptiemaatschappij die als doel heeft om mensen meer te laten consumeren. Marketing, reclame en lobbyisme zijn in het leven geroepen om ons onze basisbehoeften te doen vergeten ten gunste van kunstmatige en betaalde producten die voortkomen uit consumptief gedrag. En daar begint overgewicht: bij het, al dan niet bewust, vervullen van het plezier dat voortkomt uit onze diepere behoeften voor het makkelijk tevredenstellen met deze kunstmatige producten.

Dit gezegd hebbende wil ik een belangrijke vraag stellen: waarom is de moderne medische wereld, die zo briljant en zo doeltreffend is op vele terreinen, er nooit in geslaagd om de overgewichtsepidemie onder controle te krijgen? Omdat deze epidemie sterker is. De moderne medische wereld wordt geconfronteerd met zeer machtige economische spelers: allereerst de industriële productie van suiker en dan die van witte bloem (en alle versnaperingen die daaruit voortkomen). De medische wereld moet

ten slotte vechten, en dat is paradoxaal(!), tegen de farmaceutische industrie die zelf wel vaart op ziekten veroorzaakt door overgewicht en dus medicijnen verkoopt tegen diabetes, cholesterol, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en kanker. De lobby's van de voedsel- en farmaceutische industrie hebben een aanzienlijke macht waar niemand (en zeker niet de politiek) tegen in heeft durven gaan. De 'klassieke' voedingsdeskundigen klampen zich wanhopig vast aan het oude dogma van calorieën tellen, maar er zijn ook alternatieve geluiden hoorbaar. Ook daar blijven echter helaas velen afhankelijk van de lobby van de voedsel- en farmaceutische industrie.

Overall ter wereld veroorzaakt overgewicht alarmerende reacties. De vooruitzichten ten aanzien van de publieke gezondheid zijn catastrofaal. Maar zoals Michael Bloomberg, de burgemeester van New York, zegt: 'Iedereen weet het, maar niemand doet iets.' Op het moment waarop dit boek gepubliceerd wordt, lijdt 72% van de Amerikaanse bevolking aan overgewicht of obesitas. Je weet echter ook hoeveel invloed de Verenigde Staten op ons, hier in Europa, hebben... Als wij niet reageren, zijn wij binnenkort even obeer als de Amerikanen.

Welnu, het moment om me voor te stellen. Ik heb meerdere levens geleid. Als vrijgezel, als student medicijnen, als getrouwd man, als arts en voedingsdeskundige, als iemand met een belangrijke missie: strijd voeren tegen overgewicht. Ik ben al meer dan veertig jaar arts-voedingsdeskundige en ik heb het enorme geluk gekend een methode te ontwikkelen die wereldwijd meer dan dertig miljoen mensen met overgewicht heeft bereikt. Een dergelijk fenomeen doet zich zelden voor in een mensenleven. Het geluk dat hiermee gepaard gaat moet gedeeld worden.

Wat kan een arts doen tegen een maatschappelijke ziekte? Wat kan hij doen tegen de immobiliserende machten, tegen dergelijk machtige economische belangen? **Je zou denken dat hij NIETS kan doen. Maar feit is dat hij ALLES kan doen.** Een arts zoals ik kan actie ondernemen. Maar daarvoor moet hij andere gesprekspartners zoeken en de instanties die overgewicht bevorderen opzijshuiven. Hij moet zich direct richten tot de mannen en vrouwen op wie het betrekking heeft. Alleen zij, deze mannen en deze vrouwen die lijden, kunnen deze ramp stoppen en keren. Want intuïtief voelen zij iets aan: wat ze voorgeschoteld krijgen helpt ze niet om af te vallen, noch snel, noch duurzaam. Maar het heeft ook geen zin om alleen maar moord en brand te roepen om mensen wakker te schudden. Er is ook een middel nodig om die brand te blussen en, natuurlijk, om de volledige en onvoorwaardelijke deelname van mensen te krijgen. Mensen met overgewicht willen *feiten* (daden en bewijzen). Iets wat de situatie ingrijpend wijzigt, een snelle, eenvoudige, natuurlijke en gestructureerde methode waarbij honger uitgesloten is; een beproefde methode, die bewezen onschadelijk is. Tien miljoen Fransen hebben mijn methode en mijn dieet al toegepast. Met welk resultaat? Dat antwoord is niet aan mij... ik laat de statistieken het woord doen.

Elke drie jaar wordt er in Frankrijk een nationaal onderzoek verricht naar overgewicht en obesitas. In 2012 toonde deze officiële enquête voor het eerst in haar geschiedenis een neergaande lijn in de ontwikkeling van overgewicht: gedurende drie achtereenvolgende jaren was deze ontwikkeling slechts 0,5% (tegen 1,2% in de voorafgaande periode). Verder toonde de enquête aan dat 455.000 mensen met overgewicht of obesitas dermate zijn afgevallen dat ze geen deel meer uitmaken van de statistieken. Wat is er in de tussenliggende periode gebeurd? Ook hier is het weer niet aan mij om te antwoorden. Twee onderzoeken van TNS Sofres in 2011 en 2012 en een Frans landelijk onderzoek van Nutrinet in 2012 geven hierop deels antwoord, te weten dat mijn methode een van de meest gebruikte diëten in Frankrijk is. En dit ondanks de tegenstand van de onwrikbare en machtige lobby's die zich zorgen maken om mijn succes...

Deze resultaten zouden me volledig gelukkig kunnen maken. Maar de arts in mij is niet tevreden. Ook al word ik elke dag bedankt door onbekenden en doen vele anderen een beroep op me met de vraag of ik ze persoonlijk kan begeleiden.

Als antwoord op deze grote vraag naar persoonlijke begeleiding heb ik dit boek geschreven: *Verlies 10 kilo in 60 dagen*. Ik kan nu eenmaal niet tienduizenden mensen in mijn praktijk ontvangen. Daarom heb ik een boek bedacht dat een unieke ervaring moet zijn: een traject dat ik samen met mijn lezers afleg in de vorm van een logboek. Ik ken je niet... maar ik weet wel hoe je op overgewicht reageert. Ik heb zoveel mensen ontmoet, begeleid en geholpen in mijn leven dat ik toegang heb gekregen tot dit gemeenschappelijke profiel van al mijn patiënten met overgewicht. Deze ervaring zorgt ervoor dat ik nu **iedereen tegelijkertijd en op dezelfde toon** kan benaderen. Anderzijds: ook al ken ik je niet persoonlijk, jij kent MIJ wel. Met veel plezier en in alle spontaniteit heb ik een portretfilm van mezelf laten maken die je bij dit boek aantreft. Of je nu man of vrouw bent, jong of oud, of je nu 8, 15 of 30 kilo of meer wilt afvallen, ik richt me in dit boek direct tot jou. Als het aan mij lag had ik geen tijdslimiet gesteld aan dit afvaltraject, maar mijn uitgever heeft me met beide benen terug op de grond gezet en een grens van 400 bladzijden getrokken. Om elke dag





die we samen doorbrengen voldoende te laten beklijven en om je gaande te houden, duurt dit traject 60 dagen: dat is de gemiddelde tijd die nodig is om 10 kilo af te vallen. Gedurende deze 60 dagen leid ik je door de eerste twee fasen van mijn dieet. De korte en bliksemsnelle *aanvalsfase*, duurt 3 dagen (voor degenen die 5 tot 7 kilo willen afvallen) tot 7 dagen (voor degenen die tot 25 kilo willen afvallen). Daarop volgt de *cruise fase* waarin de overige 8 kilo verwezenlijkt worden (1 kilo per week).

Elke dag vormt een etappe op zich. Elke morgen, na het wege, ga je aan de slag met een dubbele missie, die zowel offensief (het verbranden van reserves) als defensief (verleidingen weerstaan en waakzaam blijven) is. Elke dag bestaat uit 6 bladzijden die onderverdeeld zijn in 10 rubrieken.

Een overzicht van elke dag: als je opstaat weeg je je en noteer je je gewicht. Ik leg je eetschema van de dag voor. Dit is het moment om je motivatie onder de loep te nemen en aan te scherpen. In de volgende rubriek help ik je om verleidingen te weerstaan, of om eventuele overschrijdingen te compenseren. Vervolgens verschuift het accent naar lichaamsbeweging. Het sleutelmoment van de dag volgt in Persoonlijke begeleiding: in deze rubriek houd ik me aan mijn woord en ben ik echt bij je. Vervolgens ga ik over op de smakelijke rubriek Recept van de dag. Dit is 1 uitgewerkt recept uit het receptenschema dat staat aan het begin van elke week. De andere recepten uit dit schema zijn veelal uitgewerkt in mijn andere boeken of zijn te vinden op de website www.dukandieet.com. In de **boodschappenmand** licht ik telkens 1 of 2 producten uit en in de **inspiratie voor boodschappen** doe ik suggesties voor producten die je die dag kan gebruiken. Dit is geen sluitende boodschappenlijst,

maar dient dus als inspiratie. Dan wacht ik je weer op in de rubriek **Gezondheid**: hier belicht ik telkens een gezondheidsaspect. Je moet weten welke gezondheidsrisico's overgewicht met zich meebrengt en waar je je bewust van moet zijn. Daarbij schrijf ik je dagelijks lichaams oefeningen voor in **Oefeningen van de dag**, waarbij ik rekening houd met je leeftijd en je trainingsniveau. Een keer per week neem je je maten op (taille, heupen, dijen en borst). Aan het einde van de dag word je uitgenodigd om in je **Dagboek** te schrijven: deze vrije ruimte werkt fantastisch als follow-up, ter motivering en als leercurve. Het formuleren van een idee is een eerste stap naar de uitvoering ervan. Het hardop uitspreken van dit idee, het verwoorden ervan, is weer een volgende stap. Maar het opschrijven ervan is bijna alsof je de akte passeert.

Elke week spreek ik over je geluk. Gedurende mijn leven als voedingsdeskundige heb ik ontdekt dat mijn patiënten aankwamen als ze aten om een behoefte te vervullen die ze elders tekort kwamen. We beschikken echter allen van nature over tien *geluksbezorgers* en daarvan is voedsel er slechts een (en het meest voorhanden). Elke week bespreek ik een van deze gelukspijlers: ik leg uit hoe je ze kunt intomen waardoor je het compensatiegedrag, dat te veel gericht is op het iets in de mond stoppen, vermindert. Daarnaast geef ik ook elke week een schema met menusuggesties. De dikbedrukte recepten zijn verderop in de week uitgewerkt. Meer uitgewerkte recepten kun je vinden in mijn eerder verschenen boeken en op mijn website www.dukandieet.com.



Je zult zien dat we samen goed werk verzetten. Tot later.

Pierre Dukan

Mijn maten van deze week

Mijn borstomvang	Mijn tailleomvang	Mijn heupomvang	Mijn dijomvang
.....			



Menusuggesties voor deze week

		 <i>Mijn ontbijt</i>	 <i>Mijn lunch</i>	 <i>Mijn tussendoortje</i>	 <i>Mijn diner</i>
MAANDAG	ZE	Koffie of thee 1 haverzemel-pannenkoek 1 portie kwark 0% vet	Rolletjes van runderrookvlees met roomkaas 0% vet Konjaknoedels met lichte bolognesesaus Yoghurt 0% vet zonder suiker met kokosaroma	Kwark 0% vet	Roze en grijze garnalen Kipreepjes met ciderazijn Gepocheerd eiwitshuim
DINSdag	ZE	 Koffie of thee 1 yoghurttaartje 1 portie hangop 0% vet	Garnalen in sojasaus Kabeljauw met saffraan Yoghurt 0% vet zonder suiker met citroenaroma	Hangop 0% vet met kaneel	Tonijnrilletes op water met zelfgemaakte mayonaise Gevogeltevertjes afgeblust met balsamicoazijn Flan met vanille en nootmuskaat
WOENSdag	ZE	Koffie of thee 1 omelet van eiwit met tuinkruiden Petits-suisse's of kwark 0% vet	Kipfilet Vleesballetjes met tuinkruiden Konjaknoedels met sojasaus Zelfgemaakt ijs met haverzemelen	 1 hardgekookt ei 1 portie yoghurt 0% vet	Gerookte zalm Sashimi van sint-jakobsschelpen met kafferlimoen Kwark 0% vet
DONDERdag	ZE	Koffie of thee 1 haverzemelpannenkoek 1 portie yoghurt 0% vet zonder suiker met vanillearoma	Makreel in witte wijn Gegrilde zeebaars met tuinkruiden Zelfgemaakte sorbet met muntthee	 Surimireepjes 2 petits-suisse's of 1 portie kwark 0% vet	Misosoep Omelet met tofoe Yoghurt 0% vet zonder suiker met perzikaroma
VRIJDag	ZE	Koffie of thee Hangop 0% vet 2 plakken ham zonder vet 1 haverzemelpannenkoekje met cacao 1% vet	Zalmmousse Reepjes inktvis met persillade Konjaknoedels met persillade Hangop 0% vet	Yoghurt 0% vet zonder suiker met kokosaroma	Sardines op water uit blik Konjaknoedels met poutargue of visseneitjes Zuivelgelatine met bittere amandel
ZATERdag	ZE	Koffie of thee Kwark 0% vet Runderrookvlees of bresaola 1 haverzemelmuffin met kokosaroma	2 plakken kalkoenham 1 tartaartje 5% vet met 1 portie zelfgemaakte ketchup 2 petits-suisse's of 1 portie kwark 0% vet	 Hangop 0% vet	Gebakken tofoe met kerrie en pinda-aroma Aspic van Zalm met roomkaas Zelfgemaakte citroenmousse
ZONDag	ZE	Koffie of thee Zelfgemaakte bioflan of flan de France, smaak naar keuze 1 gekookt ei, kalkoenreepjes (om te dippen)	Tonijnkaviaar met roomkaas 0% vet Kalfsschnitzel met citroen	Porridge van magere melk en 1,5 el haverzemelen	Garnalenboeket Konjaknoedels met gerookte zalm en crème fraîche 0% vet Koffiegranita met kaneel

Dag 1

van mijn
Dukan dieet

Mijn
startgewicht

.....

Mijn
daggewicht

.....

Mijn
juiste gewicht

.....

De structuur van je eerste dag

Vandaag is de eerste dag van onze gezamenlijke reis. We hebben immers een gemeenschappelijk doel. Ik begeleid je van dag tot dag naar het volgende doel: gemiddeld 10 kilo afvallen in 60 dagen (oftewel in 2 maanden vanaf vandaag). Misschien ken je mijn methode al. Misschien heb je hem zelfs weleens gevolgd... misschien zonder succes? Bij de eerste poging lukt het zelden om af te vallen zonder opnieuw aan te komen. Hetzelfde geldt voor roken: er zijn meerdere pogingen nodig om definitief af te kunnen kicken.

Persoonlijk geloof ik dat dik worden meestal een teken is van aanpassing aan een moeilijk, vijandig leefmilieu. Om af te vallen moet dat milieu weer gunstiger worden, moeten we leren onze problemen anders te lijf te gaan dan door te eten... of beter nog, moeten we van afvallen een groter levensproject maken waarmee we ons verzetten en weigeren te ondergaan.

Gedurende deze 60 dagen reik ik je de sleutels aan die ik in de praktijk heb ontdekt en afkomstig zijn van degenen die

afvielen en niet opnieuw aankwamen. Ik heb altijd een bestand met getuigenissen bijgehouden van personen die in mijn methode een belangrijk element vonden dat voor een radicale omslag zorgde.

Mijn methode bestaat uit vier fasen: twee om af te vallen en twee om niet meer aan te komen. Elk van deze fasen heeft zijn eigen missie en programma.

In dit boek concentreren we ons op de eerste 2 fasen.



De eerste fase, waar je vandaag mee start, heet de aanvalsfase: deze is kort en bliksemsnel qua resultaat. De duur hangt af van het gewicht dat je moet verliezen.

Om je **Juiste Gewicht** te bepalen raad ik je aan naar mijn website te gaan (www.dukandieet.com) en de vragenlijst met betrekking tot het Juiste

Gewicht in te vullen.

Beantwoord de 13 vragen. Een complexe berekeningsmethode houdt met allerlei factoren rekening en berekent het gewicht dat je succesvol en op realistische wijze kunt bereiken en wat de beste kans heeft om duurzaam te stabiliseren.

Aantal te verliezen kilo's

Duur aanvalsfase

Persoonlijke begeleiding

BELANGRIJK: bereken zelf de duur van je aanvalsfase. Deze hangt af van het gewicht dat je moet kwijtraken. Ik leg de berekening hieronder uit.

Om de duur van je aanvalsfase te berekenen bepaal je eerst je Juiste Gewicht (zie gratis vragenlijst op www.dukandietet.com) en trek je dit van je huidige gewicht af.

Bijvoorbeeld: je Juiste Gewicht is 70 kilo en je woog vanmorgen 85 kilo: je moet dus 15 kilo afvallen.

Bepaal nu aan de hand van onderstaande tabel de duur van je aanvalsfase.

Te verliezen gewicht	Duur van de aanvalsfase
Tussen 2 en 5 kilo	3 dagen
Tussen 5 en 10 kilo	4 dagen
Tussen 10 en 20 kilo	5 dagen
Tussen 20 en 30 kilo	6 dagen
Meer dan 30 kilo	7 dagen

Wil je 15 kilo afvallen? Dan duurt je aanvalsfase dus 5 dagen.

“

Dag allemaal,



Natuurlijk kennen wij elkaar niet. Maar er is iets belangrijks dat ik weet. Man of vrouw, jong of oud, je bekijkt nu deze bladzijde en **dat betekent dat je hebt besloten om af te vallen.**

Als je wilt afvallen, dan ben je ook aangekomen. Ik weet uit ervaring dat niemand uit vrije wil dik wordt. Verder heb je ongetwijfeld altijd, voor en terwijl je aankwam, al geweten dat je van te veel eten aankomt. En toch is het je overkomen... want, zoals veel van mijn patiënten zeggen, je kon niet anders. Ik veronderstel dat eten voor jou een middel was om je stress en dagelijkse problemen te beteugelen. Je at voor je gemoedsrust en zocht je toevlucht tot voedsel.

Tijdens mijn carrière ben ik veel mensen zoals jij tegengekomen. Ik wil mijn ervaringen delen en zal deze gebruiken **gedurende het hele traject dat ons, hoop ik, naar de overwinning leidt.** Tot morgen

”

Pierre Dukan



Boodschappenmand

Voor een succesvol dieet waar je niet van afwijkt heb je voortdurend voedingsmiddelen nodig die het volgen ervan makkelijk en zelfs prettig maken. Vergeet niet dat de vijand op de loer ligt en dat hij over heel gevaarlijke krachten beschikt: hij huist in je. Sterker nog, hij is onderdeel van je en in het bijzonder van je geest: hij zetelt in je reptielenbrein, waar hij je instincten bewaakt, en in je limbische systeem, waar hij plezier en ongenoegen beheert. Deze twee primitieve hersenen verzetten zich beide tegen je vermageringsproject dat een bewuste en vrijwillige daad is die door de neocortex bewerkstelligd wordt. Daarom luidt mijn advies: **zorg dat er in je koelkast en kasten alleen datgene staat wat toegestaan is.** Dat is de beste manier om je te wapenen tegen deze twee primitieve hersenen die uitsluitend aan zichzelf denken.

Tijdens mijn dieet mag je 72 proteïnerijke producten naar believen eten: zo weersta je verleidingen.

Hier volgt alles wat je nodig hebt. Tijdens de paar dagen van de aanvalsfase **mag je deze 72 eiwitrijke producten naar believen eten**, dat wil zeggen zonder enige beperking qua hoeveelheid, tijdstip of combinatie. Alles is toegestaan zolang je je tijdens deze paar dagen **UITSLUITEND BEPERKT** tot:



VLEES: kalf, rund, paard, wild, konijn en orgaanvlees. Let op: geen lam of varken. Alle stukken die je kunt grillen zoals

biefstuk, lendebeefstuk, filetlapjes, schnitzel en kalfsrib. Bereiding: grillen, roosteren of in papillot, maar niet bakken.

VIS: alle soorten zonder uitzondering, inclusief en juist bij voorkeur vette vis zoals zalm, tonijn, zowel vers als uit blik op water,

makreel, sardientjes, enz. Bereiding zonder bakvet; indien gebakken, doe dan slechts een paar druppels olie in de pan en veeg dit vervolgens uit met keukenpapier. Gerookte zalm en zure haring zijn ook toegestaan.



ZEEVRUCHTEN: schaaldieren, garnalen, schelpen, mosselen, oesters... Kortom ALLES wat uit zee en rivieren komt, zonder uitzondering.

GEVOGELTE: alle tamme en wilde vogelsoorten, inclusief natuurlijk kip, kalkoen, enz. Maar geen dieren met platte snavel (eend en gans). Consumeer ze zonder vel.



EIEREN: 1 of 2 eieren per dag voor degenen die geen cholesterolproblemen hebben. Voor degenen die dat wel hebben: 2 tot 3 keer per week een eidooier en onbeperkt eiwit.



HAM: mager vlees van kalkoen of kip, gedroogd rookvlees, Italiaanse bresaola en Spaanse *cecina*, runderrookvlees.



PLANTAARDIGE EIWITTEN zoals stevige en zachte tofoe, seitan van tarwe of soja.

ZUIVELPRODUCTEN met 0% vet, kwark, roomkaas 1% vet en saint-pierrelin 1% vet. Gearomatiseerde yoghurt is ook toegestaan. Melk is toegestaan,



maar let op want deze zuivelproducten zijn de enige producten in deze lijst die lactose bevatten **wat een snelle suiker is** en naast haverzemelen de enige toegestane koolhydraten bevat. Probeer niet meer dan 700 gram zuivelproducten te nemen als je merkt dat je gewichtsverlies vertraagt.



1,5 tot 2 liter **VOCHT** per dag. Water, maar ook thee, koffie, kruidentheo en light frisdranken zonder suiker.

SMAAKMAKERS: tijm, knoflook, peterselie, uien, augurken, kappertjes, enz. zijn toegestaan evenals alle specerijen. Suikervrije kauwgom mag ook.



Neem verder niets gedurende deze paar dagen van de aanvalsfase die van cruciaal belang is voor het vervolg van het traject. Als je deze paar dagen goed volhoudt, dan baan je een pad dat zich voorlopig niet sluit. Vermijd daarom alles wat de bliksemsnelle start van de aanvalsfase afremt.

Neem vandaag 1,5 eetlepel haverzemelen.

HAVERZEMELLEN zijn het sleutelement van mijn methode. Ik leg je later uit wat hun rol is. Voor nu beschikken de oplosbare vezels die erin zitten twee eigenschappen die de bondgenoten van mijn dieet zijn. Door hun absorptievermogen kunnen ze 20 keer hun volume aan water opnemen. 1 eetlepel haverzemelen van 15 gram verandert in de maag, als je tijdens de maaltijd voldoende drinkt, in een bal van 300 gram waardoor

er heel snel verzadiging optreedt. Door hun natuurlijke viscositeit kleven ze in de darmen vast aan de omringende voedingsstoffen waardoor ze de opname ervan in het bloed vertragen en zelfs voor een klein deel voorkomen door ze via de ontlasting af te voeren. Verzadiging en calorie-afname maken haverzemelen (ooit een vergeten voedingsmiddel) tot een middel dat weerstand biedt aan de huidige overdaad en het overgewicht.

Er zijn veel verschillende manieren om je haverzemelen te eten. Je kunt er net als de Engelsen in de magnetron pap van maken met magere melk en zoetstof. Je kunt er koekjes van bakken met kwark en eiwit of muffins... En dan zijn er nog veel andere recepten die ik je de komende dagen zal uitleggen. En let wel, haverzemelen zijn geen straf maar juist een dubbel culinair genoegen: alles wat je ervan bereidt is een ware lekkernij en dus een plezierig middel om sneller af te vallen terwijl je minder honger hebt.

