



FOTO'S AMANDINE HONEGGER

RACHEL FRÉLY

CALORIE ARM SLANK & GEZOND

80 RECEPTEN

VOOR ELK MOMENT VAN DE DAG





VOEDINGSMIDDELEN DIE HELPEN GEWICHT TE VERLIEZEN (OF WAAR JE NIET VAN AANKOMT)

Het is tegenwoordig geen probleem meer om wat gewicht te verliezen zonder dat je je meteen van alles hoeft te ontszeggen of een streng dieet moet volgen. Vaak is het al voldoende om je voedingsgewoonten eens tegen het licht te houden en de juiste voedingsmiddelen te kiezen om lichtere, gezondere, evenwichtigere en minder calorierijke maaltijden te maken. Over deze voedingsmiddelen en de gerechten die je ermee kunt maken, gaat dit boek.

VOEDINGSMIDDELEN MET 'NEGATIEVE CALORIEËN'

Dit zijn voedingsmiddelen die zo weinig calorieën bevatten dat je lichaam meer energie nodig heeft om ze te verteren en de voedingsstoffen ervan op te nemen dan dat ze energie leveren. Anders gezegd: met deze voedingsmiddelen verbruikt je lijf meer energie dan dat het opneemt.

Voedingsmiddelen met 'negatieve calorieën' zijn arm aan calorieën (minder dan 35 kcal per 100 g) maar wel rijk aan smaak en vitaminen. Ze zullen je ware vrienden blijken bij het bereiden van lichte maaltijden. Wat groente betreft: kies voor komkommer, bleekselderij, champignons, bloemkool, groene kool, courgette, witlof, waterkers, venkel, spinazie, sperziebonen, slasoorten, meiraapjes, prei en paprika. Sommige groenten (komkommer, venkel, witlof, sla of rammenas) bevatten zelfs minder dan 20 kcal per 100 g. Bij de vruchten zijn de minst calorierijke aardbei, citroen, alle soorten meloen, grapefruit en, als je hem tot de vruchten rekent, de tomaat.

Veel vruchten en groenten hebben een lage calorische waarde omdat ze voor meer dan 90% uit water bestaan, nauwelijks eiwitten of lipiden bevatten en zeer weinig koolhydraten. Overigens: sommige voedingsmiddelen, zoals water of thee zonder suiker, bevatten helemaal geen calorieën.

VETVERBRANDENDE VOEDINGSMIDDELEN

Deze voedingsmiddelen helpen je lichaam de vetverbranding tijdens een maaltijd te optimaliseren. Dat is het geval met sommige soorten fruit, zoals ananas, citroen, papaja. Groenten als aubergine, broccoli, spinazie, kool, paprika doen dat ook, en verder vis (kabeljauw), sommige dranken (groene thee) en specerijen (kurkuma, kaneel).





VERZADIGENDE VOEDINGSMIDDELEN

Deze hebben een groot verzadigend vermogen, dat wil zeggen: ze geven je een prettig vol gevoel zodra je honger gestild is en ze hebben het vermogen dat gevoel vast te houden tot aan de volgende maaltijd. Elk voedingsmiddel bezit dat vermogen in zekere mate, maar het een meer dan het ander. Een groot verzadigend vermogen is een prima reden om een voedingsmiddel te kiezen; daarom heb ik voor de recepten in dit boek ook daarnaar gekeken en niet alleen maar calorieën geteld.

Verzadigende voedingsmiddelen zorgen dat je bij de maaltijd minder calorieën nodig hebt. Ze versterken het gevoel dat je genoeg hebt gehad en daarmee vermijd je frustraties die ertoe leiden dat je naar vette of gesuikerde producten grijpt. In het algemeen zijn ze caloriearm, minder rijk aan lipiden, suikers en zout en hebben ze een prima gehalte vezels en eiwitten. Wat het gevoel van verzadiging vergroot, zijn de eiwitten die je organisme langzaam verteert, plus de vezels die je maag langer gevuld houden. Deze voedingsmiddelen voorkomen dus dat je te veel eet. Vaak schep je automatisch ook minder op. Je hebt minder trek, dus eet je ook minder!

Om je maag goed te vullen kun je bijvoorbeeld kiezen uit havervlokken, vis (kabeljauw, schelvis, wijting, zeeduivel), groenten (sperziebonen, artisjok), fruit (appel, papaja), quinoa, doperwten, linzen, adukibonen, volkoren granenproducten

(volkorenbrood, volkorenpasta, bruine of zilvervliesrijst), wit vlees (kalkoen, kip) of kwark met 0% vet.

SNELLE HONGERSTILLERS

Appel, citroen, tofoe en haverzemelen zijn voorbeelden van voedingsmiddelen met een snel hongerstillend effect bij acute trek. Ze voorkomen een rommelende maag. Eet een sinaasappel of drink een groot glas water of een kop thee waaraan je een theelepel agaragar hebt toegevoegd (een zeewierproduct met uitstekende hongerstillende eigenschappen: het zwelt op in je maag en vormt daar een gel, die vetten en suikers aan zich bindt voor hij je lichaam verlaat). Nog beter is het natuurlijk om een goed ontbijt te nuttigen waardoor je in de loop van de ochtend helemaal geen honger krijgt...

VOCHTAFDRIJVENDE VOEDINGSMIDDELEN

Tallose voedingsmiddelen, vooral groenten, hebben van nature uitstekende vochtafdrijvende eigenschappen, zoals artisjok, asperge, witlof, rammenas, venkel, peterselie, knolselderij, bleekselderij, komkommer en tomaat. Doordat ze rijk aan vezels en mineralen (vooral kalium) zijn, stimuleren ze de afvoer van afvalstoffen en overtollig vocht.

BEVORDEREND VOOR DE SPIJSVERTERING

Dit boek staat vol recepten voor gerechten die je met groenten maakt die je spijsvertering bevorderen en die bijdragen aan een betere darmassage (wortel, meiraap, linzen, sla). Ook kun je desserts maken waaraan je een paar druiven, papajapitjes of wat sinaasappel of citroen toevoegt. Deze vruchten zorgen voor een snelle vertering – prettig na een wat al te overvloedige maaltijd.

Voor je spijsvertering is het verder van belang dat je voldoende vezels eet om de passage door het maag-darmkanaal te bevorderen. Neem daartoe fruit (appel, peer, ananas), groenten (sperziebonen, asperges, bleekselderij), hazelnoten, peulvruchten en volkoren granen. Tip: drink meer *tussen* de maaltijden door en minder *tijdens*.

VOEDINGSMIDDELEN MET EEN LAGE GI

Met de glykemische index (GI) kunnen voedingsmiddelen ingedeeld worden op basis van hoe snel ze je bloedsuikerspiegel (het gehalte suiker in je bloed) laten stijgen na het consumeren ervan. Het is essentieel om je bloedsuikerspiegel in het oog te houden als je op je gewicht let. Glucose is een goed referentiepunt voor de GI: de GI daarvan is 100.

Een voedingsmiddel met een hogere GI laat je bloedsuiker sneller stijgen: deze reactie kan leiden tot een insulinepiek,

waardoor je sneller en meer honger krijgt. Daardoor kun je uiteindelijk meer aankomen. Bij een voedingsmiddel met een lagere GI daarentegen is er minder insuline-uitscheiding en heb je een verzadigder gevoel. Probeer voedingsmiddelen met een hoge GI te beperken, zoals snoep en geraffineerde producten (witbrood, witte suiker). Neem liever meer voeding met een lage (lager dan of gelijk aan 55) of gemiddelde GI (56 tot 69); denk aan peulvruchten, havervlokken, appel, quinoa, knolselderij, frambozen, aalbessen, citroen, kersen, knoflook, sperziebonen en andere voedingsmiddelen die vooral rijk zijn aan oplosbare vezels.

GEWICHT KWIJTRAKEN – MAAR NIET JE PLEZIER!

Licht eten hoeft niet saai te zijn! Integendeel, om het langer vol te kunnen houden moet je er juist voor zorgen dat licht en lekker hand in hand blijven gaan. De 80 slanke recepten in dit boek zullen je helpen calorieën te verbranden zonder dat je je eet- en kookplezier kwijtraakt. De gerechten zijn makkelijk te maken en bestaan uit slechts vier of vijf



hoofdingrediënten die verschillende gezondheidsvoordelen hebben.

Jezelf uithongeren is geen goede manier om af te vallen. Je moet kunnen eten zonder jezelf van alles te hoeven ontfangen en zonder honger te lijden. Kies je eten met zorg, en zorg voor gezonde combinaties. Want vaak is het geen kwestie van calorieën tellen of chronobiologie, maar van een slechte combinatie van voedingsmiddelen in de maag, die samen een goede vertering en maag-darmpassage in de weg staan en daarmee direct of indirect tot nodeloze extra kilo's kunnen leiden. Combineer bijvoorbeeld geen zetmeelhoudend voedsel (granen, peulvruchten, aardappels) met zuurvormende of -houdende ingrediënten (vlees, citrusvruchten, zure appel, witte asperges, rabarber). Eet ze bij verschillende maaltijden.

GOUDEN REGELS VOOR EEN EVENWICHTIG DIEET

Van te veel calorieën kun je aankomen, maar je kunt niet zonder calorieën! Als je te weinig calorieën consumeert, krijgt je lichaam niet genoeg energie binnen voor je dagelijkse activiteiten en ga je je zwak en moe voelen.

Wat de koolhydraten betreft zijn sommige bronnen geschikter dan andere. Vervang geraffineerde producten (witbrood, witte suiker en witte rijst) door ongeraffineerde, minder

bewerkte, biologische of huisgemaakte (volkorenbrood, ruwe rietsuiker, zilvervliesrijst). En minder ook niet te veel met eiwitten (proteïnen), want die heb je nodig voor gezond spierweefsel.

Van lipiden (vetstoffen) bestaan meerdere soorten. Onthoud dat een product dat vet bevat, niet uit maar één soort vetzuren bestaat. De verhouding vetzuren verschilt per voedingsmiddel. Beperk je consumptie van verzadigde vetten (worst, boter, vet vlees, varkensvet, vel van kip). Kies liever onverzadigde vetten: enkelvoudig onverzadigde vetzuren (zoals omega 9, die in olijfolie, hazelnoten en avocado zit) of meervoudig onverzadigde vetzuren (plantaardige oliën en omega 3, die je vooral in vis vindt).

GOEDE GEWOONTEN VOOR ELKE DAG

- Kies het liefst 'langzame' koolhydraten. Die hebben een lage glykemische index en reguleren de bloedsuikerspiegel door langzaam de energie die ze bevatten, vrij te geven. Het tegendeel hiervan zijn snelle suikers (sacharose, snoep), die meteen door het lichaam worden opgenomen en opgeslagen, waardoor je er al snel te veel van eet.



- Bij je maaltijd kun je een kop groene thee drinken: nuttig om je organisme te helpen bij de vetverbranding.
- Wees matig met zout (waar je vooral vocht van vasthoudt), suiker en vetten (olie, boter).
- Kies voedingsmiddelen die rijk zijn aan onmisbare voedingsstoffen (vitaminen, mineralen, oligo-elementen), zoals groene slasoorten, magere vis, komkommer, tomaat en fruit.
- Leg het accent op vochtafdrijvende groenten (broccoli, asperges, artisjok, spinazie), die rijk aan vezels en mineralen (kalium) zijn en de eliminatie bevorderen van afvalstoffen en van overtollig vocht.
- Let op je dagelijkse calorie-inname: een volwassene consumeert idealiter 1800 tot 3400 kcal per dag, afhankelijk van geslacht, leeftijd en fysieke activiteit.
- Kies gezonde kooktechnieken. Weg met de frituurpan; stomen, grillen, bakken in de oven en niet te vergeten wokken (waarvoor je maar weinig vet nodig hebt) zijn geschikter. Denk ook aan papillotten, maar gebruik dan wel bakpapier (en geen aluminium); met deze kookmethode behoud je de smaken optimaal en beperk je het gebruik van toegevoegd vet.



SAUZEN

LEKKER EN LICHT

Hier volgen enkele recepten voor slanke sauzen die bij verschillende gerechten in dit boek passen.

BECHAMELSAUS LIGHT

- 40 g maizena
- 5 dl magere melk
- zout en peper

Roer in een steelpan de maizena en koude melk door elkaar met een garde of een houten lepel tot een gladde saus. Kook de saus vervolgens al roerend op laag vuur tot hij indikt. Breng op smaak met zout en peper.

VINAIGRETTE LIGHT

- 1 tl mosterd
- 1 el appelciderazijn
- 3 el kwark (0% vet)
- zout en peper

Klop in een kom de mosterd en azijn goed door elkaar. Voeg de kwark toe en roer. Breng op smaak met zout en peper. Roer er als je wilt vers geknippede aromatische kruiden door (dille, bieslook).

Variatie: vervang de azijn door citroensap.

VINAIGRETTE LIGHT ZONDER OLIE

- 1 el mosterd
- 2 el appelciderazijn
- zout en peper

Klop de mosterd en azijn goed door elkaar. Voeg 2 soeplepels water en wat zout en peper toe. Roer er als je wilt vers geknippede kruiden (dille, bieslook) door.

KRUIDENSAUS

- 125 g naturel yoghurt (0% vet)
- 1 tl mosterd
- het sap van 1 citroen
- aromatisch kruid (bieslook, dille, dragon)
- zout en peper

Roer in een kom de yoghurt, mosterd, het citroensap en het gehakte kruid door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Klop alles tot een romig geheel. Bewaar op een koele plek.

VINAIGRETTE MET CITROEN

- 1 tl mosterd
- het sap van 1 citroen
- 3 el olijfolie
- zout en peper

Klop in een kom de mosterd en het citroensap door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Voeg beetje bij beetje de olijfolie toe en blijf kloppen tot je een gladde vinaigrette hebt.

MAYONAISE LIGHT

- 1 eidooier
- 1 tl mosterd
- 4 el kwark (0% vet)
- het sap van ½ citroen
- zout en peper

Klop in een kom de eidooier los en roer de mosterd erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Voeg als het mengsel vrij glad is beetje bij beetje de kwark toe en klop met een elektrische mixer op lage snelheid. Roer zodra de vinaigrette mooi romig is het citroensap erdoor. Bewaar op een koele plek.

