

Toelichting

Bijgevoegd vind je drie voorbeelddagen uit het Hollandse programma. Om je extra goed op weg te helpen heb ik hieronder nog een toelichting gegeven.

Zes eetmomenten

Het is de bedoeling dat je alles eet wat op het menu staat. De menu's bevatten zes eetmomenten per dag; drie maaltijden en drie tussendoortjes. Dit helpt enorm bij het op gang houden van je vetverbranding.

Je kunt je vetverbranding vergelijken met het vuurtje van een kachel; als je deze goed wilt laten branden gooi je ook niet 1x per dag een groot blok hout erop. Juist door wat vaker kleinere blokken hout erin te stoppen houd je je motor draaiende! Zo werkt het ook met je lichaam.

Daarnaast voorkomen de zes eetmoment dat je honger krijgt; dit zorgt ervoor dat je minder snel geneigd bent om te gaan snaaien.



1600 kcal

De schema's bevatten 1600 kcal per dag. Dit is het aantal kcal dat je elke dag nodig hebt om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. En een gezond lichaam valt makkelijker af! Gemiddeld verbruikt een vrouw circa 2000 kcal per dag, als je overgewicht hebt vaak nog meer.

Door er elke dag een uur bij te wandelen (dit mag verspreid over de dag), is het mogelijk om gemiddeld een kg per week af te vallen. Denk je dat 1600 kcal toch te veel is voor jou? Dan mag je altijd het laatste tussendoortje achterwege laten.



Toelichting

Beweging

Om elke week een kg te kunnen verliezen is het belangrijk dat je voldoende beweegt. Dit houdt in dat je elke dag een uur matig intensief beweegt (wandelen of fietsen), verspreid over de dag. Grofweg houdt dit in dat je minimaal 6000 stappen per dag zet (hoe meer hoe beter natuurlijk). Een horloge met stappenteller kan je helpen om deze doelen te behalen.

Naast beweging is ook sport belangrijk: mijn advies is om minimaal 2x in de week te sporten. Je hoeft niet per se een uur in de sportschool te staan zweten; een half uurtje hardlopen of spierversterkende oefeningen doen in de tuin is vaak ook al voldoende. Hoe meer spieren je hebt, hoe makkelijker het afvallen zal gaan. Spieren verbranden in rust namelijk meer kcal dan vet!



Toelichting

Brood

In mijn menu's komt regelmatig brood voor. Veel mensen denken dat je van brood dik wordt. Echter, we eten al 10.000 jaar brood en hebben pas sinds 30 jaar last van overgewicht. Als je volkoren brood (of pasta) eet, kan je hier gewoon mee afvallen!

Wit brood en witte pasta zijn wel echte dikmakers; ze bevatten geen vezels en geen vitaminen. Lege vulling dus, die ervoor zorgt dat je bloedsuikerspiegel snel stijgt.

In mijn programma maak ik vooral gebruik van volkoren producten. De vezels hierin zorgen ervoor dat je bloedsuikerspiegel stabiel blijft, waardoor je lichaam niet onnodig veel insuline hoeft aan te maken. Insuline is een hormoon dat bijdraagt aan vetopslag. Deze wil je dus zoveel mogelijk vermijden.



Welk programma past het beste bij je

Onderstaand voorbeeldmenu komt uit het Hollands programma. Alle programma's bevatten echter evenveel kcal. Voor een duurzaam resultaat raad ik je daarom aan het programma te kiezen dat het beste bij je past. Alleen zo houd je het ook op lange termijn goed vol!

Hollands Menu, Week 1 dag 1

			Hoeveelheid	Kcal	Eiwit	Koolh	Vet
Ontbijt							
2	snee	Volkorenbrood	70 gram	164	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10 gram	36	0,01	0,12	3,98
1	portie	Kaas smeer- 20+	15 gram	23	2,55	0,50	1,17
1	portie	Jam z suiker	15 gram	26	0,02	6,30	0,02
1	glas	Water	250 ml	0	0,00	0,00	0,00
Tussendoor ochtend							
1	schaaltje	Kwark magere/plattekaas	150 gram	101	15,15	5,85	0,90
1	stuks	Sinaasappel	120 gram	61	1,20	12,72	0,00
1	glas	Water	250 ml	0	0,00	0,00	0,00
Lunch							
2	snee	Volkorenbrood	70 gram	164	6,16	28,35	1,75
1	stuks	Knäckebröd volkoren	13 gram	43	1,17	7,80	0,26
3	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	15 gram	54	0,02	0,18	5,97
2	portie	Rosbief (beleg)	30 gram	50	7,98	0,00	1,98
1	portie	Kaas 30+	20 gram	58	5,98	0,00	3,54
1	glas	Water	250 ml	0	0,00	0,00	0,00
Tussendoor middag							
1	stuks	Cracker volkoren	15 gram	53	1,70	7,79	1,73
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5 gram	18	0,01	0,06	1,99
1	portie	Kaas smeer- 20+	15 gram	23	2,55	0,50	1,17
1	glas	Water	250 ml	0	0,00	0,00	0,00
Diner							
3	portie	Krieltjes	150 gram	114	3,45	25,20	0,00
2	portie	Broccoli rauw	200 gram	54	6,00	4,00	0,00
1.3	portie	Runderbiefstuk rauw	125 gram	135	29,75	0,00	1,88
1	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	10 gram	90	0,00	0,00	10,00
0.8	portie	Mosterdsaus	75 ml	150	1,65	3,53	14,25
1	glas	Water	250 ml	0	0,00	0,00	0,00
Tussendoor avond							
1	stuks	Banaan	100 gram	95	1,20	20,40	0,20
1	schaaltje	Kwark magere/plattekaas	150 gram	101	15,15	5,85	0,90
1	glas	Water	250 ml	0	0,00	0,00	0,00
Totaal				1.613	108 g	157 g	53 g
					27%	39%	30%
Origineel				1.611	108 g	157 g	53 g
					27%	39%	30%
					Eiwit	Koolh.	Vet

Diner: De biefstuk bakken in olie. Aardappelen en groente koken. Serveer met de saus.

Hollands Menu, Week 2 dag 3

Hoeveelheid Kcal Eiwit Koolh Vet

Ontbijt

2	snee	Volkorenbrood	70	gram	164	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36	0,01	0,12	3,98
1	portie	Honing	15	gram	48	0,05	12,00	0,00
1	portie	Kaas 30+	20	gram	58	5,98	0,00	3,54
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor ochtend

1	schaaltje	Kwark magere/plattekaas	150	gram	101	15,15	5,85	0,90
1	stuks	Kiwi	75	gram	51	0,83	6,60	0,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Lunch

1	snee	Volkorenbrood	35	gram	82	3,08	14,18	0,88
2	stuks	Knäckebröd volkoren	26	gram	86	2,34	15,60	0,52
3	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	15	gram	54	0,02	0,18	5,97
2	portie	Filet américain (beleg)	30	gram	72	5,46	0,54	2,22
1	portie	Houmous	20	gram	69	1,30	2,40	6,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor middag

2	portie	Skyr naturel	200	gram	130	22,00	8,00	0,00
1	klein glas	Fruitsmoothie	150	ml	78	1,35	19,20	0,15
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Diner

2	opscheplepel	Pasta volkoren gekookt	100	gram	131	4,40	24,80	1,00
0.5	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	5	gram	45	0,00	0,00	5,00
0.5	portie	Champignon rauw	75	gram	14	1,73	0,30	0,00
1.3	portie	Broccoli rauw	125	gram	34	3,75	2,50	0,00
0.6	stuks	Paprika rode rauw	50	gram	13	0,50	3,00	0,00
1	stuks	Ui rauw	60	gram	22	0,66	3,36	0,00
1	portie	Kipfilet	100	gram	101	17,80	0,00	3,30
2	portie	Roomsaus	100	ml	101	3,30	6,40	6,90
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor avond

1	stuks	Cracker volkoren	15	gram	53	1,70	7,79	1,73
1	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	5	gram	18	0,01	0,06	1,99
1	portie	Kaas 30+	20	gram	58	5,98	0,00	3,54
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Totaal	1.619	104 g	161 g	49 g
Origineel	1.617	104 g	161 g	49 g
		26%	40%	27%
		Eiwit	Koolh.	Vet

Diner: De tilapia koken en in stukjes snijden. Broccoli eerst 5 minuten koken en met koud water naspoelen. Broccoli, champignons, paprika en ui ongeveer 5 minuten wokken. Saus bereiden en toevoegen. De tilapia toevoegen en zachtjes doorwarmen.

Hollands Menu, Week 3 dag 5

Hoeveelheid Kcal Eiwit Koolh Vet

Ontbijt

2	snee	Volkorenbrood	70	gram	164	6,16	28,35	1,75
2	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	10	gram	36	0,01	0,12	3,98
1	portie	Kaas smeer- 20+	15	gram	23	2,55	0,50	1,17
1	portie	Jam z suiker	15	gram	26	0,02	6,30	0,02
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor ochtend

1	schaaltje	Kwark magere	150	gram	101	15,15	5,85	0,90
1	stuks	Sinaasappel	120	gram	61	1,20	12,72	0,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Lunch

2	snee	Volkorenbrood	70	gram	164	6,16	28,35	1,75
1	stuks	Knäckebröd volkoren	13	gram	43	1,17	7,80	0,26
3	portie	Halvarine/Alpro smeermargarine	15	gram	54	0,02	0,18	5,97
2	portie	Filet américain (beleg)	30	gram	72	5,46	0,54	2,22
1	portie	Achterham	15	gram	20	2,69	0,29	0,89
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor middag

1	beker/glas	Cup a soup, franse ui/Royco minute	175	ml	53	1,75	8,75	1,05
1	snee	Volkorenbrood	35	gram	82	3,08	14,18	0,88
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Diner

1.7	opscheplepel	Rijst zilervlies/basmati bereid	100	gram	131	3,30	23,30	1,60
1	eetlepel	Olijfolie/ zonnebloemolie	10	gram	90	0,00	0,00	10,00
1.3	portie	Kipfilet	125	gram	138	28,50	0,00	1,13
3.3	schaaltje	Prei rauw	100	gram	29	2,00	2,90	0,80
0.6	stuks	Paprika rode rauw	50	gram	13	0,50	3,00	0,00
0.4	schaaltje	Taugé rauw/sojascheuten	50	gram	24	2,50	1,50	0,50
1	portie	Gember, gemalen	1	gram	1	0,01	0,10	0,01
3	eetlepel	Ketjap zoet	30	gram	71	3,30	13,47	0,00
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Tussendoor avond

1	schaaltje	Kwark magere/plattekaas	150	gram	101	15,15	5,85	0,90
1	stuks	Banaan	100	gram	95	1,20	20,40	0,20
1	glas	Water	250	ml	0	0,00	0,00	0,00

Totaal		1.592	102 g	184 g	36 g
			26%	46%	20%
Origineel		1.588	102 g	184 g	36 g
			26%	46%	20%
			Eiwit	Koolh.	Vet

Diner: De kip in reepjes snijden. Prei en paprika snijden. De kip wokken in olie. Prei en paprika toevoegen en ongeveer 5 minuten meewokken. Taugé, gemberpoeder (naar smaak) en ketjap toevoegen en verwarmen. Serveer met rijst.