



Het gezonde

Smoothie Afslank Plan

3 makkelijke programma's om al je overtollig lichaamsvet te verbranden





Succes gegarandeerd

Jasper Alblas

Inhoudsopgave

Beste lezer... 9
Tip 1: Eet met het juiste doel 9
Tip 2: Pak je overgewicht aan bij de oorzaak 10
Tip 3: Sta open voor nieuwe smaken 11

Welkom 12
Weeg je niet te vaak, maar let hierop 12
"Maar hoe weet ik dan of ik goed bezig ben?" 12
Smoothies die werken 13
Wat vind je waar in het Smoothie Afslank Plan 13
Hoe je dit boek het beste kunt gebruiken 15
Stap 1: Bestudeer het plan 15
Stap 2: Kies een plan 15
Stap 3: Plan de smoothies in 15
Stap 4: Haal de spullen in huis 16
Stap 5: Doe boodschappen 16
Stap 6: Aan de slag 16
Invriezen 17
Gezonde gewoontes leiden tot succes 17
Overgewicht aanpakken bij de oorzaak 17

Waarom het Smoothie Afslank Plan zo goed werkt 19
Jagers en verzamelaars 19
Hongersnood 20
We zijn letterlijk 'gemaakt' om dik te worden 20
Ons oerinstinct is gedateerd 21
De evolutionaire mismatch 21
Smoothies die passen bij je lichaam 22
Punten om te onthouden uit dit hoofdstuk: 22

Alles over smoothies 24
Wat is een smoothie? 24
Hoe maak je een smoothie? 25
Wat is een sap? 27
Hoe maak je een sap? 27
Verschillende kwaliteit machines 28
Tijd besparen met smoothies en sappen 28
Smoothies 28
Sappen 29
Smoothies als maaltijdvervanger 29
Gezonde ingrediënten voor smoothies en sappen 29
Yoghurt 32
Superfoods 32
Biologisch 32
Punten om te onthouden uit dit hoofdstuk 33

Het kickstart-programma 34
De planning 34
Het kickstart-programma 35
Dag 1 35
Dag 2 35
Dag 3 35
Dag 4 35
Dag 5 35
Dag 6 35
Dag 7 35
Dag 8 35
Dag 9 35
Dag 10 35

Het 'breek-door-je-plateau'-programma 37
De planning 38
Het programma 39
Dag 1 39
Dag 2 39
Dag 3 39
Dag 4 39
Dag 5 39
Dag 6 39
Dag 7 39
Dag 8 39
Dag 9 39
Dag 10 39
De planning 40

Het onderhoudsprogramma 40
De planning 41
Het programma 41
Dag 1 41
Dag 3 41
Dag 4 41
Dag 2 41
Dag 5 41
Dag 6 41
Dag 7 41

De smoothie-recepten 43
Introductie 43
Recepten voor één persoon *43*
Smaak en hoeveelheid *43*
Pureer de smoothies goed *44*
Het gebruik van pureermachines bij de recepten *44*
De ingrediënten *44*
De effecten *45*
Tips 45
Smoothie 1 46
Smoothie 2 47
Smoothie 3 48

Smoothie 4 49
Smoothie 5 50
Smoothie 6 51
Smoothie 7 52
Smoothie 8 54
Smoothie 9 55
Smoothie 10 56
Smoothie 11 57
Smoothie 12 58
Smoothie 13 59
Smoothie 14 61
Smoothie 15 62
Smoothie 16 63
Smoothie 17 65
Smoothie 18 66
Smoothie 19 67
Smoothie 20 68
Smoothie 21 70
Smoothie 22 71
Smoothie 23 72
Smoothie 24 73
Smoothie 25 74
Smoothie 26 75
Smoothie 27 77
Smoothie 28 78
Smoothie 29 79
Smoothie 30 80

De sap-recepten 83
Introductie 83
Recepten voor 1 persoon *83*
Gebruik van sapmachines bij de recepten *83*
Bereidingstijd *83*
Tips *83*
Sap 1 84
Sap 2 85
Sap 3 86
Sap 4 87
Sap 5 88
Sap 6 89
Sap 7 90
Sap 8 91
Sap 9 92
Sap 10 93
Sap 11 94
Sap 12 95
Sap 13 96
Sap 14 97
Sap 15 98

De maaltijdrecepten 99

Introductie 99

Tips voor lekker en gemakkelijk eten *99*

Wat heb ik allemaal nodig in mijn keuken? *99*

Een goed begin is het halve werk *100*

Pas de porties aan *100*

De recepten *100*

Tips *100*

Recept 1 (ontbijt): Havermout-ontbijt 101

Recept 2 (ontbijt): Roerei met rosbief en avocado 102

Recept 3 (ontbijt): Boekweitcrème met blauwe bessen 104

Recept 4 (lunch): Frisse salade 105

Recept 5 (lunch): Clubsalade 106

Recept 6 (lunch): Thaise omelet 108

Recept 7 (lunch): Zoete-aardappel-frietjes 109

Recept 8 (lunch): 'Broodje' hamburger 110

Recept 9 (lunch): Bietjes-carpaccio met makreel 111

Recept 10 (diner): Groentenwok 112

Recept 11 (diner): Boerenkoolstamppot met pastinaak en knolselderij 113

Recept 12 (diner): Spruitjes met appel en spekjes 114

Recept 13 (diner): Kip-mangosalade 115

Recept 14 (diner): Tempeh bourguignon 116

Recept 15 (diner): Zalm met broccolipuree 117

Recept 16 (snack): Chocolade-banaan 118

Recept 17 (snack): Energiereep 119

Recept 18 (snack): Gerookte kip met komkommer en walnoten 120

Recept 19 (snack): Appelkoekjes met amandelpasta 121

Recept 20 (snack): Notenmix 122

Recept 21 (snack): Auberginedip met groenten 123

Klaar voor de start... AF! 124

Stap 1: Kies een programma 124

Stap 2: Plan de smoothies in 124

Stap 3: Haal de juiste spullen in huis 125

Stap 4: Doe de juiste boodschappen 125

Kickstart-programma-boodschappenlijst (houdbare producten) *125*

Kickstart-programma boodschappenlijst 1 (dag 1 t/m 4) *126*

Kickstart-programma boodschappenlijst 2 (dag 5 t/m 7) *126*

Kickstart-programma boodschappenlijst 3 (dag 8 t/m 10) *126*

Breek-door-je-plateau-programma boodschappenlijst (houdbaar) *127*

Breek-door-je-plateau boodschappenlijst 1 (dag 1 t/m 4) *127*

Breek-door-je-plateau boodschappenlijst 2 (dag 5 t/m 7) *127*

Breek-door-je-plateau boodschappenlijst 3 (dag 8 t/m 10) *128*

Onderhoudsprogramma boodschappenlijst *128*

Stap 5: Aan de slag! 128



Beste lezer...

Gefeliciteerd met de aanschaf van het Smoothie Afslank Plan.

Mijn naam is Jasper Alblas en ik ben vastberaden om jou aan een slanker en gezonder lichaam te helpen.

Je staat aan het begin van een leuke en spannende reis naar een gezond en slank lichaam. Een reis vol aangename verrassingen, die je zeker ook zullen helpen om een (nog) gelukkiger leven te leiden.

Om deze reis met plezier en doelgericht af te leggen, is het belangrijk dat je de juiste instelling hebt voordat je aan het programma begint.

In dit hoofdstuk bespreek ik eerst drie tips die ik je van tevoren graag wil meegeven.
Neem deze tips ter harte en je zult met het Smoothie Afslank Plan gemakkelijk, snel en plezierig afvallen.

Tip 1: Eet met het juiste doel

In de laatste tientallen jaren is het doel van eten steeds meer verschoven van 'een bron van energie' naar 'een prettige bezigheid'.

Natuurlijk is het belangrijk dat je geniet van je eten en dat je met plezier uitkijkt naar een volgende maaltijd, maar ik denk dat we daar de afgelopen decennia behoorlijk in zijn doorgeschoten.

Het is nu aan het begin van de 21ste eeuw vooral belangrijk dat je 'lekker' hebt gegeten, en de kwaliteit van het eten wordt naar de achtergrond geschoven.

Dit is een zeer kwalijke zaak. Het zorgt er namelijk voor, dat voedselfabrikanten hard hun best doen om eten vooral zo lekker mogelijk te maken (terwijl ze bezuinigen op de kwaliteit).

Onze hele samenleving is er zó op ingesteld dat we vooral lékker eten, dat het haast onmogelijk is om hier tegenin te gaan.

Ik zeg haast onmogelijk, want zelf ben ik de afgelopen paar jaar juist wel heel erg bezig geweest om aan mijn cliënten het belang van gezond kwaliteitseten over te brengen.

De resultaten van bewuster eten bevestigen dit belang en zijn op z'n zachtst gezegd verbluffend:

- Mysterieuze kwaaltjes die al jaren aanwezig zijn, verdwijnen (moeilijke stoelgang, haaruitval, slechte nachtrust, eczeem, droge huid, enz.).
- Depressieve mensen staan positiever in het leven.
- Drukke 'ADHD'-kinderen kunnen zich gemakkelijker concentreren.
- Mensen die jarenlang insuline hebben moeten prikken, kunnen hiermee stoppen.
- Mensen die jarenlang (hardnekkig) overgewicht hebben gehad, kunnen hun overtollig lichaamsvet zonder problemen verbranden.



Nogmaals, natuurlijk is het belangrijk dat je geniet van je eten en dat je met plezier uitkijkt naar een volgende maaltijd, maar we moeten de kwaliteit van ons eten niet uit het oog verliezen.

Het is namelijk niet altijd even gemakkelijk om te kiezen voor kwalitatief goed voedsel.

Sterker nog, het is vandaag de dag zelfs lastig om te bepalen wat kwalitatief goed voedsel is.

Het Smoothie Afslank Plan zal je niet alleen hiermee helpen, het zal je ook helpen om veel van de schade die slechte voeding je lichaam in het verleden heeft aangedaan, ongedaan te maken.

Door in het verleden te kiezen voor kwalitatief slecht eten, heeft je lichaam tijdenlang suboptimaal gefunctioneerd en heeft het overtollig lichaamsvet aangemaakt en opgeslagen.

Door het Smoothie Afslank Plan te gebruiken, geef je je lichaam de gelegenheid om zich snel te herstellen.

Dat houdt in, dat je je overtollig lichaamsvet zult verbranden om zo een slank en gezond lichaam over te houden.

Tip 2: Pak je overgewicht aan bij de oorzaak

We leven momenteel niet alleen in een samenleving die 'lekker eten' verkiest boven een goede gezondheid.

We leven ook in een samenleving waarin bijna iedereen continu op zoek is naar een snelle oplossing. Op zoek naar een magische pil. Een magische pil die al je problemen als sneeuw voor de zon doet verdwijnen.

Sla een krant of tijdschrift open en bekijk de advertenties. De ene belooft nog sneller resultaat dan de andere.

1. Ben je onzeker over je lichaam? Koop kleding van dit merk en je zult er stralend uitzien.
2. Krijg je rimpels? Smeer deze crème op en je zult er weer jong uitzien.
3. Heb je last van maagzuur? Neem dit tabletje.

En ga zo maar door.

Het probleem van deze 'oplossingen' is dat ze de symptomen bestrijden, maar niet de oorzaak van het probleem weghalen.

Het effect is dat het probleem keer op keer blijft terugkomen.

Onze hele samenleving (en economie) is erop ingesteld dat we altijd een 'pil' willen voor elk probleem; dat maakt het haast onmogelijk om te werken aan de kern van het probleem.

Maar niet *gehéél* onmogelijk, want ik ben zelf de afgelopen jaren juist hard bezig geweest om aan mijn cliënten het belang van duurzaam resultaat over te brengen.

Met duurzaam resultaat bedoel ik resultaat dat wordt bereikt door de oorzaak van het probleem te identificeren en vervolgens aan te pakken.

Als je de oorzaak van het probleem (bijvoorbeeld je overgewicht) te pakken hebt en bij de wortel aanpakt, is de verandering blijvend.

Hoewel het verleidelijk is om te kiezen voor een snelle oplossing (die alleen de symptomen bestrijdt), is het veel beter en plezieriger om te kiezen voor een permanente oplossing.

Als je de oorzaak van je overgewicht eenmaal hebt aangepakt, zul je snel en gemakkelijk lichaamsvet verbranden en het er ook af houden.

En dat is wat we gaan doen in het Smoothie Afslank Plan.

In hoofdstuk 2 vertel ik je precies wat de oorzaak is van je overgewicht en verderop geef ik je de recepten voor de smoothies die je kunt drinken om jouw overtollig lichaamsvet vanaf de basis aan te pakken en zo te verbranden.

Tip 3: Sta open voor nieuwe smaken

Voordat we beginnen, wil ik nog één ding met je bespreken. We hebben het hiervoor al even genoemd, maar het is belangrijk dit nog even te herhalen.

Er zitten een hele hoop overheerlijke smoothies in het Smoothie Afslank Plan. Maar bij sommige zul je misschien bij het zien van de ingrediënten een vies gezicht trekken.

Het is heel belangrijk dat je geen vooroordeel hebt voordat je met deze smoothies aan de slag gaat.

Allereerst zijn de meeste smoothies veel lekkerder dan je zou denken. Dit komt doordat sommige ingrediënten elkaars smaak neutraliseren of doordat het 'lekkere' ingrediënt het minder lekkere ingrediënt overstemt in smaak.

Dit is op papier natuurlijk onmogelijk te zien, maar je proeft het direct als je de smoothie drinkt.

Bij elke smoothie heb ik de ingrediënten zo gecombineerd, dat ze elkaar optimaal complementeren.

Ten tweede is het mogelijk dat er een paar smoothies tussen zitten die je in eerste instantie niet lekker vindt en liever niet zou drinken.

Ik wil je vragen om deze smoothies in de eerste week toch te consumeren als ze op het programma staan.

Je zult zien dat je na een dag of vier aan de smaak went en dat ze eigenlijk helemaal niet zo 'vies' zijn als je dacht.

Je smaakpapillen wennen als het ware aan de nieuwe smaak. Iets 'lekker' of 'niet lekker' vinden is relatief en kan gemakkelijk veranderen.

Maar zoals ik zei: verreweg de meeste smoothies zullen je verrassend lekker smaken!

Ik hoop dat je net zo enthousiast bent als ik om aan het Smoothie Afslank Plan te beginnen.

En zo je lichaam de voedingsstoffen te geven die het hard nodig heeft, zodat je al je overtollig lichaamsvet kunt gaan verbranden.

Laten we beginnen…



Welkom

Welkom bij het Smoothie Afslank Plan. Door dit programma nauwgezet te volgen kun je in de eerste week tot wel vier kilo verliezen.

Na deze eerste boost zul je, als je het advies in de komende hoofdstukken opvolgt, geleidelijk één tot twee kilo lichaamsvet per week verbranden.

En het mooiste is, dat al dit verloren lichaamsvet er ook voorgoed af zal blijven als je de eenvoudige richtlijnen uit het onderhoudsprogramma volgt.

Weeg je niet te vaak, maar let hierop

Hoewel je dit afslankplan waarschijnlijk volgt omdat je weer een slank lichaam wilt, vraag ik je om je niet dagelijks te wegen.

Sterker nog, ik wil je vragen om je zo min mogelijk te wegen. Het liefst pas twee weken nadat je het programma bent begonnen en daarna maximaal één keer per week.

Het kan namelijk voorkomen, dat je lichaamsgewicht de eerste paar dagen flink gaat schommelen. De meeste mensen zullen na de eerste dagen al wat lichaamsvet verloren zijn, maar sommigen nog niet.

Dit is heel normaal. Je lichaam is een complex mechanisme dat niet altijd werkt zoals de meeste mensen verwachten dat het werkt.

Het kan zijn dat je uitstekend bezig bent, maar toch de eerste paar dagen (of zelfs de eerste week) nog geen kilo's kwijt bent. Al deze 'achterstand' wordt dan vaak in de tweede week ingehaald (soms nog iets later).

Om zo'n tijdelijke 'tegenslag' niet in de weg te laten staan van het uiteindelijke fantastische resultaat is het belangrijk dat je je niet te vaak weegt.

Weeg je daarom de eerste twee weken niet, en daarna maximaal één keer per week.

"Maar hoe weet ik dan of ik goed bezig ben?"

Goede vraag. Het is inderdaad belangrijk dat je weet dat je op het juiste spoor zit. Ik raad je aan om, in plaats van je lichaamsgewicht te volgen, juist je algehele gezondheid in de gaten te houden.

Een gezond lichaam heeft geen overgewicht. Als je ervoor zorgt dat je lichaam weer functioneert zoals het hoort, heb je de oorzaak van je overgewicht aangepakt en zal het probleem (je overtollig lichaamsvet) nooit meer terugkeren.

Vraag jezelf dagelijks af:

- Hoe voel ik me vandaag? Ben ik futloos of energiek?
- Hoe heb ik vannacht geslapen? Diep en rustig of lag ik de halve nacht wakker?
- Heb ik een gemakkelijke stoelgang?
- Is mijn huid zachter dan normaal en zijn er irritatieplekken verdwenen?



Het is heel normaal dat je je de eerste paar dagen wat minder voelt, dat alle symptomen juist wat sterker worden (futloos, hoofdpijn, slechte nachtrust, moeilijke stoelgang en geïrriteerde huid).

In die eerste paar dagen is je lichaam namelijk bezig om alle opgeslagen gifstoffen te elimineren en dat kan voor licht ongemak zorgen.

Maar daarna zul je razendsnel gewenste resultaten zien.

Je zult meer energie hebben, heerlijk diep slapen, een gemakkelijke stoelgang hebben en genieten van een gezonde mooie huid.

Smoothies die werken

Het Smoothie Afslank Plan is niet zomaar een verzameling drinkbare maaltijden. Bij de selectie van de smoothies heb ik er tot in detail voor gezorgd, dat de smoothies en alle programma's in dit boek als geheel 'werken'.

Elke smoothie afzonderlijk zal je helpen lichaamsvet te verbranden, maar als je de smoothies met elkaar combineert zoals je in de verschillende programma's zult zien, dan zal dat nog een extra boost geven aan je vetverbranding.

De smoothies en programma's stimuleren niet alleen je vetverbranding, maar zijn ook nog eens:

- Snel klaar te maken, zodat je wekelijks geen uren kwijt bent in de keuken.
- Goed te betalen, zodat je geen vermogen kwijt bent aan het volgen van het dieet.
- Lekker en gemakkelijk te consumeren, zodat het je geen wilskracht kost om de smoothies te blijven drinken.
- Echt gezond, zodat je niet alleen al je overtollig lichaamsvet zult verbranden, maar ook allerlei gezondheids-kwaaltjes de das om doet.

De kracht van de afzonderlijke smoothies komt het beste tot z'n recht als je ze gebruikt op de dag dat ze in het programma staan aangegeven. Je kunt de momenten waarop ze staan aangegeven wel wisselen. Als jij je smoothie bijvoorbeeld liever als lunch drinkt in plaats van bij de avondmaaltijd, kun je deze omwisselen. Geef er vooral je eigen draai aan zodat jij het programma gemakkelijk vol kunt houden.

Wat vind je waar in het Smoothie Afslank Plan

Om je meteen gemakkelijk wegwijs te maken in het Smoothie Afslank Plan, vertel ik je hier even kort waar je wat kunt vinden.

In hoofdstuk 2 vertel ik je waarom smoothies zo goed werken om je lichaamsvet te verbranden. We kijken hier naar de evolutie van het menselijk lichaam en hoe de belangrijkste processen in je lichaam werken.

In hoofdstuk 3 behandel ik allemaal weetjes en tips over smoothies en sappen. Wat een smoothie precies is, welke keukenmachines je nodig hebt (geen zorgen, je hebt haast niets nodig), hoe je het eenvoudigst een smoothie of sap kunt maken, enz.

Aan het eind van hoofdstuk 3 neem ik ook alle smoothievriendelijke ingrediënten door, die we in dit programma gaan gebruiken. Zo weet je precies welke ingrediënten je op welke manier helpen met je gewichtsverlies.

Dan worden in hoofdstuk 4, 5 en 6 de drie hoofdprogramma's van het Smoothie Afslank Plan besproken.



In hoofdstuk 4 staat het kickstart-programma, voor mensen die net (weer) beginnen met lijnen of afvallen.

In hoofdstuk 5 staat het breek-door-je-plateau-programma, voor mensen die al wat afgevallen zijn, maar nu gestopt zijn met de vetverbranding.

In hoofdstuk 6 staat het onderhoudsprogramma, voor de mensen die één van de eerdere programma's gevolgd hebben of voor mensen die al op gewicht zijn en dat willen blijven.

Dan komen we in hoofdstuk 7 bij het hart van het Smoothie Afslank Plan… de recepten. Hier vind je de exacte recepten om de smoothies en sappen uit de programma's te maken.

In hoofdstuk 8 is het tijd om echt actie te ondernemen. Via het Smoothie Afslank Plan kan ik alleen de adviezen geven die je nodig hebt om al je overtollig lichaamsvet te verbranden.

Hoofdstuk 8 helpt je om deze adviezen ook echt op te pakken en ermee aan de slag te gaan om zo je overtollige kilo's te gaan verliezen.

Dan zitten er tot slot nog vier fantastische bonussen bij het Smoothie Afslank Plan. Die tref je aan in de bijgeleverde Bonushoofdstukken (apart boek).

Bonus nummer 1 bestaat uit smoothie-recepten speciaal voor kinderen. Als jij (jonge) kinderen thuis hebt rondlopen, zijn deze recepten ideaal om de koters een hele gezonde les te leren: "smoothies zijn lekker".

Bonus nummer 2 zijn uitgekiende anti-(vr)eetbui-smoothie-recepten. Deze smoothies zijn speciaal ontworpen om suikertrek of een emotionele eetbui direct te stoppen. Je stilt met deze smoothies je honger zonder dat je een zak chips, koekjes of iets anders ongezonds eet.

Bonus nummer 3 is het ultieme detox-dieet. Deze ontgiftingskuur helpt je om in een paar dagen (of weken) tijd alle opgeslagen gifstoffen uit je lichaam te verwijderen en het zo de kans te geven snel en gemakkelijk lichaamsvet te verbranden.

Bonus nummer 4 is het geheime afslankwapen. Soms zijn er mensen bij wie het lichaamsvet extreem hardnekkig vastzit. Bij 99 procent van de mensen helpen de smoothies het lichaamsvet te verbranden, maar bij dat ene procent is er nog een extra schepje bovenop nodig. Dat extra schepje vind je in bonus nummer 4.

Ik heb het boek zo logisch mogelijk opgebouwd en ik raad je daarom aan om het Smoothie Afslank Plan gewoon van voor naar achter te bestuderen.

Als jij echter staat te popelen om te beginnen, kun je de volgende hoofdstukken overslaan en meteen bij hoofdstuk 4 aan de slag gaan.

Maar zoals ik zei, het is nog beter om dit boek te gebruiken in de bedoelde volgorde.



Hoe je dit boek het beste kunt gebruiken

Het Smoothie Afslank Plan is jouw ticket naar een gezond en slank lichaam. Door het plan op de juiste manier te volgen is succes gegarandeerd.

Stap 1: Bestudeer het plan



- Begin met de volgende twee hoofdstukken goed door te lezen. Dit zorgt voor een goede fundering om het plan succesvol te volgen.
- Blader daarna vluchtig door de recepten heen om een idee te krijgen van de smoothies en sappen.
- Bekijk dan de drie verschillende programma's (kickstart, breek-door-je-plateau en onderhoud) en bepaal welk plan het beste past bij jouw situatie.

Stap 2: Kies een plan



- Als je het Smoothie Afslank Plan goed hebt bestudeerd, is het tijd om een plan te kiezen. De onderstaande vragen zullen je daarbij helpen.
- Begin je met afvallen en wil je in de eerste week snel resultaat? Start dan met het kickstart-programma.
- Ben je al eens wat afgevallen maar heb je een plateau bereikt en val je niet verder af? Kies dan het breek-door-je-plateau-programma.
- Ben je al op je streefgewicht en wil je dat blijven óf wil je wel afvallen maar heb je geen haast? Kies dan voor het onderhoudsprogramma.
- Als je eenmaal een programma gekozen hebt, is het tijd om de smoothies in te plannen.

Stap 3: Plan de smoothies in



- Bekijk het programma en noteer op welke datum jij welke smoothie gaat drinken. De meesten van mijn cliënten vinden het fijn om dit in hun agenda te zetten, zodat ze altijd weten wanneer ze welke smoothie moeten nemen.
- Het kickstart- en breek-door-je-plateau-programma zijn niet zo flexibel. Bij het onderhoudsprogramma kun je wel zelf meer bepalen welke smoothie je wilt op welke dag.
- Zorg er in ieder geval voor, dat je ruim van tevoren weet op welke dag je welke smoothie(s) gaat maken.

Stap 4: Haal de spullen in huis



- Voordat je kunt beginnen, is het belangrijk dat je alle benodigdheden in huis haalt.
- Om de smoothies en sappen te kunnen maken, heb je naast het standaard-keukengerei nodig:

1. een blender of staafmixer
2. een zeefzak of sapmachine
3. twee afsluitbare (shake)bekers

- De goedkoopste manier om sappen te maken is door een blender en een zeefzak (of pantyvoet of kaasdoek) te gebruiken.
- De gezondste manier om sappen te maken is door een slow-juicer te gebruiken.
- Dan is het tijd voor de boodschappen.

Stap 5: Doe boodschappen



Als je goed vooruit plant welke smoothies je wanneer gaat consumeren, kun je op dag 1 meteen voor een aantal dagen boodschappen doen.

Je kunt alle ingrediënten veilig tot zeker vier dagen in de koelkast bewaren.

Schrijf de ingrediënten die je nodig hebt op een lijstje en haal alles voor de eerste paar dagen in huis.

Voor elk van de drie programma's vind je de boodschappenlijst in hoofdstuk 8.

Stap 6: Aan de slag



Nu je alle benodigdheden in huis hebt, kun je aan de slag.

Het beste is om de smoothies en sappen te maken vlak voordat je ze gaat drinken. Maar helaas is dat niet altijd mogelijk.

Als dat niet lukt, kun je ze in de ochtend bereiden en in een afsluitbare shakebeker bewaren of eventueel (zoveel mogelijk gekoeld) meenemen.

Als je er in de ochtend echt niet toe komt om de smoothie klaar te maken, kun je deze ook de avond van tevoren bereiden en in de koelkast bewaren.

Laten we eens wat beter kijken naar een paar veel gebruikte smoothie-ingrediënten:

Aardbeien: met hun zoete en zomerse smaak zijn aardbeien altijd een prima toevoeging in je smoothie. Deze zomerse vruchten bevatten veel antioxidanten – welke het lichaam beschermen tegen de vrije radicalen die je gewichtsverlies verstoren.

Amandelen: deze supernoten geven je smoothie extra energie in de vorm van eiwit en hebben een goede invloed op de smaak. Amandelen bevatten veel vitamine B en E en helpen je sneller aan een verzadigd gevoel.

Ananas: deze tropische vrucht is een heerlijke zoetmaker. Ananas is vooral een goede toevoeging aan een smoothie die wat bittere groenten bevat, zoals broccoli of boerenkool.

Appel: er is geen enkel ingrediënt dat een frissere smaakt geeft aan je smoothie dan een heerlijke rijpe appel. Boordevol vitaminen en uitstekend in combinatie met havermout en kaneel.

Avocado: de avocado zit vol met gezonde vetten, geeft je smoothie een licht-romige smaak en heeft zo'n goede invloed op je gezondheid, dat je huid ervan gaat stralen.

Banaan: de banaan zou je de energiereep van moeder natuur kunnen noemen. Deze vrucht is een smaakmaker in iedere smoothie en helpt de bloedsuikerspiegel reguleren. Ideaal als je wilt afvallen.

Bessen: als de banaan de energiereep is van moeder natuur, dan zijn bessen de snoepjes van moeder natuur. Deze overheerlijke vruchten bevatten in het algemeen veel kalium en hebben een bloeddrukverlagende, cholesterolverlagende en ontstekingsremmende werking.

Bieten: bieten zijn ideaal om rauw in een smoothie te verwerken. Ze zitten vol met vitaminen en mineralen en hebben een reinigende werking op het lichaam. Bieten maken je smoothie vol van smaak en voedzaam.

Bleekselderij: deze groente geeft de smoothie een pittige maar zeer frisse smaak. Bleekselderij bevat bijna geen calorieën en is rijk aan vitamine A en K.

Boerenkool: de (meestal) lage prijs van deze groene groente en de vele voedingsstoffen maken boerenkool ideaal om te gebruiken in smoothies.

Broccoli: de broccoli zou je de vitaminepil van moeder natuur kunnen noemen. De groente zit vol vezels, vitamine A, B, C, K, fosfor en fyto-nutriënten, die belangrijke processen in het lichaam ondersteunen.

Cacaopoeder: cacaopoeder geeft elke smoothie een heerlijke chocoladesmaak. Het heeft alle gezondheidsvoordelen van chocola en vrijwel geen van de nadelen. Cacaopoeder geeft een endorfine- en serotonine-boost in je hersenen; dat geeft je een gelukkig gevoel.

Cayennepeper: met deze peper krijgt je smoothie een pittige smaak, dus gebruik 't met mate. Cayennepeper maakt je immuunsysteem sterk en bevordert de stoelgang.

Chiazaden: deze zaadjes behoren tot de omstreden superfoods. Aan dergelijke termen waag ik mezelf in deze recepten niet, maar het feit blijft dat ze veel goede proteïnen, omega-3-vetzuren, ijzer en calcium bevatten. Ideaal dus om toe te voegen aan je smoothie als je wilt afvallen.

Chlorella: ook deze algen behoren tot de omstreden superfoods. Nogmaals, ik houd het bij de feiten. Chlorella bevat negentien soorten aminozuren (eiwitten), vele vitamines, de gezonde omega-3-vetten en nog veel meer. Erg gezond dus! Je kunt deze algen in poedervorm gebruiken in je smoothie.

Citroen: citroen is niet alleen een goede bron van vitamine C, die de weerstand versterkt, deze vrucht bevat ook nog eens vitamine A, B1, B2, B3, B4, B5 en verschillende mineralen. Een citroen geeft smoothies een heerlijke frisse licht-zure smaak.

Courgette: in een courgette zit veel vitamine C. Van deze groente krijgt je smoothie een zachte en volle smaak.

Eiwitpoeder: in groente- en fruitsmoothies is het altijd lastig om voldoende eiwitten te krijgen. Noten, zaden en pitten zijn een uitstekende bron van eiwitten, maar deze kun je af en toe afwisselen of aanvullen met een schepje eiwitpoeder. Mijn voorkeur gaat uit naar hennep-eiwitpoeder.

Frambozen: met veel antioxidanten houden de frambozen je weerstand hoog. Zowel in de zomer als in de winter is het erg lekker om de diepgevroren variant toe te voegen voor een frisse smaak.

Gember: gember is één van de minder bekende 'superfoods'. Gember heeft volgens oude Chinese geneeskunde een helende werking op het lichaam en is daar-

om ideaal om in je smoothies te gebruiken. Gember is het gemakkelijkst te schillen door de schil er met een lepel af te raspen.

Gojibessen: in gojibessen zitten veel voedingsstoffen, maar ook veel suiker. Kijk uit met overmatig gebruik van deze 'superfood'.

Grapefruit: de bittere smaak van de grapefruit is bijna in elke smoothie overheersend. Of het je smaak is of niet, deze citrusvrucht zit vol goede voedingsstoffen en kun je daarom prima gebruiken in je smoothies.

Havermout: havermout kun je kant en klaar en zonder verdere bereiding toevoegen aan bijna elke smoothie. Door de havermout even te laten wellen in wat water wordt het iets zachter en romiger. Dit is één van mijn favoriete smoothie-ingrediënten, omdat het van een smoothie een complete, vullende maaltijd maakt.

Honing (rauw): naast (gedroogde) vruchten is dit de enige zoetstof die we aan smoothies toevoegen. Gebruik honing met mate als je wilt afvallen. Let erop, dat je rauwe biologische honing neemt.

Kaneel: kaneel heeft een bekende smaak en is heel goed te gebruiken in smoothies. Vooral in combinatie met appel komt deze smaakmaker helemaal tot zijn recht.

Kokoswater: als afwisseling voor water gebruik ik soms kokoswater in de smoothies. Let er wel op, dat je puur kokoswater gebruikt, zonder geur-, kleur- en smaakstoffen of conserveringsmiddelen.

Komkommer: komkommer geeft je smoothie een heerlijke frisse smaak en bevat veel meer voedingsstoffen dan de meeste mensen denken. Vlak onder de schil zitten de meeste voedingsstoffen. Je kunt deze groente dus het beste ongeschild in je smoothie verwerken (wel goed wassen).

Kurkumapoeder: de kurkumawortel is familie van de gemberwortel en heeft volgens de oude Chinese geneeskunde ook een helende werking op het lichaam. Gebruik poeder van deze wortel zo vaak als je wilt. Voeg niet te veel poeder toe aan je smoothie, want de smaak kan nogal overheersend zijn.

Lijnzaad: lijnzaad heeft door het hoge aantal voedingsvezels een reinigende werking op de darmen. Het geeft je smoothie ook een extra portie eiwitten en helpt je daarmee sneller af te vallen.

Limoen: limoen maakt van je smoothie limonade. De heerlijke frisse en licht-zure smaak helpt om bitter smakende groenten lekkerder te maken.

Mango: mango is een goed ingrediënt om je smoothie wat voller en zoeter te maken, maar pas hier wel mee op. Mango bevat meer calorieën en koolhydraten dan de meeste andere soorten fruit.

Munt: munt heeft zo'n lekkere smaak, dat het in thee en cocktails wordt gebruikt. Dit kruid is ook nog eens heel gezond en heeft bijvoorbeeld een verlichtende werking bij hoofdpijn en misselijkheid.

Paksoi: paksoi was altijd een vergeten groente, maar wint de laatste paar jaar weer aan populariteit, en om een goede reden. De groente heeft een positief effect op je spijsvertering en bevat zeer weinig calorieën.

Peer: peer bevat een gezonde hoeveelheid voedingsvezels en geeft een heerlijk zachte smaak aan smoothies. Maak van je smoothie een 'perenijsje' door de stukjes peer een nacht in de vriezer te leggen voordat je ze gebruikt.

Peterselie: peterselie is een veel gebruikt keukenkruid dat niet alleen rijk is aan vitamine A, B, C en ijzer, maar ook helpt bij het reinigen van je lichaam door gifstoffen te elimineren. Peterselie is erg gezond als toevoeging in je smoothie, zeker als je wilt afvallen.

Pompoenpitten: pompoenpitten zijn rijk aan vezels en proteïne. Deze stoffen geven je een verzadigd gevoel; dit helpt je om minder calorieën te consumeren en dat is erg fijn tijdens het afvallen.

Sesamzaad: sesamzaad bevat veel eiwitten, vezels en gezonde vetten. Deze voedingsstoffen helpen je niet alleen aan een verzadigd gevoel, maar hebben ook een positief effect op je gezondheid.

Spinazie: spinazie is misschien wel mijn favoriete smoothie-ingrediënt. Deze groene bladgroente zit vol voedingsstoffen, heeft geen overheersende smaak en is gemakkelijk te pureren.

Tomaat: tomaat is geen ingrediënt dat heel veel voorkomt in smoothies, maar ik gebruik de tomaat af en toe voor een zo groot mogelijke variatie in voedingsstoffen.

Vanille-extract: vanille-extract geeft je smoothie een heerlijke vanillesmaak. Let erop, dat vanille-aroma niet hetzelfde is als vanille-extract.

Venkel: venkel is een gezonde groente, die je smoothie een lekkere, anijsachtige smaak geeft. Deze knolvormige groente heeft een hoog gehalte aan essentiële vitamines en mineralen en bevordert de stoelgang.

Walnoten: walnoten staan erom bekend dat hun werking de kans op kanker vermindert. Deze noten bevatten veel goede omega-3-vetten en zijn een uitstekende bron van magnesium, vitamine E en antioxidanten. Zeer gezond om aan je smoothie toe te voegen.

Wortel: wortel is niet alleen een rijke bron van de vitamine bètacaroteen, die je zicht en je ogen versterkt, deze groente bevat ook nog eens vitamine B1, B2 en C en verschillende mineralen. Een wortel geeft je smoothie een heerlijke licht-zoete smaak.

Zoete aardappel: zoete aardappel kun je kant en klaar en zonder verdere bereiding toevoegen aan je smoothie, maar door deze groente even te koken wordt de smaak nog iets zachter en romiger.

Yoghurt

In sommige smoothies wordt yoghurt gebruikt. Yoghurt is zuivel en zuivel raad ik gewoonlijk niet aan als je af wilt vallen. Maar yoghurt (en kwark) zijn hierop een uitzondering. Yoghurt en kwark zijn namelijk lichter verteerbaar – dan bijvoorbeeld melk en kaas – en zijn zeker niet slecht voor je mits je er tegen kunt.

Of je tegen yoghurt - en andere vormen van zuivel - kunt verschilt echt van persoon tot persoon. Onderzoek zelf wat voor jou werkt. Als je merkt dat je een opgeblazen gevoel krijgt na het drinken van een smoothie met yoghurt of pijn aan je buik of darmen ervaart, laat de yoghurt dan de volgende keer weg en kijk of je deze klachten dan niet ervaart.

Je kunt de yoghurt in de smoothies altijd vervangen door ongezoete amandelmelk of kokosmelk.

Superfoods

Ik noemde het hiervoor bij verschillende ingrediënten al, maar hier nog even een korte toelichting op superfoods.

Superfoods zijn producten die een hoge concentratie voedingsstoffen hebben. Ze zijn daarom erg gezond. Echter: deze superfoods zijn door verschillende voedselproducenten en detailhandelaren flink gepromoot. Hierdoor is de prijs buitenproportioneel gestegen. Persoonlijk vind ik veel superfoods te duur voor wat ze 'waard' zijn. Zo nu en dan een schepje tarwegraspoeder, spirulinapoeder of chlorellapoeder is heel gezond, maar gebruik dit slechts af en toe als 'kers op de taart', als je het budget er niet voor hebt.

Als je het budget er wel voor hebt, staat het je vrij om aan elke smoothie een schepje tarwegraspoeder, spirulinapoeder of chlorellapoeder toe te voegen, maar het is niet noodzakelijk voor een gezond lichaam.

Biologisch

Dan ook nog even een korte toelichting op biologische ingrediënten. Er is een groot verschil tussen biologische ingrediënten en 'echte' biologische ingrediënten (met een streng keurmerk).
Het grootste voordeel van biologische ingrediënten bij de normale supermarkten is dat ze vaak minder intensief bespoten zijn met bestrijdingsmiddelen.

De 'echte' biologische ingrediënten (met bijvoorbeeld een Demeter-keurmerk) zijn verbouwd zonder bestrijdingsmiddelen en hebben ook nog een veel hogere concentratie aan voedingsstoffen.

Of je kiest voor niet-biologische, biologische of echt-biologische ingrediënten is helemaal aan jou. Vanzelfsprekend is de ene keus gezonder dan de andere, maar met alle drie varianten kun je prima afvallen.
Welke van de drie varianten je kiest, zal voornamelijk van je budget afhangen.

Het kickstart-programma

Hoe zou het zijn om de eerste week al tot wel vier kilo te verliezen? Zou je dat geen geweldige motivatie-boost geven om al zo snel een paar kilo lichter te zijn?

Ik denk het wel! En het goede nieuws is dat dit precies is waar dit programma voor gemaakt is.

Dit programma is gemaakt om jouw vetverbranding een kickstart te geven.

Begin jij (weer) met afvallen en wil je snel resultaat, dan is dit programma voor jou. Het duurt tien dagen en laat weinig ruimte voor flexibiliteit.

De planning

Om het zo gemakkelijk mogelijk voor je te maken, staat er precies aangegeven wanneer je welke smoothie moet consumeren.

Mocht je om wat voor reden dan ook een bepaalde smoothie niet op het aangegeven moment kunnen drinken, dan is het niet erg om een paar keer in het programma te wisselen.

Je kunt best enkele keren een andere smoothie nemen dan staat aangegeven, of de smoothie op een ander moment van de dag drinken, maar houd wel de aantallen aan.

In dit programma zul je tien dagen lang een smoothie (of sap) als ontbijt en een smoothie als avondeten nemen. De overige maaltijden kun je kiezen uit de afslankmaaltijden verderop in dit programma.

De recepten voor de afslankmaaltijden vind je in het hoofdstuk Maaltijdrecepten. Je vindt er drie ontbijtrecepten, zes lunchrecepten, zes dinerrecepten en zes snackrecepten.

Voor de mensen die meer variatie in de maaltijden willen, is het mogelijk het complete 7x7 Afslank Receptenboek te bestellen. Meer informatie hierover vind je op www.jasperalblas.nl.

Naast de smoothies kun je gedurende het programma water, zwarte koffie (maximaal twee kopjes per dag) en kruidenthee drinken.

Afhankelijk van je hoeveelheid overgewicht, kun je dit programma één keer of twee keer achter elkaar volgen. Als je daarna nog niet op je streefgewicht bent, dan raad ik je aan om over te stappen op het onderhoudsprogramma (dat later wordt uitgelegd) totdat je je streefgewicht bereikt hebt.



Het kickstart-programma

Hier het tiendaagse kickstart-programma om meteen in de eerste week al een paar kilo lichaamsvet te verbranden.

Voor het ontbijt en het diner staat een smoothie aangegeven. De lunch en snacks kun je kiezen uit het hoofdstuk "Maaltijdrecepten". (Als je meer variatie wilt, vind je meer recepten in het 7x7 Afslank Receptenboek.)

Dag 1

Ontbijt: Smoothie 1 blz. 46
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 5 blz. 50
Snack: Maaltijdrecept

Dag 2

Ontbijt: Smoothie 4 blz. 49
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 29 blz. 79
Snack: Maaltijdrecept

Dag 3

Ontbijt: Smoothie 26 blz. 75
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 22 blz. 71
Snack: Maaltijdrecept

Dag 4

Ontbijt: Smoothie 1 blz. 46
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 21 blz. 70
Snack: Maaltijdrecept

Dag 5

Ontbijt: Smoothie 13 blz. 59
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 30 blz. 80
Snack: Maaltijdrecept

Dag 6

Ontbijt: Smoothie 4 blz. 49
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 26 blz. 75
Snack: Maaltijdrecept

Dag 7

Ontbijt: Smoothie 1 blz. 46
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 17 blz. 65
Snack: Maaltijdrecept

Dag 8

Ontbijt: Smoothie 25 blz. 74
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 15 blz. 62
Snack: Maaltijdrecept

Dag 9

Ontbijt: Smoothie 10 blz. 56
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 14 blz. 61
Snack: Maaltijdrecept

Dag 10

Ontbijt: Smoothie 1 blz. 46
Lunch: Maaltijdrecept
Diner: Smoothie 29 blz. 79
Snack: Maaltijdrecept







Het 'breek-door-je-plateau'-programma

Lukt het je maar niet om verder af te vallen of ben je weer teruggevallen in je oude patroon?

Het breek-door-je-plateau-programma zorgt ervoor dat je vetverbranding weer op volle toeren gaat draaien om zo ook het hardnekkigste lichaamsvet los te weken en te verbranden.

Dit programma is het meest ingrijpend van de drie. Als je al wat bent afgevallen, maar het wil niet verder, dan is het belangrijk dat je je vetverbranding even wakker schudt. Dat is precies wat dit programma doet.

Als het programma je wat te extreem lijkt, kun je ook eerst even een paar weken het onderhoudsprogramma volgen om gewend te raken aan de smoothies. Of beginnen met het kickstart-programma.

Als je besluit dit programma te volgen, is het niet ondenkbaar dat je gaandeweg een paar keer een licht hongergevoel zult hebben.

Het zal dus wel wat wilskracht vragen om het programma goed af te ronden. Maar door dit schema vol te houden en dan over te stappen op het gemakkelijke en plezierige onderhoudsprogramma, heb je je vetverbranding wakker geschud en gaat je lichaam weer overtollig lichaamsvet verbranden.

De planning

Om het zo gemakkelijk mogelijk voor je te maken, staat bij elke maaltijd precies aangegeven welke smoothie of welk sap je kunt drinken.

Je kunt best een paar keer een andere smoothie nemen dan staat aangegeven, of de smoothie op een ander moment van de dag drinken, maar houd het juiste aantal smoothies en sappen per dag wel aan.

In dit programma zul je tien dagen lang een sap als ontbijt, een smoothie als lunch of diner en een optionele smoothie als snack nemen.

Je hebt de vrijheid om per dag zelf te bepalen of je een smoothie neemt als lunch of als diner. Voor het andere gerecht kun je zelf een andere afslankmaaltijd maken.

De recepten voor de afslankmaaltijden vind je in het hoofdstuk Maaltijdrecepten. Je vindt er drie ontbijtrecepten, zes lunchrecepten, zes dinerrecepten en zes snackrecepten.

Voor de mensen die meer variatie in de maaltijden willen, is het mogelijk het complete 7x7 Afslank Receptenboek te bestellen. Meer informatie vind je op www.jasperalblas.nl.

Naast de smoothies en sappen kun je gedurende het programma water, zwarte koffie (maximaal twee kopjes per dag) en kruidenthee drinken.

Afhankelijk van je hoeveelheid overgewicht, kun je dit programma één of twee keer achter elkaar volgen.

Als je daarna nog niet op je streefgewicht bent, dan raad ik je aan om over te stappen op het onderhoudsprogramma (dat later uitgelegd wordt) totdat je je streefgewicht bereikt hebt.



Het programma

Hier start het tiendaagse breek-door-je-plateau-programma om meteen je vetverbranding weer op gang te brengen.

Voor het ontbijt, lunch of diner en de snack staat een smoothie aangegeven. De 'vrije' afslankmaaltijd kun je kiezen uit het hoofdstuk "Maaltijdrecepten". (Wil je meer variatie, dan vind je meer recepten in het 7x7 Afslank-receptenboek.)

Als je om wat voor reden ook bij het ontbijt echt geen sap kunt maken, dan kun je de smoothie drinken die er tussen haakjes achter staat.

Hou er in dat geval rekening mee, dat de ingrediënten van deze keuze-smoothies niet op de boodschappenlijst staan.

Dag 1

Ontbijt: Sap 5 (of Smoothie 11)
Lunch/diner: Smoothie 1
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 5

Dag 2

Ontbijt: Sap 3 (of Smoothie 2)
Lunch/diner: Smoothie 4
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 13

Dag 3

Ontbijt: Sap 7 (of Smoothie 9)
Lunch/diner: Smoothie 26
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 22

Dag 4

Ontbijt: Sap 13 (of Smoothie 7)
Lunch/diner: Smoothie 1
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 3

Dag 5

Ontbijt: Sap 8 (of Smoothie 12)
Lunch/diner: Smoothie 26
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 29

Dag 6

Ontbijt: Sap 4 (of Smoothie 18)
Lunch/diner: Smoothie 25
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 1

Dag 7

Ontbijt: Sap 6 (of Smoothie 8)
Lunch/diner: Smoothie 26
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 23

Dag 8

Ontbijt: Sap 12 (of Smoothie 21)
Lunch/diner: Smoothie 4
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 29

Dag 9

Ontbijt: Sap 9 (of Smoothie 20)
Lunch/diner: Smoothie 1
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 26

Dag 10

Ontbijt: Sap 10 (of Smoothie 29)
Lunch/diner: Smoothie 22
Lunch/diner: Maaltijdrecept
Snack (optioneel): Smoothie 4





Het onderhouds-programma

Hoe zou het zijn om nooit meer terug te jojo-en naar je oude gewicht, maar voor altijd een gezond en slank lichaam te houden?

Dat is precies waar dit programma voor gemaakt is.

Ook als je wel wilt afvallen, maar geen haast hebt en je de voorgaande twee programma's iets te ingrijpend vindt, is dit programma prima geschikt voor jou.

Het is namelijk veel flexibeler dan het kickstart- en het breek-door-je-plateau-programma.

De intentie van dit onderhoudsprogramma is dat je het voor altijd kunt blijven volgen. Dat betekent niet dat je dat altijd móet blijven doen, maar dat het wel zou kunnen.

Je zult zien dat als je eenmaal een paar weken de smoothies hebt gedronken, je niet anders meer wilt. Dit programma heb je erbij om de juiste variatie en inspiratie te vinden bij het maken van de dagelijkse smoothies.

De planning

In tegenstelling tot de eerdere twee programma's duurt dit programma maar zeven dagen, precies één week. Zo is het gemakkelijk om dit schema in je dagelijks leven te blijven gebruiken.

In het onderhoudsprogramma drink je twee smoothies (of sappen) per dag. Elke dag krijg je keus uit vier smoothies en twee sappen en deze kun je zelf inplannen.

Misschien maak je de ene dag een smoothie als ontbijt en als snack, en de andere dag een smoothie als ontbijt en lunch, en weer een andere dag een smoothie als ontbijt en diner.

Het maakt niet uit wanneer je de smoothies op de dag drinkt; als je maar twee van de vier maaltijden per dag erdoor vervangt.

Zelf neem ik altijd een smoothie of sap als ontbijt en een smoothie of sap als snack tussendoor op kantoor.

De overige twee maaltijden eet ik uit het 7x7 Afslank Receptenboek.

Dit laatste zou ik je ook aanraden, want zo weet je zeker dat je lekkere gerechten eet die je helpen afvallen.

Voor de overige gerechten, waarvan je er ook een aantal in het hoofdstuk Maaltijdrecepten vindt, gelden in ieder geval de volgende richtlijnen:

- Eet geen suiker of andere koolhydraten (zoals pasta, brood, rijst, aardappelen, enz.).
- Eet geen geproduceerd of chemisch bewerkt eten (praktisch alles uit een pakje of een zakje).
- Als je merkt dat je niet afvalt, halveer dan de porties van je maaltijden.
- Drink niet tijdens de maaltijden.

Naast de smoothies en sappen kun je gedurende het programma water, zwarte koffie (maximaal twee kopjes per dag) en kruidenthee drinken.

Het programma

Hier start dan het zevendaagse onderhoudsprogramma om gemakkelijk en plezierig op gewicht te komen en te blijven.

Drink twee smoothies (of sappen) per dag en houd je bij de andere twee vrije maaltijden aan de bovenstaande richtlijnen. De 'vrije' afslankmaaltijd kun je halen uit het hoofdstuk Maaltijdrecepten (of als je meer variatie wilt, is het mogelijk het complete 7x7 Afslank Receptenboek te bestellen).

Dag 1

Optie 1: Smoothie 1	blz. 46
Optie 2: Smoothie 2	blz. 47
Optie 3: Smoothie 3	blz. 48
Optie 4: Smoothie 4	blz. 49
Optie 5: Sap 1	blz. 84
Optie 6: Sap 2	blz. 85

Dag 2

Optie 1: Smoothie 5	blz. 50
Optie 2: Smoothie 6	blz. 51
Optie 3: Smoothie 7	blz. 52
Optie 4: Smoothie 8	blz. 54
Optie 5: Sap 3	blz. 86
Optie 6: Sap 4	blz. 87

Dag 3

Optie 1: Smoothie 9	blz. 55
Optie 2: Smoothie 10	blz. 56
Optie 3: Smoothie 11	blz. 57
Optie 4: Smoothie 12	blz. 58
Optie 5: Sap 5	blz. 88
Optie 6: Sap 6	blz. 89

Dag 4

Optie 1: Smoothie 13	blz. 59
Optie 2: Smoothie 14	blz. 61
Optie 3: Smoothie 15	blz. 62
Optie 4: Smoothie 16	blz. 63
Optie 5: Sap 7	blz. 90
Optie 6: Sap 8	blz. 91

Dag 5

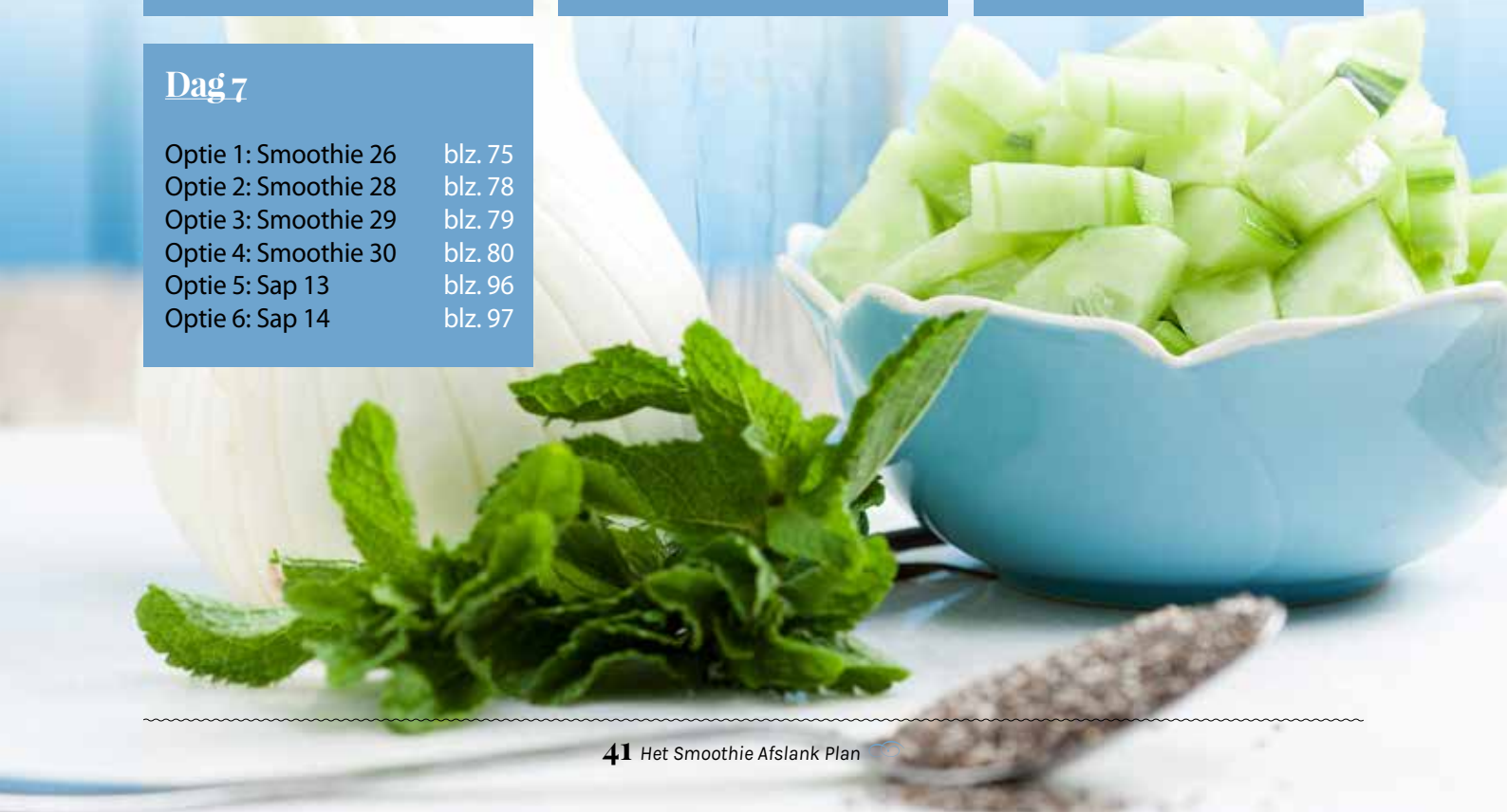
Optie 1: Smoothie 17	blz. 65
Optie 2: Smoothie 18	blz. 66
Optie 3: Smoothie 19	blz. 67
Optie 4: Smoothie 20	blz. 68
Optie 5: Sap 9	blz. 92
Optie 6: Sap 10	blz. 93

Dag 6

Optie 1: Smoothie 21	blz. 70
Optie 2: Smoothie 22	blz. 71
Optie 3: Smoothie 23	blz. 72
Optie 4: Smoothie 25	blz. 74
Optie 5: Sap 11	blz. 94
Optie 6: Sap 12	blz. 95

Dag 7

Optie 1: Smoothie 26	blz. 75
Optie 2: Smoothie 28	blz. 78
Optie 3: Smoothie 29	blz. 79
Optie 4: Smoothie 30	blz. 80
Optie 5: Sap 13	blz. 96
Optie 6: Sap 14	blz. 97




100%
COCONUT
WATER



Smoothie 4

Ingrediënten:

- 200 ml yoghurt (naturel)
- ½ banaan
- 50 g amandelen
- 8 walnoten
- 2 tl cacaopoeder
- ½ kopje water

Bereidingstijd: 10 minuten



Bereidingswijze:

1. Giet de yoghurt in de blender.
2. Schil de banaan, snijd hem in kleine stukjes en doe die bij de yoghurt.
3. Voeg de amandelen, walnoten en cacaopoeder samen met het water toe en laat de machine minimaal 1 minuut draaien totdat alle ingrediënten een egale massa zijn.

Tips:

- Variatietip: gebruik een eetlepel pompoenpitten en een eetlepel lijnzaad in plaats van de walnoten.
- Gezondheidstip: voeg 50 g spinazie toe voor wat groenten in de smoothie.
- Gezondheidstip: voeg een theelepel kurkumapoeder toe om de smoothie nog gezonder te maken.
- Gemakstip: snijd de andere helft van de banaan ook in stukjes. Doe ze in een goed af te sluiten diepvrieszakje en vries ze in zodat je deze later voor een andere smoothie kunt gebruiken.



Smoothie 11

Ingrediënten:

- 1 appel
- 1 limoen
- 2 wortelen
- 1 rode biet
- 1 kopje water

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereidingswijze:

1. Schil de appel, verwijder het klokhuis, snijd de appel in kleine stukjes en doe die in de blender.
2. Snijd de limoen doormidden en knijp de twee helften goed uit boven de blender.
3. Was of schil de wortelen en verwijder de uiteinden. Snijd de wortelen in stukjes en voeg die toe.
4. Schil de rode biet en snijd deze in stukken en voeg toe.
5. Doe er een kopje water bij en laat de machine minimaal 1 minuut draaien totdat alle ingrediënten een egale massa vormen.

Tips:

- Variatietip: gebruik een peer in plaats van een appel.
- Variatietip: laat de wortelen uit de smoothie om deze minder zwaar en gemakkelijker drinkbaar te maken.
- Gemakstip: kook de wortelen 2 minuten en laat ze afkoelen voordat je ze in de blender doet. Zo wordt de smoothie minder dik en is die gemakkelijker te drinken.
- Gemakstip: koop voorgekookte bietjes; dan hoef je de biet niet te schillen.
- Gezondheidstip: voeg een halve theelepel kurkumapoeder toe aan de smoothie.
- Budgettip: gebruik voorgeperst limoensap in plaats van verse limoen. Dit sap is goedkoper en gemakkelijker te bewaren. Verse limoen is wel gezonder.





Recept 6 (lunch):

Thaise omelet

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 125 g Thaise roerbakmix
- 1 el kokosolie
- 2 omega-3-eieren
- 20 ml kokosmelk
- 1 tl geraspte gember
- Kokosolie
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Verwarm een klontje kokosolie in een wok of bakpan en wok de Thaise roerbakmix op middelhoog vuur voor ongeveer 8 minuten.
3. Doe de gebakken roerbakmix in een ovenschaaltje.
4. Klop de eieren los en klop er 20 ml kokosmelk, 1 theelepel geraspte gember en een snufje peper en zeezout doorheen. Schenk het eimengsel over de roerbakmix in de ovenschaal.
5. Zet de schaal 10 tot 15 minuten in de voorverwarmde oven tot de inhoud goudbruin is.





Recept 7 (lunch):

Zoete-aardappel-frietjes

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 100-200 g zoete aardappelen
- 125 g cherrytomaatjes
- Extra-vergine olijfolie
- Paprikapoeder
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Was de zoete aardappelen en snijd ze in lange reepjes van 1 cm breed en 0,5 cm dik.
3. Was de cherrytomaatjes en snijd ze doormidden.
4. Verdeel de frietjes over een bakplaat, strooi paprikapoeder over de frietjes en plaats ze zo'n 30 minuten in de voorverwarmde oven. Schep de frietjes om de 10 minuten even om en voeg in de laatste 10 minuten de gehalveerde cherrytomaatjes toe.
5. Haal de frietjes uit de oven en besprenkel ze met extra-vergine olijfolie, peper en zeezout naar smaak.

Tips:

- Variatietip: deze frietjes zijn heerlijk in combinatie met stoofvlees.
- Gezondheidstip: voeg een salade of wat gewokte groente (zie Recept 10) toe aan de maaltijd om meer vitaminen binnen te krijgen.
- Gezondheidstip: dip de frietjes in een schaaltje zelfgemaakte mayonaise.

Recept 8 (lunch):

‘Broodje’ hamburger

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 200 g rundergehakt
- 75 g veldsla
- 1 grote zoete aardappel
- 1 sjalot
- 1 omega-3-ei
- 1 tl paprikapoeder
- 1 teentje knoflook
- 1 el citroensap
- 1 tl tijm
- ½ tl chilipoeder
- Kokosolie
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Pel de sjalot en de knoflook en snijd beide in fijne stukjes.
2. Meng het rundergehakt met de sjalot, de knoflook, de tijm, het ei, chilipoeder, paprikapoeder, citroensap en een snufje peper en zeezout.
3. Maak van het gehaktmengsel 3 platte hamburgers met dezelfde doorsnede als de zoete aardappel.
4. Verhit een klontje kokosolie in een bakpan en braad de hamburgers op hoog vuur met de deksel op de pan (dan droogt het vlees niet uit).
5. Voeg 2 eetlepels water toe, zet het vuur zachter en laat het vlees verder garen met de deksel nog op de pan.
6. Was de zoete aardappel en snijd deze (met schil) in 6 gelijke plakken van ongeveer ¾ centimeter dik en ter grootte van de hamburgers. Leg ze op de grill of bak ze in een bakpan met een beetje kokosolie, tot ze gaar maar nog wel stevig zijn. De aardappelschijven mogen best een beetje een bite hebben.
7. Leg een schijf zoete aardappel op een bord, dan de hamburger erop en dan weer een plakje aardappel. Serveer met de veldsla.

Tip:

- Variatietip: doe er een augurkje, wat zelfgemaakte mayonaise en gebakken uiringen bij.










Het gezonde
Smoothie Afslank Plan

Jasper Alblas

Het Smoothie Afslank Plan is een natuurlijke en veilige manier om snel en efficiënt je lichaamsvet te verbranden. Hier zijn vijf redenen waarom dit plan zo effectief is. Begin er daarom vandaag nog mee!

1. Het Smoothie Afslank Plan is honderd procent natuurlijk. In het plan maken we gebruik van je aangeboren capaciteit om je lichaamsvet te verbranden. En ja, die capaciteit heb je!
2. Het Smoothie Afslank Plan helpt je om jouw overgewicht bij de bron aan te pakken. We doen niet aan symptoombestrijding. Zo zorgen we ervoor, dat je niet alleen al je overtollig lichaamsvet verbrandt, maar dat het er ook voorgoed af blijft!
3. Het Smoothie Afslank Plan draait niet om één specifiek recept, maar het gebruikt de vet-verbrandende eigenschappen van verschillende smoothies. Door die te combineren krijg je het best mogelijke resultaat.
4. Het Smoothie Afslank Plan houdt rekening met jouw persoonlijke situatie. Niet iedereen is hetzelfde. Je kunt het programma zo gebruiken, dat het naadloos past in jouw leven.
5. Het Smoothie Afslank Plan is een kant-en-klare oplossing voor jouw overgewicht. We laten niets aan het toeval over en beschrijven het plezierige proces duidelijk en stapsgewijs.

Gebruik de bewezen formule voor succes: begin vandaag, zet door en oordeel pas over twee weken.

Als het in het begin even moeilijk lijkt, of als de resultaten in de eerste dagen nog even uitblijven, zet door. Dan zul je echt al je overtollig lichaamsvet verbranden.

Laten we snel beginnen!

Jasper Alblas

"Mijn vetpercentage is in 5 dagen met 4 procent gedaald en mijn spiermassa is op peil gebleven." Brigitte Broekhof

"Het mooiste is dat mijn bloedwaarden van 7,4 naar 5,4 zijn gegaan. De arts was razend enthousiast." Reina van Til

"Ik ben al 9 kilo kwijt en merk dat ik 's ochtends uit bed spring en hartstikke fanatiek ben." Pauline Donkers

ISBN 9789082395921