Vegetarisch Afslank Plan

Jasper Alblas

Vegetarisch Afslank Plan

Ervaar de kracht van vegetarisch eten op een leuke manier

Tweede druk, september 2019

Auteur: Anita Mulderij
Foodbereiding: Jacqueline Sluijter **www.foodblabla.nl**
Foodstyling: Jacqueline Sluijter **www.foodblabla.nl**
Fotografie: Sander Damen **www.creativephoto.nl**
Design: Alex Aráez & Natasha Berting

DISCLAIMER & AANSPRAKELIJKHEID
De auteur en de uitgever hebben hun uiterste best gedaan om dit afslankplan zo goed en duidelijk mogelijk te publiceren. Niettemin is het gebruik van de programma's, de recepten en de gerelateerde producten geheel op eigen risico. De auteur en de uitgever geven geen garanties voor de juistheid, volledigheid, waarheid of de toepasselijkheid van de inhoud van dit materiaal. De auteur en de uitgever zijn in geen geval aansprakelijk voor welke schade dan ook. Dit omvat, maar is niet beperkt tot, incidentele schade, bijzondere schade en gevolgschade. Bij enige twijfel wordt geadviseerd een dokter of arts te raadplegen. Neem altijd contact op met uw dokter of arts voordat u significante wijzigingen maakt in uw voedingspatroon, bewegingspatroon en/of leefwijze. De informatie in dit boek is niet bedoeld voor diagnose, of om ziektes te genezen, te behandelen of te voorkomen.
Op de inhoud van dit materiaal is auteursrecht van toepassing, en alle rechten zijn voorbehouden. De inhoud mag niet zonder schriftelijke toestemming van de auteur worden gekopieerd of gebruikt. De disclaimer zoals weergegeven op de website is ook van toepassing op dit materiaal.
De disclaimer is te vinden via de volgende URL: www.jasperalblas.nl/disclaimer.

Inhoudsopgave

Voorwoord 4

Inleiding 8

Hoe werkt dit programma? 14
Stappenplan 14
Stap 1: Lees het programma goed door 14
Stap 2: Haal het juiste keukengerei in huis 15
Stap 3: Ruim je keuken op 15
Stap 4: Doe boodschappen 15
Stap 5: Bereid de maaltijden voor 16
Extra informatie over het programma 18

Vegetarisch eten 27

Waarom zou je? 28
Redenen om vegetarisch te eten 29

Recepten Week 1 37

Aandachtspunten 38

Koolhydraatarm eten 95

Vastgeroeste gewoonten 96
Waarom koolhydraatarm? 97
De koolhydraten-revolutie 97
Weerstand 101

Recepten Week 2 103

Aandachtspunten 104

Vegetarisch eten met smoothies 159

Smoothies als 'vleesvervanger' 160
Dit is wat je kunt verwachten van smoothies 160
De voordelen van smoothies 161
En nu jij 161
Het Groene-smoothie-stappenplan 163
Extra tips om makkelijk een smoothie te maken 165
Gewoonte-smoothies 165

Recepten Week 3 167

Aandachtspunten 168

Afvallen vanaf liefde uit jezelf 225

Verslaafd aan afvallen 226

Het begin van alles:
zelfliefde en acceptatie 228

Recepten Week 4 231

Aandachtspunten 232

Salade-stappenplan 289

Zo maak je je eigen salade 290

Creëer je eigen gezonde leefstijl 290

De salade als lunch 290

Basisrecepten 295

Boodschappenlijsten 317

Voorraad-bood-schappenlijst 318

Boodschappenlijstjes per week 319

Boodschappenlijst Week 1 320

Boodschappenlijst Week 1 321

Boodschappenlijst Week 3 322

Boodschappenlijst Week 4 323

Recepten Index 324

Tot slot 326

Voorwoord

‘Jasper, wat vind jij van vegetarisch eten?’ Het is een vraag die mij vaak wordt gesteld. Of soms ook: ‘Waarom zijn jullie recepten niet (allemaal) vegetarisch?’

Ik vind het belangrijk om met Jasperalblas.nl vooral dichtbij mezelf en mijn ervaringen te blijven, en om eerlijk te zijn: ik heb nooit echt helemaal vegetarisch gegeten.

Ik heb er nooit serieus over gedacht om zelf vegetariër te worden. Het voelde als een te grote stap.

Maar ik zou liegen als ik zou zeggen dat de gedachte aan een vegetarisch afslank-programma me nooit heeft beziggehouden; we zouden er zoveel mensen mee helpen.

Tegelijk voelde ik dat ik niet de juiste persoon was om dat programma te maken. Het lag te ver buiten mijn ervaring. Maar wie dan wél?

Het bleek al gauw dat mijn collega Anita Mulderij de ideale persoon was om dit boek te schrijven.

Anita is vanaf 2014 werkzaam als voedingscoach bij Jasperalblas.nl.

In de afgelopen jaren heeft zij mensen (op soms spectaculaire wijze) geholpen om over hun drempels en obstakels heen te komen in verband met hun lichaamsgewicht en zelfbeeld.

Mensen die niet meer in de spiegel durfden te kijken, zagen voor het eerst in (soms tientallen) jaren het getal op de weegschaal zakken en voelen zich nu weer prettig in hun eigen lichaam.

Mensen die dagelijks met een rotgevoel opstonden, omdat zij niet meer in hun kleding pasten of last hadden van slijtage in hun gewrichten, voelen zich nu energiek, gezond en zitten goed in hun vel.

Anita heeft in deze afgelopen jaren dan ook volop de ervaring opgedaan die nodig is om een effectief programma op te zetten.

Zij maakt vegetarische voeding lekker, eenvoudig en heel toegankelijk. Zodat we echte verandering

teweeg kunnen brengen in de manier waarop we eten.

Ik noemde al dat een vegetarisch eetpatroon voor mijzelf een te grote stap was. Na wat onderzoek merkte ik dat dit voor heel veel mensen de reden is om niet vegetarisch te eten.

Het voelt alsof je te veel moet opgeven. Vegetariër worden voelt bijna alsof je jezelf een andere identiteit moet aanmeten. Misschien herken je dit ook.

En dat vind ik zo mooi aan Anita's programma: het duurt vier weken. Dat is een stap die we allemaal kunnen nemen! Gewoon om het eens te proberen, zodat je kunt ervaren hoe het is en voelt om vegetarisch te eten.

Voor de mensen die de smaak te pakken krijgen en daarna vegetarisch willen blijven eten, kan dat. En wil je liever na die vier weken de teugels wat laten vieren, dan is dat ook geen probleem.

Als we alleen al allemaal twee keer per jaar volgens dit programma een maand vegetarisch zouden eten, en in de tussentijd bewuste keuzes zouden maken, zoals het kopen van grasgevoerd vlees en duurzaam gevangen vis, en die niet te vaak eten, dan zou dat al een fantastische impact hebben op onszelf en op onze leefomgeving.

En voor de mensen die al vegetariër zijn of gewoon het hele jaar door vegetarisch willen eten, en zich daar heerlijk bij voelen: helemaal mooi!

Dit is een programma dat je uitnodigt om vegetarisch voedsel een eerlijke kans te geven, en om zelf te ervaren wat het voor jou doet.

Ik wens je veel plezier en gezondheid.

Hartelijke groet,
Jasper Alblas
Amsterdam, 5 april 2018


Anita
& Jasper



Inleiding

Wat fijn dat je met dit programma aan de slag gaat! Zoals je in het voorwoord hebt gelezen, is mijn naam Anita Mulderij en ben ik voedingscoach bij Jasperalblas.nl. In dit boek wil ik je graag inspireren en bewuster maken van wat je eet.

Waar het eigenlijk vooral om gaat, is dat je ervaart hoe lekker, leuk en makkelijk gezond en vegetarisch eten kan zijn.

En zodra je dat weet, is afvallen niet langer een strijd, maar eerder een cadeau aan jezelf. Hoe fijn is dat!?

Het werkt heel eenvoudig. Op het moment dat je besluit gezond te gaan eten en goed voor jezelf te zorgen, komt je lichaam vanzelf in balans.

Via dit programma nodig ik je graag uit om op zoek te gaan naar die balans. Om te experimenteren met verschillende soorten voedsel en uiteindelijk die manier van eten te vinden die voor jou helemaal goed voelt. Die moeiteloos past binnen jouw leefstijl en je voorziet van een gezond, slank lichaam en voldoende energie.

Voor mij betekent gezond eten vooral onbewerkt en uitgebalanceerd eten.

Behalve onbewerkt voedsel staan voor mij binnen een gezond eetpatroon de volgende onderdelen centraal:

- vegetarisch eten
- koolhydraatarm eten
- groente-smoothies

Dit is voor mij overigens (ook) niet altijd vanzelfsprekend geweest. Als je me tien jaar geleden had verteld dat ik vegetarisch zou eten en groenten zou 'drinken', dan had ik je waarschijnlijk niet serieus genomen.

Toch is eten op deze manier nu heel gewoon en kan ik me niet meer voorstellen dat het anders zou zijn.

Dit programma is dus gebaseerd op mijn eigen zoektocht naar balans en een bewust voedingspatroon. En daarom wil ik je daar kort iets over vertellen.

Vegetarisch eten
Een jaar of acht geleden begon ik geleidelijk minder vlees te eten. Niet direct vanuit ethisch oogpunt, maar vooral intuïtief. Ik had steeds minder interesse voor vlees en het voelde steeds minder goed om het te eten. De structuur begon me tegen te staan en ik ontdekte dat je ook zonder vlees heel lekker kunt eten.

Ook vis verdween langzaam van mijn menu.
Af en toe eet ik nog een stukje, vooral omdat ik weet dat het veel goede voedingsstoffen bevat, maar ook die behoefte wordt steeds kleiner.

Koolhydraatarm eten
Hetzelfde gebeurde met koolhydraten.
Ik ervaarde steeds vaker een dip na het eten van brood en kreeg er een opgeblazen gevoel van. Als ik pasta at, voelde ik daarna een blok in mijn buik.

Toen ik dat minder ging eten, viel ik af zonder me daar speciaal op te richten. Ik kwam op een stabiel gewicht dat paste bij mijn lichaam.

Ik werd steeds creatiever in de keuken en ontdekte dat eten zonder vlees en snelle koolhydraten erg lekker was.

Jarenlang had ik gegeten wat 'normaal' was, maar stap voor stap kwam ik erachter dat dat niet het beste voor mijn lichaam was.

Smoothies
In 2014 kwam ik bij Jasperalblas.nl werken. Op dat moment was Jasper net bezig met het ontwikkelen van het Smoothie Afslank Plan. Aan mij de prettige taak om het programma uit te proberen en de smoothies te testen.

Er ging een wereld voor me open. Hoewel ik de smaak van de smoothies niet altijd even lekker vond, voelde ik me er meteen erg goed bij.

Ik merkte dat ik me lichter voelde door de smoothies en vooral dat ik er meer energie door kreeg. Dit ging geheel tegen mijn verwachtingen in, want ik had juist verwacht veel honger te hebben. Het tegendeel bleek waar.

Sindsdien drink ik bijna dagelijks een smoothie en zijn ze niet meer weg te denken uit mijn eetpatroon.

Omdat smoothies zo handig zijn als je vegetarisch eet, om extra eiwitten en gezonde vetten binnen te krijgen, staan ze in dit programma regelmatig op het menu.

Jasper Alblas
Steeds meer mensen voelen, net als ik, aan dat hun oude eetgewoonten niet meer bij ze passen en dat zij graag vegetarisch en koolhydraatarm willen eten. Daarom heeft Jasper me gevraagd mijn ervaringen en recepten te delen via dit programma.

We merken bij Jasperalblas.nl, dat veel mensen het lastig vinden om zowel vegetarisch als koolhydraatarm te eten, omdat ze twijfelen of ze wel voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen.

Want als je weinig koolhydraten eet, moet je voedingspatroon het grotendeels hebben van eiwitten en gezonde vetten. En hoe krijg je die nou voldoende binnen als je geen vlees en amper vis eet?

Een goede vraag. Door dit programma te volgen en alle informatie goed te lezen, leer je precies hoe je dat kunt doen.



Het resultaat
Als je doet wat in dit programma staat, zul je:

- ervaren dat je zonder vlees heerlijk kunt eten
- ervaren dat je zonder vlees optimaal vet kunt verbranden
- afvallen als je overgewicht hebt
- meer in balans zijn
- oude patronen doorbreken
- oude gewoonten vervangen door nieuwe
- beter leren aanvoelen waar je lichaam echt behoefte aan heeft
- meer energie ervaren
- merken dat je algehele gezondheid en weerstand verbeteren
- merken dat je gemoedstoestand verbetert
- ervaren dat je hormoonhuishouding beter in balans komt
- ontdekken dat je verlangen naar zoetigheid afneemt
- de kwaliteit van je slaap verbeteren

Jouw proces
Dit programma is geschreven voor iedereen die goed voor zichzelf wil zorgen en op zoek is naar balans. Of je nou vegetarisch bent, gewoon nieuwsgierig bent, veel wilt afvallen of niet wilt afvallen – het maakt niet uit.

Geen strengheid en restricties. Zie elke maaltijd als een suggestie. Een mogelijkheid om te genieten en je lichaam te voorzien van belangrijke voedingsstoffen.

De suggesties zijn gebaseerd op mijn eigen ervaringen, maar ik wil je vooral uitnodigen om er je eigen project van te maken.

Ga op zoek naar wat bij jou, je situatie en je lichaam past. Heb geen verwachtingen, maar sta open en ontdek wat jij uit dit programma mee kunt nemen in je verdere leven om meer evenwicht te vinden. Luister naar wat jouw lichaam zegt dat goed voor je is.

Je gedrag en eetgewoonten aanpassen is een proces dat tijd kost. Ga daarom in kleine stapjes en gun jezelf die tijd. Wees mild, laat je verrassen, maak het leuk voor jezelf en geniet vooral van alle heerlijke recepten.

Veel plezier!
Anita



Mooi!




Week 1

Week 1

Vier weken lang staan er elke dag drie hoofdmaaltijden en twee snacks op het menu.

Neem elk weekend de tijd om te lezen wat er precies op het menu staat voor de komende week.

Aandachtspunten

Kijk welke dingen je van tevoren, bijvoorbeeld in het weekend, alvast kunt voorbereiden. Zet deze zonodig in je agenda, zodat je 't niet vergeet.

- Kook zondag de doperwten voor de salade van maandag, zodat je deze maandagochtend voor je werk snel kunt klaarmaken.
- Maak alvast de dukkah van pagina 315. Deze staat een paar keer op de planning deze week.
- Maak de cashewnoten-yoghurt al op maandagavond.
- Bak alvast de boekweit-wraps voor de avondmaaltijd van woensdag.
- Maak wat hummus. Op pagina 302 vind je het recept.
- Heb je geen sapmachine? Koop dan een groentesapje voor maandag. Pas je boodschappenlijst hierop aan.

Een goede voorbereiding is het halve werk en verzekert je van een makkelijke en gezonde week!

	Ontbijt	Lunch	Diner	Snack	Snack
Maandag	Kickstart-smoothie P. 41	Doperwt-hüttenkäse-salade P. 42	Oosterse wok-groenten met tempeh P. 45	Tomatensap P. 46	Snoepkom-kommers P. 46
Dinsdag	Cashewnoten-yoghurt P. 49	Omelet-rol P. 50	Tempeh met granaatappel en dukkah P.53	Sla-wrapjes P. 54	Pure choco-lade > 87% cacao P. 54
Woensdag	Zwarte-bonen-smoothie P. 57	Avocado-pinda-salade P. 58	Boekweit-wrap met zuurkool P. 61	Hüttenkäse met granaat-appel P.62	Paranoten P.62
Donderdag	Cashewnoten-yoghurt P. 49	Salade met ei en radijs P. 66	Bietjes-stamppot P. 69	Zuurkool P. 70	Avocado met dukkah P. 70
Vrijdag	Venkel-smoothie P. 73	Bietjes-stamppot P. 69	Makkelijke 'pasta' P. 77	Restjes-smoothie P. 78	Avocado met dukkah P. 78
Zaterdag	Griekse yoghurt met noten P. 81	Italiaans roerei P. 81	Misosoep P.81	Havermout-toastjes P.85	Radijsjes uit de oven P. 85
Zondag	Zondag zoats P. 86	Wolkenbollet-jes met pinda-kaas P. 89	Bietenburger met sla P.90	Lebna P. 93	Komkommer-toastjes P.93



Diner: Oosterse wokgroenten met tempeh

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 100 g tempeh
- 2 el olijfolie extra-vergine
- 2-3 el sojasaus
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl cayennepeper
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl kurkuma
- 300 g Oosterse wokgroenten
- scheutje kokosmelk
- sap van 1/2 citroen
- grote hand taugé
- 1 el sesamzaadjes
- peper en zeezout
- kokosolie

Bereidingswijze:

1. Snijd de tempeh in blokjes.
2. Maak een mengsel van de olijfolie, 1 eetlepel sojasaus, ‘paprikapoeder, cayennepeper, kerriepoeder en kurkuma. Giet dit over de blokjes tempeh. Roer het geheel goed door elkaar en laat een half uur staan om in te trekken.
3. Verhit een beetje kokosolie in een wokpan en wok de tempeh-blokjes een paar minuten op middelhoog vuur. Doe de wokgroenten erbij.
4. Voeg 1-2 eetlepels sojasaus, een scheut kokosmelk en het citroensap toe en bak de taugé de laatste paar minuten mee. Maak op smaak met peper en zeezout en schep het gerecht op een bord.
5. Garneer met de sesamzaadjes.

Tip:

- Bak een halve chilipeper en wat stukjes gember voordat je de blokjes tempeh in de pan erbij doet.



Diner: Bietjes-stamppot

Maak van deze maaltijd een dubbele portie, zodat je 'm morgen als lunch nog een keer kunt eten.

Benodigdheden voor een dubbele portie:

- 500 g zoete aardappelen
- 250 g rode bieten (voorgekookt)
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 10 halve walnoten
- ½ citroen
- 1 el olijfolie extra-vergine
- 2 duimblokjes verse gember
- 2 tl kaneel
- 75 g fetakaas
- verse koriander
- peper en zeezout
- kokosolie

Bereidingswijze:

1. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in stukken.
2. Breng deze in zo'n 20 minuten aan de kook in een kookpan.
3. Spoel de voorgekookte rode bietjes af en snijd ze in blokjes. Raspen kan ook. Doe de bieten in een kommetje.
4. Snijd de gepelde ui en knoflook in kleine stukjes.
5. Fruit ze in een met kokosolie verhitte koekenpan.
6. Pers het sap uit de gember met een knoflookpers en maak er samen met het sap van de halve citroen, de olijfolie en kaneel een dressing van. Roer goed door elkaar en giet over de bietjes.
7. Giet de aardappelen af als ze gaar zijn en stamp ze fijn. Schep de gefruite ui en knoflook door de aardappelen. Maak op smaak met peper en zeezout.
8. Roer de bietjes door de aardappelen.
9. Verbrokkel de fetakaas in kleine stukjes en meng die er ook door.
10. Hak of knijp de walnoten fijn en strooi ze over het gerecht.
11. Schep de helft van de stamppot op je bord en garneer met wat blaadjes koriander.

Tips:

- Voeg een scheutje ongezoete amandelmelk toe voor extra smeuïgheid.
- Als je liever geen kaas maar wel vis eet, kun je ook gerookte makreel bij de stamppot eten.
- Eet je liever geen fetakaas? Laat het achterwege of vervang het door een plantaardige kaas. Op pagina 297 vind je een recept.
- Bewaar de andere helft in een goed afgesloten bakje in de koelkast. Deze staat morgen als lunch op het menu.




Week 2

Week 2

Het is goed mogelijk dat je tijdens week 1 hebt gemerkt dat je lichaam zich moet aanpassen. Dat is een goed teken.

Je lichaam is nu voor het grootste gedeelte ontgift en omgeschakeld van koolhydraatverbranding naar vetverbranding.

Tijd voor week 2. Zorg er weer voor, dat je op tijd begint met de voorbereidingen.

Aandachtspunten

Dit zijn de aandachtspunten voor komende week:

- Kook maandagavond alvast twee eieren voor de lunch en het tussendoortje van dinsdag.
- Zorg dat je granola op voorraad hebt voor het ontbijt van woensdag. Op pagina 296 vind je het recept.
- Snijd een banaan in stukjes en vries die in voor het ontbijt van vrijdag. Het is altijd handig om een paar in stukjes gesneden bananen in de vriezer te hebben.
- Maak alvast hummus of de zwarte-bonendip om te eten als tussendoortje. Op pagina 302 vind je de recepten.
- Maak de chocolade-mousse van zondag alvast op zaterdag klaar.
- Bak zelf crackers of voeg ze toe aan je boodschappenlijstje als je geen tijd hebt om ze te maken.
- Bereid op woensdagavond alvast de kokos-frambozen-mousse voor, die donderdag als snack op de planning staat.

Veel succes weer deze week!

	Ontbijt	Lunch	Diner	Snack	Snack
Maandag	Avocado-kokos-smoothie P. 107	Wolkenbolletjes P. 89	Linzensoep P. 111	Pure chocolade > 87% cacao P. 112	Lebna P. 93
Dinsdag	Fruitsalade P. 115	Hollandse salade P. 116	Linzensoep P. 111	Gekookt ei P. 119	Tomaat met basilicum-toastjes P. 119
Woensdag	Griekse yoghurt met pindakaas-granola P. 120	Aubergine rolletjes met hummus P. 123	Zoete-aardappel-burger met sla P. 124	Amandelen met cranberry's P. 127	Bonendip met groenten P. 127
Donderdag	Courgette-smoothie P. 128	Crackers met eiersalade P. 131	Quinoa-spinazie met zwarte bonen P. 132	Kokos-frambozen-mousse P. 135	Olijven P. 135
Vrijdag	Breakfast bowl met cranberry's P. 136	Quinoa-spinazie met zwarte bonen P. 132	Courgette-bloemkoolsoep met edelgistvlokken P. 140	Radijsjes met feta P. 140	Restjes-smoothie P. 143
Zaterdag	Radijsjes-smoothie P. 144	Courgette-bloemkoolsoep met edelgistvlokken P. 140	Sushi P. 148	Paranoten P. 151	Radijsjes met feta P. 151
Zondag	Chocolademousse P. 152	Spinazie-bowl P. 152	Aubergine uit de oven P.155	Kokossnippers met noten P. 156	Aardbeien met komkommersalade P. 156



Lunch: Aubergine-rolletjes

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 1 aubergine
- olijfolie extra-vergine
- hummus (zie recept pagina 302)
- rucola
- 7 cherrytomaatjes
- 30 g pijnboompitten
- peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Snijd de gewassen aubergine in de lengte in dunne plakken.
2. Besmeer de plakken met de olijfolie, peper en zeezout.
3. Grill de aubergine in een grillpan of contactgrill aan beide kanten, zonder extra olie of boter te gebruiken.
4. Laat de plakken even afkoelen. Besmeer ze daarna met hummus en leg er wat rucola op.
5. Snijd de gewassen cherrytomaatjes doormidden en verdeel ze over de aubergine-plakken.
6. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan op laag vuur tot ze goudbruin zijn.
7. Strooi de pijnboompitten over de plakken, rol ze op en steek er een saté-prikker in.

Tip:

- Maak de aubergine-rolletjes de avond van tevoren klaar. Ze zijn heerlijk om koud te eten.




Week 3

Week 3

We zijn inmiddels aanbeland in de derde week van het programma.

Hoe gaat het? Ben je al gewend aan het koolhydraatarme, vegetarische eetpatroon met smoothies? Voel je dat je meer energie hebt?

Je lichaam is in ieder geval al in betere conditie. Je vetverbranding is geactiveerd, je lichaam is vrij van toegevoegde suikers, en afvalstoffen worden efficiënt afgevoerd. Hierdoor gaan alle lichaamsprocessen beter lopen. Dat is supergezond en hierdoor val je ook af als dat nodig is.

Belangrijk: ga door alsof het week 1 is!

Veel mensen zijn na een week of twee anders eten geneigd om de teugels wat te laten vieren. De oude eetgewoonten liggen op de loer en zijn zo lekker makkelijk. Maar onthoud goed: daar wil je niet naar terug.

Af en toe een ongezonde maar lekkere snack is prima, als je verdere gewoonten gezond zijn en je op gewicht bent. Maar je zit nu nog in een proces waarbij je jezelf nieuwe eetgewoonten aan het aanleren bent.

Hoe langer je wegblijft bij die oude patronen, hoe makkelijker je je de nieuwe gewoonten eigen maakt. Herinner jezelf deze week extra aan de redenen waarom je bent begonnen aan dit programma en schrijf ze eventueel nog eens op. Houd helder voor de geest wat je wilt bereiken, ook in week 3 en 4. En in feite altijd.

Neem jezelf en de afspraken die je met jezelf maakt serieus en kom ze na. Altijd!

Als je het optimale uit dit programma wilt halen, ga er dan nu mee door alsof het de eerste week is.

Aandachtspunten

De volgende punten verdienen je aandacht voor de komende week.

- Zet de cashewnoten dinsdagavond alvast in de week voor het ontbijt van woensdagochtend.
- Bak crackers of zet kant-en-klare boekweitcrackers op je boodschappenlijst als je geen tijd hebt om ze zelf te maken.
- Heb je geen sapmachine? Koop dan een groentesapje voor maandag bij de supermarkt. Pas je boodschappenlijst aan.
- Heb je hummus op voorraad? Die staat deze week een paar keer op de planning.
- Maak de kokosmakronen alvast klaar.
- Maak de chiapudding snack van maandag op maandag ochtend alvast klaar.
- Denk eraan dat de linzen voor de curry van zaterdag een uur moeten weken.

Houd je focus en ga ervoor. Veel succes!

	Ontbijt	Lunch	Diner	Snack	Snack
Maandag	Vitamine-bommetje P. 171	Griekse yoghurt met granola P. 172	Quinoa met rode kool P. 175	Tomatensap P. 176	Chiapudding P. 176
Dinsdag	Choco-pancakes P. 179	Quinoa met rode kool P. 175	Pastinaak-bonenbieten-soep P. 183	Paksoi-smoothie P. 184	Tomaatjes met hummus P. 184
Woensdag	Cheesecake-smoothie P. 187	Salade met halloumi P. 188	Sperziebonen met tempeh P. 191	Paranoten P. 192	Kokos-makronen P. 192
Donderdag	Griekse yoghurt met granola P. 195	Salade met geitenkaas P. 196	Courgette-salade P. 199	Kokos-makronen P. 192	Tomaatjes met hummus P. 184
Vrijdag	Groene-choco-smoothie P. 203	Courgette-salade P. 199	Wrap met geitenkaas P. 207	Pure chocolade > 87% cacao P. 207	Kurkuma-booster P. 208
Zaterdag	Bieten-kefir-bowl P. 211	Aubergine-tosti's P. 212	Linzencurry P. 215	Chia-kokos-drink P. 216	Kokos makronen P. 216
Zondag	Bananen-lijnzaad-pap P. 219	Crackers met pindakaas P. 220	Mediterraanse salade P. 220	Kefir-smoothie P. 223	Avocado-salsa P. 223



Diner: Courgette-salade

Maak van deze maaltijd een dubbele portie, zodat je 'm morgen als lunch nog een keer kunt eten.

Benodigdheden voor een dubbele portie:

- 75 g quinoa (ongekookt)
- ½ biologisch bouillonblokje
- 1 courgette
- 1 citroen
- olijfolie extra-vergine
- 1 tl honing
- peper en zeezout
- 2 handen verse spinazie
- 100 g kikkererwten (voorgekookt)
- 1 avocado
- 5 gedroogde abrikozen
- 2 el cashewnoten (ongezouten)
- verse dille

Bereidingswijze:

1. Kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking en voeg het halve bouillonblokje toe.
2. Was ondertussen de courgette. Snijd deze door de helft en snijd beide helften in de lengte doormidden. Haal de zaadlijst eruit. Gebruik een mandoline of een kaasschaaf om dunne plakken in de lengte te schaven. Leg de plakken in een schaaltje.
3. Knijp het sap van de citroen uit in een ander schaaltje, voeg een ruime scheut olijfolie, de honing en wat peper en zeezout toe. Meng goed door elkaar en giet de dressing over de plakken courgette. Laat even goed intrekken.
4. Was de spinazie en leg die als basis in een slakom.
5. Spoel de kikkererwten af en doe ze bij de quinoa. Mix door elkaar en schep de kikkererwten-quinoa op de spinazie in de slakom.
6. Verdeel nu de plakken courgette over de kom.
7. Snijd de ontpitte avocado in schijfjes en verdeel die ook over de salade.
8. Snijd de abrikozen in kleine stukjes, hak de cashewnoten fijn, en strooi ze over de salade.
9. Garneer met verse dille.

Tips:

- Dit gerecht is ook lekker met pinda's in plaats van cashewnoten.
- Bewaar de helft van de salade in een bakje in de koelkast voor de lunch van morgen.
- Om verkleuring van de avocado te voorkomen, kun je de helft van de avocado gebruiken en de andere helft met de pit in de koelkast laten liggen. Die kun je dan morgen in stukjes snijden en in de salade verwerken.



Afvallen vanuit liefde voor jezelf

Als jij gezond gaat eten, doet je lichaam precies wat het moet doen in het tempo dat bij je past.

Heb je dit programma gekocht omdat je (ook) graag wilt afvallen? Dan adviseer ik je om dit hoofdstuk goed te lezen. We hebben het natuurlijk gehad over vegetarisch en koolhydraatarm eten. Maar ik wil hier ook graag mijn kijk op gezond leven en afvallen met je delen.

Heb je geen overgewicht? Dan is dit vooral een ideaal programma om mee in balans te blijven. Toch is de kans groot dat ook jij dit hoofdstuk interessant vindt.

In beide gevallen wil ik je in ieder geval vragen om je tijdens dit programma te focussen op het gezonde, heerlijke eten dat op het menu staat. Laat je gewicht even voor wat het is.

Als jij vandaag besluit gezond te gaan eten, zal je lichaam namelijk – vroeg of laat – vanzelf veranderen.

Het heeft dus echt geen zin om elke dag te kijken naar het getalletje op je weegschaal. Want als jij gezond gaat eten, doet je lichaam precies wat het moet doen in het tempo dat bij je past. Het enige dat jij hoeft te doen is te zorgen voor gezonde voeding, je best te doen en erop te vertrouwen dat je krijgt wat goed voor jou is.

Misschien voelt dit onwennig, omdat je je jarenlang hebt gericht op afvallen. Maar ik zal uitleggen waarom deze andere benadering zo belangrijk is.

Verslaafd aan afvallen

Wat ik de afgelopen jaren heb gemerkt, is dat afvallen, een slank lichaam, voor veel mensen iets is dat hen dagelijks bezighoudt. Vaak vanaf het moment dat ze opstaan tot het moment dat ze gaan slapen. In veel gevallen zelfs bijna hun hele leven lang en zonder dat het iets positiefs oplevert.

Wat het wél oplevert is stress, verlies van energie en een leven geleid vanuit het hoofd en niet vanuit het lichaam en het hart.

Weet je van jezelf dat je altijd op dieet bent, en is het je tot nu toe nooit gelukt om het lichaam te krijgen dat je wilt? Pak het deze keer dan anders aan en val af zonder dat je het doorhebt, bereik je streefgewicht en behoud dit voor de rest van je leven.

En je staat er niet alleen voor. Ik ga je hierbij helpen.

Ga voordat je begint eens bij jezelf na, hoe het afvalproces bij jou meestal verloopt. Kijk er eens écht naar. Het kan je veel inzicht en helderheid geven.

BIJ DE MEESTE MENSEN GAAT HET AFSLANK-PROCES ALS VOLGT:

Je wilt afvallen en zoekt hulp. Je komt bij iemand terecht die je vertelt wat je wel en niet moet eten om af te vallen.

Of misschien zoek je geen hulp, maar doe je het zelf met behulp van een dieet, een boek of een zelfbedacht eetschema.

Je stelt jezelf een doel. Iets dat je wilt bereiken en daar ga je voor. Je moet en zal afvallen, want je ziet er niet goed uit en schaamt je voor je lichaam.

Meestal gaat dit gepaard met het opleggen van veel restricties. Dit mag wel, dat mag niet, en meestal voelt het zwaar. Vooral wanneer je net begint.

Maar al snel lijkt het te werken en kom je in een flow, je voelt je lekkerder en ja, je valt af. Wauw, je krijgt complimenten dat je er goed uitziet en je voelt je steeds beter.

Tot het moment dat er iets verandert, waardoor het even niet zo loopt als je had gepland. Je gaat met vakantie, hebt stress op je werk of je relatie loopt niet zo lekker als je wilt.

Ineens lukt het niet meer om je aan al die zelfopgelegde restricties te houden.

Je bent in een andere omgeving, je voelt je slecht of bent in ieder geval niet in de gelegenheid om op je voeding te letten.

Je voelt je broeken al snel weer strakker zitten en dat gaat gepaard met schuldgevoelens en zelfafwijzing.

'Shit, waarom lukt het nu niet meer? Zie je nou wel, je kan het gewoon niet. Laat ook maar.'

Zo bevestig je voor jezelf steeds weer dat je niet kunt afvallen. Dat het gewoon niet lukt. Je blijft ronddraaien in dezelfde cirkel – waarin je slachtoffer bent van jezelf en van de patronen waarmee je al jaren worstelt.

'Hoe kan dat nou?', vraag je jezelf af.

Ik weet natuurlijk niet precies hoe het bij jou zit of waar jij vastloopt, maar grote kans dat je in een soortgelijk patroon zit.

Het begin van alles: zelfliefde en acceptatie

Ik zal niet zeggen dat ik de waarheid in pacht heb. Maar waar ik heel zeker van ben, is dat het komt doordat we de belangrijkste stap overslaan.

We besluiten keer op keer vanuit onze ratio, dat we moeten afvallen. Dat komt voort uit dat strenge deel in onszelf, vanuit ontevredenheid. Omdat we ons lichaam niet mooi genoeg vinden, we bang zijn dat anderen ons dik vinden en omdat we ons eigen gedrag vervelend vinden.

Door het nastreven van diëten en het opleggen van beperkingen aan jezelf, geef je het seintje af dat je niet goed genoeg bent. Door constant anders te willen zijn, zeg je steeds opnieuw dat je op dit moment, zoals je er nu uitziet, met het gewicht dat je nu hebt, niet goed genoeg bent.

Als je dat blijft doen, als je jezelf blijft afwijzen en blijft hopen dat je anders wordt, blijf je hierin hangen. Over datgene waar je op focust, groeit de frustratie – waardoor je gewicht en negatieve zelfbeeld alleen maar zullen toenemen.

Om te voorkomen dat dat bij jou gebeurt, wil ik je vragen om één ding te doen.

Dat ene ding is: stoppen met strijden. Als je laat varen dat je anders moet zijn dan je nú bent, dan kun je gewoon zijn wie je bent. Met het lichaam dat je nu hebt. Zonder dat je er iets voor hoeft te doen.

Want als je jezelf helemaal oké vindt en accepteert dat dit is wat het is, kun je ontspannen. En vanuit ontspanning en rust wil je alleen nog maar het beste voor jezelf. Je wilt het allerbeste, gewoon omdat je het jezelf gunt.

Makkelijker gezegd dan gedaan, dat begrijp ik. Dit is niet iets dat je binnen een dag leert. Maar werk hier eerst aan voordat je weer aan 'een dieet' begint.

Zie dit programma als uitnodiging om te leren hoe lekker en leuk gezond eten kan zijn. Alleen al door daarop te focussen, de druk om af te vallen te verwijderen, en niks te verwachten, zul je je vrijer voelen.

Je hoeft niet te weten wat er met je lichaam gebeurt als je vier weken volgens de schema's eet; daar gaat het niet om. Het gaat erom dat je goed voor jezelf zorgt en jezelf accepteert, precies zoals je nu bent.

Als je hierin slaagt, zal afvallen niet langer vervelend of zwaar zijn. Sterker nog, je zal zonder moeite het lichaam en gewicht krijgen dat bij je hoort!

BEGIN KLEIN MET DE VOLGENDE STAPJES EN WEES LIEF EN MILD VOOR JEZELF.

- Start de dag door iets aardigs tegen jezelf te zeggen. Hardop in de spiegel, met een glimlach. Doe dit elke ochtend weer.
- Voed jezelf met eten en drinken dat voedzaam is, waar je lichaam echt iets aan heeft. Vraag jezelf elk dagdeel af: wat heb ik nu nodig om me goed te voelen?
- Besef dat schoonheid niet te definiëren is. Jij bepaalt wat je mooi vindt. En het bijzondere is: schoonheid is overal. Kies ervoor 't overal te zien. Laat je niet overspoelen door gefotoshopte modellen. Jouw lichaam is perfect, precies zoals het is. Zie de schoonheid ervan in.
- Zit in stilte, het liefst elke dag minstens een kwartier en kijk wat er bij je opkomt. Accepteer elke emotie en elk gevoel. Blijf er gewoon bij aanwezig.
- En ten slotte: omarm de dingen die jou anders maken. Wees daar trots op!

Geniet ervan, de komende weken en hopelijk de rest van je leven!






Week 4

Week 4

De laatste week is alweer aangebroken.
Een goed moment om jezelf af te vragen wat je deze week nog wilt bereiken.

Als je merkt dat het gezonde eten minder goed gaat, betekent dat vaak dat je de teugels wat hebt laten vieren en hier en daar wat losser bent geworden.

Dat kan en is zeker niet vreemd. Het veranderen van je eetgewoonten is een proces en zal met ups en downs gepaard gaan.

Volg jij dit programma omdat je wilt afvallen en ben je nog niet waar je had gehoopt? Houd er dan rekening mee dat je lichaam soms gewoon even tijd nodig heeft. Vertrouw erop dat je, als je doorgaat met vegetarisch en koolhydraatarm eten, gewoon verder blijft afslanken tot je al je overtollige vet hebt verbrand, of een prettige balans hebt bereikt waarbij jij je lekker voelt.

Ga in stapjes en focus vooral op hoe je je voelt, want daar gaat het uiteindelijk om.

Zet deze laatste week de puntjes op de i. Doe deze week net zoals je week 1 begon, zodat je straks met een tevreden gevoel kunt afsluiten. En zodat je verder kunt gaan op jouw eigen manier, met alles wat je geleerd hebt in de afgelopen weken. Ga er nog even helemaal voor!

Als je het optimale uit dit programma wilt halen, ga er dan nu mee door alsof het de eerste week is.

Aandachtspunten

De volgende voorbereidingen kun je alvast treffen voor de komende zeven dagen.

- Kook op zondag al twee eieren als je op maandag snel wilt ontbijten.
- Zet de mungbonen maandagochtend in de week.
- Snijd een (over)rijpe banaan in stukjes en vries die in.
- Zet donderdagavond alvast de amandelen in de week voor de lunch van vrijdag.
- Maak donderdagavond alvast de groene thee klaar voor het ontbijt van vrijdag.

	Ontbijt	Lunch	Diner	Snack	Snack
Maandag	Gekookte eieren met fruit P. 235	Watermeloen-salade P. 236	Mungbonen P. 239	Koffie-shake P. 240	Pistachenoten P. 240
Dinsdag	Spinazie-vijgen-smoothie P. 243	Mungbonen P. 239	Tom kha kai-soep P. 247	Griekse yoghurt met dukkah P. 248	Pure choco-lade > 87% cacao P. 240
Woensdag	Omelet met pindakaas P. 251	Tom kha kai-soep P. 247	Quinoa-'pasta' P. 255	Paranoten P. 256	Vijgen P. 256
Donderdag	Wortel-smoothie P. 259	Vijgen-salade P. 260	Linzencurry met zuurkool P. 215	Tzatziki met rauwe groen-ten P. 263	Groentesoepje P. 263
Vrijdag	Groene-thee-smoothie P. 264	Amandel-bowl P. 260	Restjes-ratatouille P. 268	Gekruide pom-poenpitten P. 271	Chia-gember-drink P. 271
Zaterdag	Morning-milk-shake P. 272	Bietjes-carpaccio met geitenkaas P. 275	Doperwten-soep P. 276	Witlofschuitjes met geiten-kaas P. 279	Gekruide pom-poenpitten P. 279
Zondag	Amandel-bowl P. 267	Waldorf-salade P. 263	Bietenburgers met sla P. 284	Kokos-chips P. 286	Pinda-ijs P. 286

Lunch: Watermeloen-salade

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 35 g rucola
- 200 g watermeloen (voorgesneden)
- ¼ rode ui
- verse munt
- 75 g fetakaas
- 25 g zwarte olijven (zonder pit)
- 1 el zonnebloempitten
- olijfolie extra-vergine
- peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Doe de rucola in een kom en voeg de blokjes watermeloen toe.
2. Snijd de gepelde rode ui in kleine stukjes en de fetakaas in blokjes.
3. Haal de blaadjes munt van het takje en snijd ze in grove stukken.
4. Voeg alle ingrediënten toe in de kom, giet er wat olijfolie bij en mix de salade goed door elkaar.
5. Maak op smaak met wat peper en zeezout.

Tips:

- Ook lekker met een andere slasoort.
- Voeg verse koriander of peterselie toe als je die nog in huis hebt.
- Watermeloen is in de meeste supermarkten voorgesneden in stukjes verkrijgbaar. Ideaal als je weinig tijd hebt om je salade klaar te maken. Je kunt natuurlijk ook een watermeloen kopen en die zelf in stukjes snijden.
- Knijp een halve limoen of citroen uit boven de salade.



Tot slot

Ik wil je enorm bedanken voor het volgen van dit programma. Ik ben echt trots op je dat je de uitdaging bent aangegaan.

Het was fijn om mijn ervaringen met je te delen en ik hoop dat je hebt ontdekt hoe lekker en makkelijk vegetarisch en koolhydraatarm eten kan zijn.

Ook hoop ik dat je hebt ervaren dat als je gezond en bewust eet en goed voor jezelf zorgt, er vanzelf verandering ontstaat in je lichaam. Dat je hebt gemerkt dat je lichaam lichter en meer in balans voelt. En dat je meer energie hebt, zonder dat je vlees of vis eet.

Of je er nu, na het volgen van dit boek, voor kiest om vegetarisch te gaan eten of niet, dat is allebei helemaal oké. Het gaat erom dat jij je lekker voelt.

Als je vragen hebt, of je ervaringen wilt uitwisselen, kun je altijd een mailtje sturen naar info@jasperalblas.nl. Mijn collega's en ik staan voor je klaar en helpen je graag verder bij jouw proces naar een gezondere leefstijl en een slank lichaam.

Ik wil hierbij ook graag Jasper bedanken, omdat hij mij de kans heeft gegeven dit programma te maken en mijn ervaringen aan anderen door te geven. Ik heb het met veel plezier gedaan en ik hoop dat ik veel mensen kan inspireren.

En zeker ook veel dank aan collega's Martijn en Marleen voor hun hulp en support bij de productie van dit boek.

Blijf gezond eten, en genieten!

Anita

Vegetarisch Afslank Plan

jasperalblas