# Het Vegetarisch Winter Plan

Jasper Alblas

# Het Vegetarisch Winter Plan

Versie 1.0

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 **www.alexaraez.com**

**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 5

Inleiding 8

Hoe werkt dit programma? 16

Stappenplan 17

Stap 1: Lees het programma goed door 17

Stap 2: Haal het juiste keukengerei in huis 17

Stap 3: Ruim je keuken op 18

Stap 4: Doe boodschappen 18

Stap 5: Bereid de maaltijden voor 19

Extra informatie over het programma 20

Vegetarisch eten 31

Waarom zou je? 32

Redenen om vegetarisch te eten 32

Aan de slag: vegetarisch eten volgens dit programma 36

Intuïtief eten 41

Afvallen door intuïtief te eten 42

Van dieet-denken naar intuïtief eten 43

Waarom helpen diëten niet? 43

Diëten 44

Intuïtief eten 44

Weekschema's 46

Deze 7 stappen leren je intuïtief te eten 47

Recepten Week 1 51

Aandachtspunten 52

Recepten Week 2 91

Aandachtspunten 92

Recepten Week 3 127

Aandachtspunten 128

Recepten Week 4 165

Aandachtspunten 166

Basisrecepten 203

Restjesrecepten 219

Beleg en dipjes 225

Tussendoortjes 233

Boodschappenlijsten 249

Voorraad-boodschappenlijst 250

Boodschappenlijstjes per week 251

Boodschappenlijst Week 1 252

Boodschappenlijst Week 1 253

Boodschappenlijst Week 3 254

Boodschappenlijst Week 4 255

Index en register 257

Receptenindex 258

Register 262

Tot slot 268



# Voorwoord

Omdat we een toename zagen in het aantal mensen dat vegetarisch wilde eten bij het afvallen, hebben we bij Jasperalblas.nl in 2018 het Vegetarisch Afslank Plan geïntroduceerd. Sinds het verschijnen van dit programma is de vraag naar vegetarische afslank-menu's eigenlijk alleen maar gegroeid.

Een mooie ontwikkeling. Want het overmatig consumeren van vlees (en vis) is niet iets dat we op de lange termijn kunnen volhouden.

Om aan alle vraag te kunnen voldoen lijkt de ge-middelde boerderij soms meer op een fabriek dan op een boerderij.

Dus toen mijn collega Anita Mulderij met het voorstel kwam om een tweede vegetarisch plan te maken, hoefde ik daar niet lang over na te denken. Je hebt het resultaat in je handen.

Ook dit keer nodigen we je uit om het vegetarisch eten vier weken vol te houden. Niet omdat het van ons moet, maar om jezelf uit te dagen en te kijken hoe het je bevalt. Om zo zelf op onderzoek uit te gaan en te ontdekken wat het beste bij jou past.

Want dat is voor iedereen anders. Anita eet bijvoorbeeld vrijwel helemaal vegetarisch, ik zelf eet af en toe een stukje vlees of vis.

Kijk hoe het voor jou is. Ik moedig je aan om goed naar je lichaam te luisteren en te voelen waar het behoefte aan heeft.

Je zult versteld staan van wat je van jezelf kunt leren als je er aandacht aan geeft.

Omdat het eerste Vegetarische Afslank Plan vol staat met zomerse lichte gerechten, hebben we dit keer gekozen voor een winters menu.

Zo heb je het hele jaar door genoeg inspiratie om gezond te eten.

Ik wens je heel veel plezier met het programma.

Hartelijke groet,
Jasper Alblas



Anita Mulderij



Jasper Alblas

# Inleiding

Wat fijn dat je met dit programma aan de slag gaat! Mijn naam Anita Mulderij en ik ben voedingscoach bij Jasperalblas.nl.

Eerder heb ik het Vegetarisch Afslank Plan geschreven. Dit boek laat zien dat vegetarisch eten en koolhydraatarm eten heel goed samengaan.

En dat niet alleen: het boek leert je ook hoe lekker dat kan zijn en hoeveel energie je erdoor krijgt.

Inmiddels zijn we een paar jaar verder en kan ik met trots zeggen dat het Vegetarisch Afslank Plan vele mensen heeft geïnspireerd om bewuster te gaan eten. Ook heeft het duizenden mensen aan een gezonder en slanker lichaam geholpen.

Het laat zien dat je prima gezond én lekker kunt eten, en dat je niet op een streng dieet hoeft om op een gezonde manier gewicht te verliezen.

Door het grote succes van het boek en de vele verzoeken van mensen die het plan hebben gevolgd, hebben we besloten een vervolg te maken: het Vegetarisch Winterplan. In dit nieuwe boek wil ik je inspireren met heerlijke vegetarische winterse gerechten.

Waar het vooral om gaat, is dat je ervaart hoe lekker en makkelijk vegetarisch en koolhydraatarm eten kan zijn, ook in de donkere maanden van het jaar.

In de herfst en winter keren we letterlijk meer naar binnen. We bewegen doorgaans minder en zijn vaker moe. Ook hebben we behoefte aan wat zwaardere, vollere maaltijden dan in de lente en de zomer.

Ik wil je met dit boek laten ervaren dat je ondanks zwaardere maaltijden je licht en energiek kan voelen, ook in de winter. Tegelijk wil ik je bewuster maken van wat je eet en je helpen goed te leren luisteren naar je lichaam en de signalen die het je geeft.

Zodra je ervaart hoe goed dat voelt, is gezond eten niet langer een strijd, maar een cadeau aan jezelf. Afvallen zal daar een gevolg van zijn. Hoe geweldig is dat?

Als jij het besluit neemt om gezond te gaan eten en goed voor jezelf te zorgen, komt je lichaam vanzelf in balans.

Dat klinkt makkelijker dan het is, daar weet ik alles van. Want wat is gezond eten precies en hoe zorg je goed voor jezelf?

Het is een uitdaging om daarachter te komen in de snelle wereld waarin we leven, waar zoveel keuzes en mogelijkheden zijn.

Ik heb na veel testen en onderzoeken ontdekt wat voor mij een fijne balans is, waarbij ik me energiek voel en lekker in mijn lijf zit.

Via dit winterplan nodig ik je uit om ook op zoek te gaan naar het evenwicht waar jij je prettig bij voelt. Ik heb mijn favoriete recepten voor je op een rij gezet. Dit zijn recepten die mij helpen om in balans te blijven.

Het zijn suggesties die wellicht voor jou ook kunnen werken. Ik wil je dan ook vragen te experimenteren met de verschillende soorten voedsel die je in dit boek vindt en zo je eigen onderzoek te doen.

Zodat jij uiteindelijk ook een manier van eten zal vinden die voor jou helemaal goed voelt. Die moeiteloos past binnen jouw leefstijl en die je helpt aan een gezond, slank lichaam en voldoende energie.

Voor mij betekent gezond eten vooral onbewerkt voedsel en een uitgebalanceerd eetpatroon. Het betekent kiezen voor eten waar ik energie van krijg en me lekker door voel.

Behalve onbewerkt voedsel staan hierbij voor mij de volgende onderdelen centraal:

- vegetarisch eten
- koolhydraatarm eten
- intuïtief eten en luisteren naar je lichaam
- lekker eten

Dit is voor mij overigens (ook) niet altijd vanzelfsprekend geweest. Als je me tien jaar geleden had verteld dat ik vegetarisch zou gaan eten en regelmatig groenten bij het ontbijt zou nuttigen, 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 gebaseerd op mijn eigen zoektocht naar balans en een bewust gekozen voedingspatroon. En daarom wil ik je daar kort iets over vertellen.



**VEGETARISCH ETEN**

Een jaar of tien geleden begon ik geleidelijk minder vlees te eten. Niet direct vanuit ethisch oogpunt, maar vooral intuïtief. Ik had steeds minder interesse in 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 voel ik dat ik er behoefte aan heb en dan eet ik graag een stukje, maar dat is gemiddeld eens per maand.

**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 is.

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

**INTUÏTIEF ETEN**

Ook suikers, koffie en alcohol zijn in de afgelopen jaren uit mijn voedingspatroon verdwenen.

Niet omdat ik ze het label "slecht" heb gegeven, maar omdat ik heb ervaren dat ze me niet dienen en niets nuttigs voor m'n lichaam doen.

Ik heb geleerd dat eten is bedoeld om energie van te krijgen en om mezelf er goed door te voelen.

En natuurlijk wist ik dat wel, maar eerder maakte ik blijkbaar "lekker" of "gezellig" toch belangrijker en was ik me minder bewust van de effecten die bepaalde voeding op mijn lichaam had.

Ik dronk alcohol omdat het gezellig was, terwijl ik er heel slecht door ging slapen. Ik dronk koffie uit gewoonte, terwijl ik me er helemaal niet beter door ging voelen, en at suikers om emoties te sussen.

Door onbewerkt, vegetarisch en koolhydraatarm te gaan eten, verandert je gebruikelijke norm. Je voelt je lichter, energieker en gezonder en je wordt gevoeliger.

Het heeft mij geholpen om weer in contact te komen met mijn lichaam, en de signalen die het geeft weer te horen.

Steeds beter ervaarde ik wat het effect was van bepaalde soorten voedsel op mijn lichaam en daardoor werd het makkelijker om te kiezen wat juist voelde.

Ook kwam ik weer in contact met mijn honger- en verzadigingsgevoel. Waar ik eerder vaak te veel at, voel ik nu heel goed wanneer ik trek heb of wanneer het tijd is om te stoppen met eten.

Hoewel je als kind geboren wordt met een geweldig mechanisme dat aangeeft wanneer je honger hebt en wanneer je verzadigd bent, is het voor velen van ons – in de maatschappij waarin wij leven – lastig om daarnaar te luisteren.

Ik heb veel gewerkt met een aantal praktische tools om weer naar de signalen te leren luisteren. Deze zijn nu onderdeel van het programma en ik deel ze graag met je via de mail, zodat je kunt onderzoeken of ze voor jou ook werken.

**LEKKER ETEN**

Je vraagt je nu misschien af of ik nooit meer iets eet dat minder gezond of onbewerkt is. Jawel hoor, ik eet zeker af en toe chocolade, een goed stuk appeltaart of een ijsje.

Ik geniet daar enorm van en doe dat bewust. Omdat m'n basis gezond is, weet ik dat mijn lichaam daar prima mee om kan gaan.

Toch ben ik erachter gekomen dat ik het meest houdt van zuiver eten.

Een taartje gemaakt van alleen natuurlijke ingrediënten eet ik in de meeste gevallen liever dan een taart met allerlei toegevoegde suikers.

Ik geniet daar het meest van, omdat een gezond taartje me ook daadwerkelijk voedt. Het smaakt lekkerder en geeft me langer een verzadigd gevoel.

Omdat ik ervoor zorg dat ik alles wat ik eet heel lekker vind, heb ik minder behoefte aan bewerkt en ongezond voedsel.

Lekker eten is dus iets dat voor mij centraal staat. Hoe meer plezier ik beleef aan wat ik eet, hoe beter ik me voel.

**EEN GEZONDE RELATIE MET VOEDSEL EN MIJN LICHAAM**

Behalve dat ik in de afgelopen jaren een evenwicht heb gevonden in de manier waarop ik met voeding omga, zijn er ook nog andere veranderingen opgetreden.

Ik heb geleerd mijn lichaam te accepteren en er op een liefdevolle manier voor te zorgen.

Vroeger had ik vanuit een 'tekort-denken' en 'dieet-denken' voor mezelf allerlei regeltjes

bedacht voor wat ik moest eten om een slank lichaam te krijgen. Inmiddels heb ik geleerd mezelf toestemming te geven om alles te mogen eten en drinken wat ik wil.

Ook weet ik nu dat elk lichaam op een unieke manier anders en mooi is, waardoor het niet langer nodig is om hetzelfde te willen zijn als de norm.

Dat is enorm bevrijdend.

Verder heb ik ontdekt dat emoties er zijn om ervaren te worden. Ze willen je iets vertellen, en ik besef dat ik er dus goed aan doe om ze gewoon te ervaren en ernaar te luisteren. Wegstoppen of verdoven door te eten lost de oorzaak niet op.

Door ze bewust te ervaren ontstaat er ruimte en is het vaak niet meer nodig om te eten.

Ik eet nu dus veel meer om de redenen waarvoor voedsel bedoeld is. Mijn relatie met eten en m'n lichaam is gezond en dat voelt goed.

**JASPER ALBLAS**

Steeds meer mensen voelen net als ik aan, dat hun oude eetgewoonten niet meer bij hen passen en dat zij anders willen eten. Ook zijn er veel mensen, voornamelijk vrouwen, die onrust ervaren in hun relatie met eten en die hun lichaam sterk afwijzen.

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. In dit programma hebben we dat helemaal voor je uitgestippeld en leer je precies hoe je dat kunt doen.

**HET RESULTAAT**

Als je toepast wat in dit winterprogramma staat, zul je ervaren dat je:

- zonder vlees heerlijk kunt eten
- zonder vlees optimaal vet kunt verbranden
- zult afvallen als je overgewicht hebt
- meer in balans komt
- oude patronen gaat doorbreken
- oude gewoonten leert vervangen door nieuwe
- beter gaat aanvoelen waar je lichaam echt behoefte aan heeft
- honger- en verzadigingssignalen weer herkent
- meer energie ervaart
- algehele gezondheid en weerstand verbeteren
- gemoedstoestand verbetert
- hormoonhuishouding beter in balans raakt
- verlangen naar zoetigheid afneemt
- de kwaliteit van je slaap verbetert

**JOUW PROCES**

Dit plan 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, jouw situatie en jouw 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 je lichaam zegt dat goed voor je is.

Je gedrag en eetgewoonten aanpassen is een proces dat tijd kost. Bedenk dat een quick fix niet bestaat, hoe graag je dat ook zou willen.

Gewoonten die je al jaren hebt zijn niet binnen een paar dagen weg uit je leven, en een lichaam met overgewicht is niet in een week slank.

Mijn motto is daarom: Maak het klein, neem kleine stapjes en focus op wat goed gaat.

Wees blij met de stap die je nu zet en gun jezelf de tijd. Wees mild, laat je verrassen, maak het leuk voor jezelf en geniet vooral van alle heerlijke recepten.

Veel plezier!
Anita






VEGETA
RISCH
ETEN

# Vegetarisch eten

Zoals ik al vertelde, is vegetarisch voedsel (voor mij wil dat zeggen het weglaten van vlees en vis) inmiddels niet meer weg te denken als onderdeel van een gezond eetpatroon.

Maar het kan zijn dat het voor jou de eerste keer is dat je vegetarisch gaat eten. Voordat we ons op de weekmenu's en recepten storten, wil ik daarom eerst nog even stilstaan bij vegetarische voeding. Wat is het precies en waarom zou je ervoor kiezen?

## Waarom zou je?

Vlees, vis en sommige dierlijke producten zoals eieren zijn zeker niet ongezond. Ik ben ook absoluut niet tegen het eten van deze producten, mits ze natuurlijk van goede kwaliteit zijn. Het is ook niet noodzakelijk om vegetarisch te eten als je wilt afvallen.

Toch zijn er steeds meer mensen die besluiten om vegetarisch of zelfs veganistisch te gaan eten. Dat komt mede doordat er meer kennis en informatie beschikbaar is over het leed van dieren in de bio-industrie. En over de gevolgen van het eten van vlees voor het milieu en onze gezondheid.

Maar er zijn nog veel meer redenen om vegetariër te worden. Bij mij is overstappen op vegetarische voeding een intuïtief proces geweest. Ik was niet direct bezig met de bio-industrie of het welzijn van dieren, maar kreeg gewoon steeds minder behoefte aan vlees. Het voelde steeds minder goed om het te eten.

Wat is jouw reden waarom je het wilt proberen? Laten we samen eens een paar mogelijkheden bekijken.

## Redenen om vegetarisch te eten

Vroeger bestond ons eetpatroon juist uit vlees en vis. We gingen er uren voor op jacht. En nu zouden we die ineens niet meer eten?

Deze overweging hoor ik van veel mensen. Ik kan me ook goed voorstellen dat het verwarrend is, en dat je je afvraagt of het wel gezond is om vlees en vis helemaal uit je eetpatroon te schrappen.

Als je hierover twijfelt, is het juist goed om dit de komende weken te onderzoeken. Kijk wat het voor je doet als je vlees en vis weglaat. Jij kunt daarna zelf bepalen of je je er gezond bij voelt of niet.

Er zijn allerlei redenen waarom steeds meer mensen vegetarisch willen eten. De belangrijkste en meest voorkomende redenen heb ik hieronder voor je op een rij gezet.

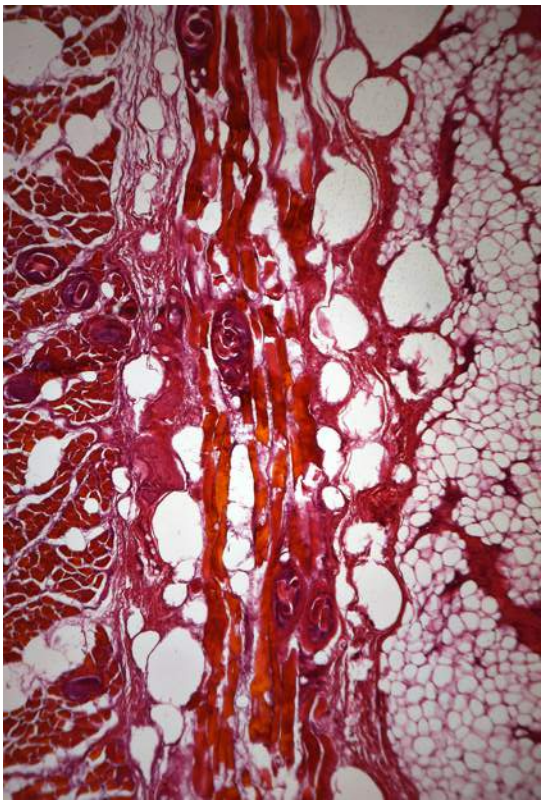
**REDEN 1: LEEFOMGEVING EN DIERENWELZIJN**

De totale veestapel telt in Nederland tientallen miljoen dieren.

Het houden van al deze dieren gaat gepaard met veel lucht- en bodemvervuiling door mest en dat is slecht voor het milieu en onze leefomgeving heeft daaronder te lijden.

Ook laat de leefomgeving van de dieren vaak te wensen over. Dat komt doordat de bio-industrie de kosten laag wil houden om zoveel mogelijk winst te maken. Dat komt de leefomstandigheden van de dieren niet ten goede.

**REDEN 2: VEEL TOEVOEGINGEN IN VLEES EN VIS**



Voor de bio-industrie is het belangrijk dat dieren zo snel mogelijk groeien en dat ze niet ziek worden. Dan leveren ze immers het meeste geld op. Hiervoor gebruikt de industrie diverse methoden.

Bovendien worden veel vleesproducten bewerkt. Denk aan leverworst, salami, paté of knakworsten. Deze producten zijn vaak lang houdbaar en op smaak gebracht met suiker en allerlei chemische geur-, kleur-, smaak- en conserveringsmiddelen.

Als je bewerkte dierlijke producten eet, is er dus een kans dat je ongezonde stoffen binnenkrijgt die je stofwisseling en je hormoonhuishouding kunnen verstoren en dat wil je natuurlijk zoveel mogelijk voorkomen. Je wilt immers een gezond lichaam, dat optimaal functioneert, zonder overgewicht.

Het is dus belangrijk als je er voor kiest om vlees te eten, dat je onbewerkt vlees eet, het liefst biologisch of grasgevoerd.

**REDEN 3: PATRONEN DOORBREKEN**

Het is zeker niet mijn ambitie om ervoor te zorgen dat je vegetarisch wordt.

Wel is vegetarisch en onbewerkt eten heel gezond en doe je er goed aan het een aantal weken te proberen. Als je regelmatig patronen doorbreekt en gevarieerd eet, prikkel je het lichaam. Zo voorkom je dat je lichaam te veel gewend raakt aan bepaalde voeding.

Door je lichaam af en toe te verrassen, stimuleer je de stofwisseling en de vetverbranding. En dat draagt bij aan een slank en gezond lichaam.

Daarnaast kost het je lichaam veel energie om eten te verteren. Hoe lichter je eet, des te minder tijd het kwijt is aan het verteren van voedsel en hoe meer energie je overhoudt voor direct gebruik. Als je vlees achterwege laat en vooral plantaardig eet, krijgt je lichaam ook de tijd om gifstoffen af te voeren. Dit zorgt ervoor dat je je fitter voelt en dat afslanken makkelijker wordt.

Genoeg reden dus om vegetarisch eten in ieder geval eens uit te proberen via dit programma.

**REDEN 4: GEZONDHEIDSVOORDELEN**

Uit vele onderzoeken blijkt dat vegetarisch eten gezondheidsvoordelen heeft. Mits de voedingsstoffen in vlees en vis natuurlijk op de juiste manier vervangen worden.

Een aantal belangrijke voordelen heb ik hier voor je bij elkaar gezet.

- De meeste vegetariërs zijn slanker dan niet-vegetariërs en hebben een lager BMI.
- Vegetariërs hebben in de regel lagere bloeddruk.
- En een lager cholesterolgehalte.
- En een kleinere kans op hart- en vaatziekten.
- Vegetariers hebben over het algemeen een stabielere bloedsuikerspiegel en dus minder kans op diabetes type 2.

Vegetariërs hebben een stabielere bloedsuikerspiegel en dus minder kans op diabetes type 2.

Plantaardig eten kan ook de kans op verschillende soorten kanker verkleinen.

Voedsel wordt makkelijker en sneller verteerd, waardoor vegetariërs minder last hebben van een opgeblazen gevoel.

Dit betekent overigens niet, dat je deze voordelen zult ervaren wanneer je alleen maar stopt met vlees en vis eten. Als je te veel of ongezond blijft eten, zal dat natuurlijk in de weg blijven staan van deze gezondheidsvoordelen. Je kunt die alleen ervaren wanneer je besluit om naast vegetarisch eten je hele leefstijl gezond te maken.

Zoals je ziet, zijn er heel wat redenen waarom je ervoor kunt kiezen vegetariër te worden.

Als jij interesse hebt om minder vlees te eten en nieuwsgierig bent hoe je als vegetariër gezond kunt eten en ook nog kunt afslanken, heb je hier waarschijnlijk de nodige vragen over. Want hoe weet je nou of je de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt als je geen vlees en vis meer eet? En hoe combineer je dat met koolhydraatarm eten?

In dit boek ontdek je hoe je vegetarisch en koolhydraatarm eten met elkaar kunt combineren. Je leert hoe je gebalanceerd kunt eten én tegelijkertijd kunt afvallen.

## De verschillende vormen van vegetarisch eten

Het kan zijn dat je al wat minder vaak vlees en vis eet, of zelfs al jaren vegetarisch bent. Maar het kan ook nog helemaal nieuw voor je zijn.

In elk geval heb je vast al wat gehoord en gelezen over vegetarisch eten. Ongeveer vijf procent van de Nederlanders eet vegetarisch.

Je hebt allerlei vormen binnen het vegetarische eetpatroon en er lijken er steeds meer bij te komen. Zo heb je bijvoorbeeld:

- de pescotariër: dat is iemand die geen vlees eet, maar wel vis en schaaldieren
- de lacto-vegetariër: deze eet geen vlees, vis en eieren, maar wel zuivel
- de lacto-ovo-vegetariër: eet geen vlees en vis, maar wel zuivel en eieren
- de ovo-vegetariër: eet geen vlees en vis en zuivel, maar wel eieren
- de quasi-vegetariër: eet geen rood vlees en kip
- de flexitariër: eet een paar keer per week geen vlees of vis
- de veganist: eet volledig plantaardig

**Tabel 1: Overzicht van de meest voorkomende typen vegetariërs**

| | Rood vlees | Kip | Vis | Eieren | Zuivel |
|---|---|---|---|---|---|
| **Veganist** | – | – | – | – | – |
| **Lacto-vegetariër** | – | – | – | – | + |
| **Lacto-ovo-vegetariër** | – | – | – | + | + |
| **Quasi-vegetariër** | – | – | + | + | + |
| **Flexitariër** | ± | + | + | + | + |

Flexitariërs zijn enorm in opkomst. Inmiddels eet een groot deel van de Nederlanders minimaal één keer per week geen vlees of vis.

Dat jij aan de slag gaat met dit programma is dus niet vreemd. Ook jij voelt blijkbaar behoefte om minder vlees en vis te eten.

**VOEDINGSSTOFFEN IN VLEES VERVANGEN**

Welke vorm van vegetarisme je ook kiest, het is vooral belangrijk dat je bepaalde voedingsstoffen die in vlees en vis zitten uit andere voedingsmiddelen gaat halen.

De belangrijkste voedingsstoffen die je mist wanneer je stopt met het eten van vlees en vis zijn vitamines (vooral B12), eiwitten, collageen en ijzer.

Je zult deze dus op een andere manier binnen moeten krijgen, zodat je lichaam optimaal kan blijven functioneren en vet kan blijven verbranden als dat nodig is.

Gelukkig kan dat op vele manieren en is het eenvoudig om zonder vlees en vis toch gebalanceerd te eten. Hieronder een aantal goede vlees- en visvervangers op een rijtje.

- Tempeh (gefermenteerde soja)
- Onbewerkte noten (zoals cashewnoten, walnoten, hazelnoten, pistachenoten, pecannoten, paranoten)
- Zaden (zoals chiazaad, lijnzaad, hennepzaad)
- Pitten (zoals pijnboompitten, zonnebloempitten, pompoenpitten)
- Peulvruchten (zoals linzen, kikkererwten, mungbonen, zwarte bonen)
- Eieren
- Eiwitpoeder (zoals wei-isolaat of plantaardig hennep- of erwten-eiwit)

En in mindere mate:

- Jackfruit
- Kaas (zoals hüttenkäse, geitenkaas, feta)
- Griekse yoghurt

Met deze vervangers en de andere producten die je de komende weken gaat eten, is het geen probleem om voldoende vitamines, eiwitten en ijzer binnen te krijgen.

Als je al langer vegetarisch eet en je je vaak moe of futloos voelt of andere klachten ervaart, ga dan even naar de huisarts of maak een afspraak bij mij voor een bloedtest. Zo kun je vaststellen of je eventueel een tekort hebt aan bepaalde voedingsstoffen.




INTUÏTIEF
ETEN

# Afvallen door intuïtief te eten

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 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 jij dit hoofdstuk ook interessant vindt.

In beide gevallen wil ik je vragen om tijdens het programma te focussen op het heerlijke eten dat op het menu staat en wat je ervaart tijdens en na het eten. Laat je gewicht even voor wat het is.

Als jij vandaag besluit gezond te gaan eten en weer leert hoe je kunt herkennen wat je lichaam je vertelt, zal je lichaam namelijk – vroeg of laat – vanzelf veranderen.

Het heeft dus geen zin om elke dag te kijken naar het getalletje op de weegschaal. Want als jij gezond gaat eten en weer leert luisteren naar de signalen die je lichaam je geeft, doet je lichaam precies wat het moet doen, in het tempo dat bij je past.

## Hoe doe je dat?

Zoals ik al eerder schreef, is er in de afgelopen jaren veel veranderd in mijn eetpatroon, waardoor er balans is ontstaan. Zo ben ik onbewerkt, vegetarisch en koolhydraatarm gaan eten, en zijn alcohol, suiker en koffie vrijwel uit mijn eetpatroon verdwenen.

Dit is een proces van jaren geweest. Jaren waarin ik als persoon veranderd ben en enorm veel heb geleerd.

Nu ik terugkijk, zie ik dat mijn voeding zich heeft aangepast aan de groei die ik heb doorgemaakt als mens en dat mijn voedingspatroon iets is dat waarschijnlijk altijd zal blijven veranderen.

Ik zal nooit, zoals mijn vader deed, uit gewoonte jarenlang elke dag bij twee maaltijden hetzelfde eten en in de avond kiezen voor een eenvoudig diner.

Mijn lichaam is elke dag anders en heeft elke dag andere behoeften.

Er zijn veel maaltijden die op mijn lijstje van favorieten staan en die wissel ik af. Daar komen ook steeds nieuwe maaltijden en producten bij, die ik onderdeel maak van mijn repertoire. Ook vallen er weer dingen af, waar mijn interesse niet langer naar uit gaat.

In de afgelopen jaren heb ik weer contact gekregen met mijn lichaam en heb ik geleerd dat mijn emoties er gewoon mogen zijn en ik ze niet hoef op te vullen met eten.

Ik kan nu zien dat ik sinds de puberteit jarenlang heb gegeten met een andere intentie dan mijn lichaam te voorzien van voedingsstoffen.

Ik was vooral bezig met hoe ik eruit zag en at vanuit m'n hoofd. Ik had allerlei regeltjes opgesteld voor bepaalde dingen die ik niet of wel mocht eten. Ook at ik uit gewoonte of om emoties te onderdrukken.

Mijn lichaam was een ondergeschoven kindje, ik had er weinig contact mee, mijn hoofd en humeur bepaalden hoe ik at.

Inmiddels is dat anders. Ik weet dat het lichaam altijd de waarheid spreekt. In plaats van te negeren wat het me wil vertellen, heb ik geleerd ernaar te luisteren.

Dat is echt geweldig, want zodra je je er bewust van wordt, ontdek je dat je lichaam je de hele dag signalen geeft. Het vertelt je precies wat er aan de hand is en waar het behoefte aan heeft.

Nu ik weet welk voedsel prettig voelt voor mijn lichaam en ik mijn intuïtie durf te vertrouwen, blijft mijn lichaam vanzelf in balans.

En dat gun ik jou ook!

Als je veel op dieet bent geweest in je leven, kan het uitdagend zijn om de controle van eetschema's en diëten los te laten.

Het vraagt moed en geduld, maar iedereen kan zich ontwikkelen en het lichaam weer leidend laten zijn. En zo weer te leren reageren op de behoeften die het heeft en het lichaam te geven wat het nodig heeft.

Ik wil daarom in dit hoofdstuk laten zien hoe je 'dieet-denken' in kleine stapjes kunt omdraaien naar 'intuïtief eten'. En je een aantal methoden leren die je verder kunnen helpen om intuïtief eten te ontwikkelen.

## Van dieet-denken naar intuïtief eten

Los van mijn eigen ontwikkeling, waarover ik veel deel in dit boek, heb ik de laatste jaren als voedingscoach en body-confidence-coach met duizenden mensen gewerkt, van wie de meesten al hun leven lang op dieet waren.

Ik heb onderzocht hoe het kan dat zij dieet na dieet volgen, terwijl het toch niet lukt om structureel gewicht te verliezen.

## Waarom helpen diëten niet?

Mijn conclusie is dat we door op dieet te gaan, het probleem van overgewicht niet op de juiste 'laag' aanpakken. Er is altijd een diepere reden waarom het overgewicht is ontstaan, en dat los je niet op door tijdelijk op een andere manier te gaan eten.

Een dieet is een quick fix. Maar die bestaat gewoon niet als het gaat om je lichaam en om patronen die we al ons hele leven hebben.

Als je echt wilt veranderen, vraagt dat van je, dat je naar jezelf en je gedrag leert kijken. Het vergt onderzoek naar binnen, naar jezelf, naar wie jij bent en waarom je doet wat je doet.

Als je bereid bent om dat onderzoek te doen, zal het je lukken om af te rekenen met je destructieve patronen. En van daaruit kun je een gezonde relatie opbouwen met je lichaam en zal het veel makkelijker zijn om te kiezen voor de juiste voeding.

Afvallen is dan een logisch gevolg.

# WEEK EEN

# Week 1

Vier weken lang staan er elke dag drie hoofdmaaltijden 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 ze niet vergeet.

- Maak op zondag alvast het notenbrood van pagina 206. Dat staat de komende week meermalen op het menu.
- Bekijk de beleg-suggesties op pagina 225 van het plan en prepareer eventueel wat je als beleg wilt gaan gebruiken. Denk aan hummus, chia-jam en andere heerlijke dipjes. Pas je boodschappenlijsten hierop aan.
- Maak vast falafelballetjes voor het diner van maandagavond. Zie pagina 211 voor het recept.
- Op dinsdag en woensdag staat er tomaten-groentesoep op het menu. Heb je veel tijd in het weekend, kook deze soep dan alvast en vries 'm in. Zo maak je het jezelf gedurende de week extra makkelijk.
- Ook kun je al een grote pot granola maken. Deze staat komende week pas zondag op het menu, dus je kunt er ook voor kiezen om dit volgend weekend te doen. Pas je boodschappenlijst hierop aan. Op pagina 204 vind je een granola-recept.
- Let op: de mungbonen die voor de burgers van zondag op het menu staan, moeten vier uur weken en drie kwartier koken.
- Heb je restjes over? Maak gerust een restjes-maaltijd in plaats van de maaltijd die op de planning staat. Op pagina 220 vind je een aantal restjes-recepten.

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

| | Ontbijt | Lunch | Diner |
|---|---|---|---|
| **Maandag** | Kaki-courgette-smoothie | Notenbrood met beleg | Bloemkool-zoete-aardappel-wok |
| **Dinsdag** | Zoete groentepap | Pinda-paksoi-bowl | Tomaten-groentesoep |
| **Woensdag** | Mango-havermout met pindakaas | Tomaten-groentesoep | Shakshuka met kidneybonen |
| **Donderdag** | Chiapap met kokos-yoghurt en zest | Notenbrood met beleg | Warme winterse ovengroenten met feta |
| **Vrijdag** | Romige paksoi-smoothie | Kikkererwten-salade met biet en ovengroenten | Zuurkool-stamppot met tijm |
| **Zaterdag** | Speculaas-pannenkoek-jes met kokos-yoghurt en chia-jam | Zuurkool-stamppot met tijm | Simpele groente-curry met tempeh |
| **Zondag** | Griekse yoghurt met granola | Bieten-wraps met geitenkaas en basilicum | Pastinaak-mungbonen-burgers |





## Diner: Tomaten-groentesoep

Maak van deze soep een dubbele portie, zodat je die morgen nogmaals als lunch kunt eten.

**Benodigdheden voor een dubbele portie:**

- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 2 pastinaken
- 1 courgette
- 6 tomaten
- 600 ml water
- 1 blokje groentebouillon (biologisch)
- 2 el pijnboompitten
- Gerookte-paprikapoeder
- Verse basilicum
- Peper en zeezout
- Ghee

**Bereidingswijze:**

1. Snipper de ui en knoflook.
2. Verwarm wat ghee in een soeppan en fruit de ui en knoflook een paar minuten op middelhoog vuur.
3. Was de pastinaken, courgette en tomaten en snijd ze in stukjes. Bak deze kort mee.
4. Voeg dan het water en het bouillonblokje toe en breng het geheel zachtjes aan de kook. Laat 15 minuten pruttelen op laag vuur.
5. Rooster in de tussentijd de pijnboompitten in een droge koekenpan op laag vuur.
6. Schenk de inhoud van de soeppan in de blender en mix tot er een gladde soep ontstaat.
7. Giet deze weer terug in de pan, warm zonodig nog even op, en maak op smaak met gerookte-paprikapoeder, peper en zeezout. Schep de soep in een kommetje.
8. Strooi de helft van de geroosterde pijnboompitten erover.
9. Garneer met wat blaadjes basilicum.

**Tips:**

- Besprenkel de soep met een scheutje verse olijfolie extra-vergine.
- Bewaar de helft van dit gerecht in de pan of in een afgesloten bakje in de koelkast; het staat morgen weer op het menu.

# Woensdag

## Ontbijt: Mango-havermout met pindakaas

**Benodigdheden voor 1 persoon:**

- 40 g havermout
- 100 ml water
- 120 ml havermelk
- 75 g mango (bevroren)
- Kaneel
- 2 tl pindakaas
- Kokosrasp
- 1 el rauwe-cacaonibs
- Zeezout

**Bereidingswijze:**

1. Breng in een steelpan het water en de havermelk zachtjes aan de kook.
2. Voeg vervolgens de havermout toe en roer goed door. Doe er ook de bevroren stukjes mango bij.
3. Breng het geheel weer aan de kook, laat een paar minuten pruttelen op laag vuur en roer regelmatig door.
4. Meng het kaneel en een snuf zeezout erdoor en schep de havermout in een kommetje.
5. Schep de pindakaas erbij en garneer met de kokosrasp en de rauwe-cacaonibs.

**Tips:**

- Vervang de pindakaas door wat lijnzaad of noten.
- Ook erg lekker met rauwe-cacaopoeder in plaats van kaneel.

## Lunch: Tomaten-groentesoep

Je hebt deze soep nog over van gisteren. Je kunt 'm opwarmen en vanmiddag eten als lunch.

Heb je voldoende gegeten en nog soep over? Doe het in een goed afsluitbaar bakje en vries in.





# WEEK TWEE

# 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:

- Maak op zondag alvast het notenbrood van pagina 206. Dit staat komende week meermalen op het menu. Zet de ingrediënten op je boodschappenlijst.
- Bekijk de beleg-suggesties op pagina 225 van het plan en prepareer eventueel wat je als beleg wilt gaan gebruiken. Denk aan hummus, chia-jam en andere heerlijke dipjes. Pas je boodschappenlijst hierop aan.
- Doe de dressing die woensdag bij de lunch op het menu staat in een flesje. Deze is heerlijk over bijna alle salades en groentemaaltijden.
- Kook woensdag bij het diner een extra pastinaak voor het ontbijt van donderdag.
- Maak een grote pot granola als deze op is. Vul je boodschappenlijstje aan met de benodigde ingrediënten.
- Op vrijdag staan mungbonen op het menu als diner. Let erop, dat mungbonen vier uur moeten weken en 45 minuten kooktijd nodig hebben. Zet ze op tijd in de week.
- Heb je restjes over? Maak gerust een restjes-maaltijd in plaats van de maaltijd die op de planning staat. Op pagina 220 vind je een aantal restjes-recepten.

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

| | Ontbijt | Lunch | Diner |
|---|---|---|---|
| **Maandag** | Witte-bonen-kardemom-smoothie | Notenbrood met hüttenkäse en chia-jam | Frisse quinoa-salade |
| **Dinsdag** | Griekse yoghurt met granola en chia-jam | Frisse quinoa-salade | Vegetarische bonenrisotto |
| **Woensdag** | Pittige kurkuma-havermout | Veldsla met linzen en paddestoelen | Pastinaak-boerenkool met truffel |
| **Donderdag** | Speculaaspap met pastinaak | Notenbrood met hüttenkäse en chia-jam | Spruitjes-pompoenbowl |
| **Vrijdag** | Verwarmende smoothie | Broccoli-cashew-bowl | Mungbonensoep |
| **Zaterdag** | Kokospap met blauwe bessen | Mungbonensoep | Geroosterde bloemkool met friet |
| **Zondag** | Smoothie-bowl met geroosterde hazelnoten | Spinazie-pannenkoeken met linzenvulling | Rendang met bloemkool-rijst |






WEEK
DRIE

# 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? Voel je dat je meer energie hebt? Hoe gaat het met intuïtief eten, voel je al beter aan wanneer je honger 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 zo 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, dus behoud je focus en blijf aandacht besteden aan het voorbereiden van de recepten.

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:

- Maak op zondag alvast het notenbrood van pagina 206. Dit staat komende week meermalen op het menu. Vul de boodschappenlijst aan met de ingrediënten voor het brood.
- Bekijk de beleg-suggesties op pagina 225 van het plan en prepareer eventueel wat je als beleg wilt gaan gebruiken. Denk aan hummus, chia-jam en andere heerlijke dipjes. Pas je boodschappenlijst hierop aan.
- Maak dinsdagavond alvast de sinaasappelyoghurt klaar die woensdag op het menu staat.
- Bereid woensdagavond de haver-crème voor, die donderdag op de planning staat.
- Maak een grote pot granola. Houd hier rekening mee als je je boodschappenlijst samenstelt.
- Maak zaterdagavond alvast de chia-pudding klaar die voor zondag is ingepland.
- Heb je restjes over? Maak gerust een restjesmaaltijd in plaats van de maaltijd die op het programma staat. Op pagina 220 vind je verschillende restjes-recepten.

Houd je focus en ga ervoor. Veel succes!

| | Ontbijt | Lunch | Diner |
|---|---|---|---|
| **Maandag** | Weerstand-booster | Notenbrood met beleg | Aubergine-curry met abrikoos |
| **Dinsdag** | Griekse yoghurt met granola | Aubergine-curry met abrikoos | Andijvie-stamppot met vegetarische gehakt-balletjes |
| **Woensdag** | Eiwitrijke sinaasap-pel-yoghurt met hazelnoten | Notenbrood met beleg | Winterse groentesoep |
| **Donderdag** | Cashew-haver-crème met rauwe-cacaonibs | Winterse groentesoep | Chili sin carne |
| **Vrijdag** | Energie-smoothie | Sushi-omelet | Pompoen-pizza |
| **Zaterdag** | Pompoen-havermout | Roerei zonder ei | Zoete-aardappel-salade |
| **Zondag** | Kruidige kurkuma-pudding | Romige kokos-broodjes met pindakaas | Knolselderij-toast met spruitjes en hummus |



## Diner: Pompoen-pizza

**Benodigdheden voor 1 pizza:**

- 300 g flespompoen
- 125 g kikkererwtenmeel
- 50 g boekweitmeel
- 1 ei
- 1 tl gedroogde tijm
- Italiaanse kruiden
- ½ rode ui
- Gezeefde tomaten
- 150 g champignons
- 1 handje spinazie
- Verse basilicum
- 75 g zachte geitenkaas
- 1 el pistachenoten
- Olijfolie extra-vergine
- Peper en zeezout
- Grasboter

**Bereidingswijze:**

1. Verwarm de oven voor op 220 graden Celsius.
2. Maak de flespompoen schoon en grill hem in z'n geheel 40 minuten in de oven. Haal de pompoen eruit en zet de oven op 185 graden Celsius.
3. Snijd de pompoen doormidden, verwijder de zaden en draden en schep het vruchtvlees in de blender. Pureer en doe 100 g pompoen in een bakje en zet weg, dit is voor het ontbijt van morgen.
4. Voeg daarna het kikkererwtenmeel, boekweitmeel, het ei, de tijm, Italiaanse kruiden en naar smaak peper en zeezout toe aan de blender.
5. Mix tot er een stevige puree ontstaat. Als die te stevig is, doe er dan een scheutje olijfolie en wat water bij.
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier en schep het deeg erop. Maak er een ronde platte vorm van. Gebruik eventueel een ronde springvorm.
7. Zet de pizzabodem 20 minuten in de oven.
8. Pel intussen de halve ui en snijd 'm in stukjes.
9. Haal de pizzabodem er na 20 minuten uit en besmeer deze met de gezeefde tomaten en de stukjes rode ui. Zet de pizza daarna nog een kleine 10 minuten terug in de oven.
10. Snijd de schoongemaakte champignons in stukjes en bak ze in een met grasboter verwarmde koekenpan in 5 minuten goudbruin op hoog vuur. Voeg de laatste paar minuten de gewassen spinazie toe.
11. Houd de pizza goed in de gaten en haal 'm uit de oven als je ziet dat de randen goudbruin worden.
12. Leg de pizza op een bord en schep de gebakken champignons en spinazie erop.
13. Garneer met blaadjes verse basilicum, de verbrokkelde geitenkaas en de pistachenootjes.

**Tips:**

- Ook lekker met rucola in plaats van spinazie.
- Bak een teentje knoflook mee met de champignons.
- Houd je niet van deze topping? Beleg de pizza dan met groenten en toppings die jij lekker vindt!
- Bewaar het bakje gepureerde pompoen in de koelkast. Morgen staat dit gerecht op het menu bij het ontbijt.






WEEK
VIER

# 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 je aandacht wat hebt laten verslappen 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!

## Aandachtspunten

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

- Maak op zondag alvast het notenbrood van pagina 206. Dit staat komende week meermalen op het menu. Zet de ingrediënten die je hiervoor nodig hebt en niet in huis hebt op je boodschappenlijst.
- Bekijk de beleg-suggesties op pagina 225 van het plan en prepareer eventueel wat je als beleg wilt gaan gebruiken. Denk aan hummus, chia-jam en andere heerlijke dipjes.
- De linzen voor het diner van woensdag moeten een paar uur weken. Zet ze dus op tijd in de week. Heb je weinig tijd? Gebruik dan voorgekookte linzen.
- De dressing die je zaterdagavond bij de courgette-noodles gebruikt, is bijna dezelfde als die voor de lunch van zondag. Je kunt daarom een grotere hoeveelheid maken en de dressing twee keer gebruiken.
- Maak een grote pot granola. Pas de boodschappenlijst aan als je een nieuwe pot gaat vullen.
- Heb je restjes over? Maak gerust een restjes-maaltijd in plaats van de maaltijd die op de planning staat. Op pagina 220 vind je een aantal restjes-recepten.

| | Ontbijt | Lunch | Diner |
|---|---|---|---|
| **Maandag** | Eiwitrijk hüttenkäse-ontbijtje | Romige kokos-broodjes met beleg | Wortel-pompoensoep met zwarte bonen |
| **Dinsdag** | Gevulde ontbijt-burrito | Wortel-pompoensoep met zwarte bonen | Zoete-aardappel-noodles met spinazie |
| **Woensdag** | Speculaas-havermout met warme appel | Truffel-ei-salade met witlof | Linzen-minestrone |
| **Donderdag** | Griekse yoghurt met granola en peer | Boekweit-crackers met truffel-ei-salade | Knolselderijsoep met peer en hazelnoten |
| **Vrijdag** | Griekse yoghurt met granola, appel en gember | Knolselderijsoep met peer en hazelnoten | Geroosterde rode kool met appel en quinoa |
| **Zaterdag** | Hartig haver-ontbijtje | Witlof-salade met hüttenkäse | Courgette-noodles met pindasaus |
| **Zondag** | Citroen-pannenkoeken met blauwe-bessensaus | Sla-wraps met pinda-dressing | Gerookte-paprika-burgers met bloem-kool-puree en haricots verts |





# INDEX EN REGISTER

# Receptenindex


A

Amandelkaas 207
Amandelmelk 208
Andijvie stamppot met vegetarische gehaktballetjes 136
Aubergine-curry met abrikoos 132

B

Beleg voor op notenbrood 225
Bieten-wraps met geitenkaas en basilicum 87
Bietjes hummus 230
Bloemkool-zoete-aardappel wok 86
Boekweit-crackers met truffel-ei-salade 182
Boerenkoolchips met korianderzaad 246
Broccoli-cashew-bowl 115

C

Cashew-haver-crème met rauwe-cacaonibs 144
Chia cheesecake 245
Chia-jam 226
Chiapap met kokosyoghurt en zest 68
Chili sin carne 147
Chocolade kruidendrank 238
Citroen pannenkoeken met blauwe-bessensaus 197
Courgette-noodles met pindasaus 194
Crackers 209

E

Eiwitrijk hüttenkäse ontbijtje 169
Eiwitrijke sinaasappelyoghurt met hazelnoten 139
Energie-smoothie 148
Energie-repen 235

F

Frisse quinoa-salade 96

G

Gerookte-paprika-burgers met bloemkoolpuree en haricots verts 201
Gerookte-paprika-zwarte-bonen-dip 229
Geroosterde bloemkool met friet 118
Geroosterde rode kool met appel en quinoa 189
Gevulde ontbijt-burrito 173
Granola 204
Griekse yoghurt met granola 184
Griekse yoghurt met granola en appel en gember 186
Griekse yoghurt met granola en chia-jam 99
Griekse yoghurt met granola en peer 182
Groente-curry met tempeh 83

H

Hartig haverontbijt 190
Hazelnoot-bieten-brownies 238
Hazelnoot-chocolade eierenkoeken 237

K

Kaassaus 212
Kaki-courgette smoothie 55
Kikkererwten salade met biet en oven groenten 76
Kleurrijke cashewnoten dip 229
Knolselderijsoep met peer en hazelnoten 185
Knolselderij-toast met spruitjes en hummus 162
Kokos-abrikozen-balletjes 235
Kokospap met blauwe bessen 117
Kruidige bonen burgers 215
Kruidige-walnoten-falafel 211

L

Linzen minestrone 181

M

Mango havermout met pindakaas 64
Mungbonensoep 117
Mungbonen-sprouts 217

N

Notenbrood 206
Notenbrood met beleg 55
Notenbrood met hüttenkäse en chia-jam 95
Notenpasta 208
Notige kastanjeburgers 214

P

Pastinaak boerenkool met truffel 107
Pastinaak mungbonen burgers 88
Pinda-paksoi-bowl 60
Pindakaas 208
Pistache-choco-bonbonnetjes 242
Pistache-burgers 215
Pittige chocolade-mousse 241
Pittige kurkuma havermout 103
Plantaardige miso cashew kaas 206
Pompoen noten cake 241
Pompoenpizza 152

R

Rendang met bloemkoolrijst 125
Restjes- groentensoep 223
Restjes- linzen omelet 222
Restjes- smoothie 222
Restjes- stoofpotje 220
Restjes- wokmaaltijd 223
Romige kokos-broodjes 161
Romige paksoi-smoothie 75

S

Shaksuka met kidneybonen 67
Sinaasappel-gember-granola 205
Sla-wraps met pinda-dressing 198
Smoothiebowl met geroosterde hazelnoten 121
Speculaas-havermout met warme appel 177
Speculaas pannenkoekjes met kokos-yoghurt en chia-jam 80
Speculaaspap met pastinaak 108
Spinaziepannenkoeken met linzenvulling 122
Spruitjes pompoen bowl 111
Sushi omelet 151

T

Tahin 208
Tempeh 212
Toastjes 211
Tomaten-groentesoep 63
Truffel ei-salade met witlof 178

V


Vegetarische bonen-risotto 100
Vegetarische gehaktballetjes 214
Veldsla met linzen en paddenstoelen 104
Verwarmende smoothie 112


W


Warme winterse ovengroenten met feta 72
Weerstand-booster 131
Winterse groentesoep 143
Winterse perentaart 245
Witlof-salade met hüttenkäse 193
Witte-bonen-dip 230
Witte-bonen-kardemom-smoothie 95
Wortelcake muffins 237
Wortel-pompoensoep met zwarte bonen 170
Wraps 209


Z


Zeewier-miso-soep 217
Zeewier-sesam-chips 246
Zoete-aardappel noodles met spinazie 174
Zoete groentepap 59
Zuurkool-stamppot met tijm 79



# Register


A

Agar agar 206
Amandel-olie 208
Amandelen 59, 204, 206, 207, 208, 235, 242
Amandelmeel 209
Amandelmelk 54, 75, 102, 115, 131, 148, 159, 208
Amandelschaafsel 121, 139, 155, 188, 241
Andijvie 136
Anijszaad 204
Appel 103, 177, 185, 189, 237
Appelcider-azijn 206, 208, 238, 250
Aubergine 132
Avocado 75, 115, 122, 148, 151, 156, 173, 178, 190, 193, 198

B

Bakingsoda 197, 211, 237, 238
Bakpoeder 87, 237, 241
Balsamico-azijn 72, 87, 88, 111, 122
Banaan 55, 59, 80, 95, 99, 108, 112, 120, 131, 144, 148, 159, 161, 169, 237
Basilicum 63, 87, 100, 122, 132, 152, 181
Bieslook 178
Bladpeterselie 104, 230
Blauwe bessen (bevroren) 68, 117, 121, 131, 169, 197, 227
Bleekselderij 88, 181, 193
Bloemkool 56, 59, 100, 118, 125, 201
Boekweitcrackers 182, 209
Boekweitmeel 122, 209
Boerenkool 55, 107, 247
Bosui 125, 156, 189, 194
Broccoli 83, 114, 143

C

Cashewnoten 74, 115, 117, 132, 143, 144, 159, 194, 207, 212, 220, 229, 235, 244
Cayennepeper 212, 215, 220
Champignons 132, 152, 156
Cherrytomaatjes 88, 122
Chia-jam (zie recept pagina 266) 80, 99, 245
Chiazaad 68, 94, 112, 159
Chilipoeder 103, 159, 215, 241
Chilivlokken 60, 72, 143, 173, 181, 194, 201, 217, 229
Citroen 68, 87, 96, 103, 104, 117, 118, 142, 144, 158, 170, 177, 178, 189, 192, 197, 212, 214, 228, 230, 245
Citroengras 125
Citroensap 234
Courgette 55, 63, 100, 112, 132, 142, 194

E

Edamame 60, 114
Edelgistvlokken 104, 115, 147, 181, 185, 206, 212, 220
Ei 35, 80, 88, 122, 151, 152, 158, 160, 173, 178, 190, 196, 201, 206, 209, 215, 222, 237, 238
Eiwitpoeder 55, 74, 84, 94, 99, 108, 112, 121, 130, 134, 139, 182, 186

F

Falafel 56, 211
Fetakaas 72, 96, 158
Flespompoen 152, 241

G

Gedroogde abrikozen 96, 132
Gedroogde shiitake 217
Geitenkaas 78, 87,100, 143, 152, 174
Gele paprika 147
Gember 60, 83, 102, 110, 112, 116, 125, 132, 143, 151, 186, 212, 223
Gemberpoeder 138, 159, 170, 204, 210, 238, 241
Gerookte paprikapoeder 63, 66, 136, 156, 181, 201, 228
Gezeefde tomaten 152, 223
Ghee 56, 63, 83, 106, 116, 132, 136, 146, 156, 170, 200
Granaatappelpitjes 118, 158
Granola 84, 99, 135, 182, 186, 204
Grasboter 152, 174
Griekse yoghurt 84, 88, 99, 118, 135, 139, 147, 178, 182, 186, 197, 237
Groente bouillon blokje (biologisch) 63, 100, 116, 126, 143, 170, 181, 185, 220, 223

H

Haricots verts 201
Havermelk 64, 68, 87, 112, 117, 144, 155, 177
Havermout 64, 68, 103, 121, 144, 155, 161, 177, 190, 197, 201, 214, 215
Hazelnoten 100, 118, 121, 139, 169, 185, 245
Hazelnotenmeel 237, 238
Honing 60, 72, 76, 87, 88, 50, 103, 104, 111, 118, 125, 139, 158, 189, 193, 194, 197, 198, 212, 226, 235, 237, 238, 241, 245
Huttenkase 95, 169, 173, 193

I

Italiaanse kruiden 152, 181

J

Jackfruit 125

K

Kaki 55, 84, 135, 198
Kaneel 59, 64, 68, 87, 95, 96, 103, 112, 116, 117, 125, 132, 144, 147, 160, 169, 189, 196, 204, 237, 243
Kardemom 95, 116, 139, 155, 159, 204, 239, 241
Kastanje champignons 106, 136, 174, 190, 214
Kerriepoeder 83
Kidneybonen 67, 100, 147, 241
Kiemen 88, 111, 116, 193, 217
Kikkererwten 76, 83, 87, 132, 211, 214, 215, 230, 241
Kikkererwtenmeel 152
Knoflook 56, 63, 67, 72, 83, 100, 115, 116, 125, 132, 143, 147, 156, 162, 170, 174, 181, 185, 194, 201, 207, 211, 212, 214, 220, 223, 228, 230
Knoflookpoeder 206, 214
Knolselderij 72, 162, 184
Kokosmeel 117, 245
Kokosmelk 56, 59, 83, 95, 106, 108, 116, 79, 80, 121, 122, 125, 132, 136, 170, 201, 241, 245
Kokosolie 59, 67, 79, 80, 88, 108, 122, 125, 143, 151, 173, 177, 181, 184, 190, 194, 197, 204, 206 209, 212, 214, 215, 220, 222, 223, 229, 235, 237, 238, 241, 245
Kokosrasp 64, 117, 121, 144, 159, 161
Kokosvlokken 68, 108, 204
Kokoswater 222
Kokosyoghurt 68, 80, 132, 161, 197
Kombu 217
Komijnpoeder 83, 118, 125, 132, 147, 158, 170, 201, 211, 230
Komijnzaad 67, 116
Komkommer 60, 88, 96, 122, 151, 158, 193, 198, 230
Koriander 56, 60, 67, 83, 116, 118, 125, 132, 147, 170, 194

Korianderzaad 246
Kruidnagel 125
Kurkuma 83, 103, 116, 125, 132, 143, 156, 158, 159, 170, 173, 211, 212, 215, 229, 238, 241

L

Laos 125
Laurierblaadje 125, 212
Lijnzaad 108, 130, 177, 204
Limoen 60, 83, 100, 115, 116, 132, 147, 173, 194, 198, 211, 230, 241
Linzen 104, 122, 181, 222

M

Maca-poeder 242
Maïs 147
Mango (bevroren) 64, 75
Medjoul dadels 144, 204, 235, 238, 241, 242, 245
Misopasta (wit) 206, 212, 217
Mosterd 76, 88, 104, 122, 183, 215
Mungbonen 88, ,116
Munt 88, 96, 118, 189, 241, 242

N

Nootmuskaat 201
Norivellen 151, 246
Notenpasta 208, 235, 242

O

Oesterzwammen 79
Olijfolie extra-vergine 72, 76, 83, 87, 88, 96, 104, 111, 115, 118, 122, 152, 158, 162, 189, 193, 198, 206, 207, 208, 214, 229, 230, 246
Olijven 206

P

Paddenstoelen 100, 104, 162, 170
Paksoi 60, 75
Paprikapoeder 63, 67, 83, 118, 132, 136, 146, 156, 158, 181, 201, 229
Paranoten 131, 148
Pastinaak 72, 88, 107, 108, 143, 220
Pecannoten 72, 103, 108, 111, 155, 189, 192, 204, 238, 241, 245
Peer 59, 95, 182, 185, 245
Peterselie 104, 173, 211, 230
Pijnboompitten 62, 107, 136, 162

Pinda's 60, 125, 208
Pindakaas 59, 64, 117, 161, 169, 194, 198, 208, 245
Pistachenootjes 96, 152, 215, 241
Pompoen 111, 152, 155, 170, 220, 241
Pompoenpitten 76, 88, 143, 193, 204, 206
Prei 220
Psylliumvezels 117

Q

Quinoa 96, 189

R

Radijsjes 60, 198
Ras-el-hanout kruiden 56
Rauwe-cacaonibs 59, 64, 103, 108, 112, 121, 139, 144, 155, 237
Rauwe-cacaopoeder 55, 75, 121, 131, 148, 159, 222, 238, 241
Rode Biet 76, 87, 104, 121, 131, 230, 238
Rode chilipeper 57, 83, 116, 125, 147
Rode kool 125, 131, 189, 194, 198
Rode paprika 83
Rode ui 56, 63, 72, 79, 83, 115, 116, 152, 156, 178, 194, 201, 214, 215
Roomboter 72, 87, 100, 162
Rozemarijn 72, 174, 206
Rozijnen 115 ,155, 177, 189, 237, 245
Rucola 67, 72, 96, 162

S

Sambal 212
Sesamolie 60, 194, 236
Sesamzaad 56, 67, 83, 116, 151, 158, 198, 206, 208, 211, 223, 229, 230
Sinaasappel 111, 139, 204
Slabladeren 189
Sojasaus 83, 100, 125, 151, 156, 190, 194, 198, 212, 214, 215, 223
Speculaaskruiden 237
Sperziebonen 125
Spinazie 88, 95, 111, 112, 115, 122, 147, 148, 152, 156, 158, 174, 190, 222
Spruitjes 111, 162

T

Tahin (wit) 96, 118, 144, 158, 289, 208, 214, 229, 230
Tahin (bruin) 121, 208, 238
Tapiocameel 197
Tempeh 83, 212, 223

Tijm 72, 79, 100, 152, 174, 185, 190, 201, 230
Tofu 156
Tomaat 156, 223
Tomatenblokjes (biologisch) 67, 132, 147, 156, 181
Tomatenpuree 125
Truffelolie 107, 178

U

Ui 67, 100, 107, 125, 132, 143, 147, 170, 180, 185, 214, 220

V

Vadouvan kruiden 88
Vanillepoeder 225, 235, 237, 242, 245
Veldsla 87, 104, 118, 193
Venkel 131, 143, 181
Venkelzaad 116

W

Walnoot-olie 208
Walnoten 174, 204, 206, 211, 214, 245
Wasabi 246
Winterpeen 83, 112
Witlof 178, 193
Witte bonen (voorgekookt) 95, 100, 230
Witte wijn-azijn 104, 125
Wortel 72, 131, 170, 181, 194, 198, 220, 237

Z

Zeewiervlokken 217
Zijdetofu 217, 241
Zoete aardappel 56, 60, 79, 118, 136, 158, 220
Zoete aardappel boekweit noodles 174
Zoete rode puntpaprika 67, 170, 194, 198
Zonnebloempitten 79, 103, 158, 204, 206, 211
Zuurkool 79
Zwarte bonen (voorgekookt) 147, 170, 201, 229
Zwarte olijven 206

# Tot slot

Ik wil je enorm bedanken voor het volgen van dit winterplan. Ik bewonder je omdat je de uitdaging bent aangegaan.

Het was fijn om mijn ervaringen met je te delen en ik hoop dat je hebt ontdekt hoe lek-ker 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, je lichaam vanzelf verandert. Dat je lichaam lichter is en meer in balans voelt. En dat je meer energie hebt, zonder dat je vlees of vis eet.

Of je nu, na het volgen van dit programma, 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, of je vraag stellen in de Vega Facebook groep.

Mijn collega's en ik staan voor je klaar en helpen je graag verder bij jouw persoonlijke weg naar een gezondere leefstijl. Met als doel een betere relatie met je lichaam en met voedsel, zodat je ook makkelijker zult afslanken als je overgewicht hebt.

Ik wil hierbij ook graag Jasper bedanken, omdat hij mij de kans heeft gegeven dit vege-tarische plan 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.

Blijf gezond eten, zorg goed voor jezelf en geniet!

Anita



jasperalblas