



afvallen
met Nederland

GEZOND OP GEWICHT Met lekker eten!

Jeroen van Egmond

www.afvallenmetnederland.nl

GEZOND OP GEWICHT Met lekker eten!

afvallen
met Nederland

Hét 10-weken-**levensstijl**programma
voor jouw streefgewicht
Jeroen van Egmond

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

Online programma	6	Week 2	54
Gewoon slank	7	Week 3	70
Even voorstellen: het team	8	Week 4	72
Handig om te weten	11	Week 5	74
Het Afvallen met Nederland Dieet	12	Week 6	90
De gezond slankpijlers	13	Week 7	106
Eten	14	Week 8	108
Bewegen	15	Week 9	110
Educatie	16	Week 10	126
Motivatie	16	Alternatieve producten	128
Omgeving	17	Beweegoefeningen	131
Veelgestelde vragen	18	Bewegen	132
4 fases	20	Opzet van de training	134
Je bent je eigen scheidsrechter	22	Trainingsschema's	136
Rust, reinheid en regelmaat	23	De oefeningen	141
80/20-regel	24	Belangrijk om te weten	169
Wat zijn langzame en snelle koolhydraten?	26	Dankwoord	170
Eiwitten	26	Bronnen	172
Vetten	27	Register	173
De weg naar succes	28		
Over coaching en motivatie	30		
Aan de slag	32		
Bereken je energiebehoefte	35		
Weekmenu's	37		
Week 1	38		

GEZOND SLANK

Slank op een verantwoorde en gewone manier met een bewezen methode

'Afvallen, dat heb jij toch niet nodig? Jij bent zeker zo'n jongen die kan eten wat hij wil zonder een gram aan te komen,' hoor ik mensen vaak tegen mij zeggen. Hoewel mijn uiterlijk dit inderdaad doet vermoeden, hebben ze het helemaal mis. Mijn naam is Jeroen van Egmond en ik ben al vele jaren bezig met mijn gewicht en niet alleen vanuit gezondheidsoverwegingen maar ook vanuit mijn werk en met de sport die ik beoefen.

Het overgewichtprobleem (een BMI hoger dan 25) in Nederland wordt steeds groter. Volgens de laatste cijfers van het CBS heeft de helft (50,2 procent) van de Nederlanders van 18 jaar en ouder overgewicht. Bovendien heeft 15 procent van de Nederlanders ernstig overgewicht (obesitas; een BMI dat hoger is dan 30). Deze cijfers lijken voorlopig niet te dalen ondanks dat er een ware revolutie gaande is op het gebied van gezonder en duurzamer eten.

De afgelopen jaren ben ik betrokken geweest bij enkele zeer succesvolle dieet-initiatieven, ben ik zelf veel bezig geweest met afvallen en heb ik op basis hiervan samen met mijn team (Lucinda van der Wardt en Louis Moolenaar) het *Afvallen met Nederland*-dieet ontwikkeld. Wij hebben al duizenden mensen geholpen met afvallen en op gewicht te blijven. En dat laatste is soms nog lastiger dan het afvallen zelf.

Hoe werkt het dieet? Het dieet geeft je door middel van vijf pijlers dé handvatten die je nodig hebt om gezond en gewoon slank te worden. Het gaat om **eten, bewegen, educatie** en **motivatie** met als toevoeging dat bij iedere pijler je **omgeving** een heel belangrijke rol speelt. Het dieet – rijk aan eiwitten en met een beperkt aantal

koolhydraten – geeft je een verzadigd gevoel en bezit belangrijke bouwstoffen voor je spieren. Voeding speelt een belangrijke rol bij gewichtsverlies. Bovendien kun je door te bewegen of sporten extra energie verbranden. Uiteindelijk wil je meer calorieën verbranden dan je binnenkrijgt. Dat is de basis van elk dieet. Weet je niet zeker of je dit dieet mag volgen vanwege een ziekte of aandoening, neem dan altijd eerst contact op met je behandelend arts.

Wij hopen je te inspireren en handvatten te geven om op jouw streefgewicht te komen. Behalve dat dit boek vol staat met informatie en menu's kun je je ook gratis inschrijven op onze website of via de app: **www.afvallenmetnederland.nl**. Dan krijg je nog meer nuttige informatie.

We hebben verschillende dieetfases ontwikkeld die je tot tien weken (dit boek) en zelfs 6 maanden (online programma) kunt volgen. Bovendien vind je online het motivatieprogramma, de beweeg oefeningen, speciale edities in vorm van eBooks, kun je vragen stellen aan een diëtist en vind je veel informatie in de blogs die wij schrijven. Uiteindelijk ben jij je eigen scheidsrechter en bepaal je zelf jouw streefgewicht, wij helpen jou hier een handje bij.

Ook jij kunt afvallen. Succes!

Jeroen en het team van *Afvallen met Nederland*

DE GEZOND SLANKPIJLERS

Afvallen met Nederland gelooft in een normale levensstijl. Per slot van rekening kun je niet je hele leven op dieet of aan de shakejes en maaltijdvervangers. Dus ook geen superfoods of dure vervangers maar gewoon vlees, groente en aardappels. Hoewel (gebakken) aardappels misschien eventjes niet in de eerste periode van jouw dieet-plan passen. Overigens heeft een dieet niet altijd te maken met afvallen. Het begrip dieet betekent veel meer:

di-eet (het; o; meervoud: diëten) **1** leefregel wat eten en drinken betreft, bv. op medische gronden, voor sport of om af te vallen

We streven dus naar normale leefregels en we willen af van extreme (heel weinig of juist heel veel eten). Op een gewone manier slank worden, is ons doel. Het programma is dusdanig opgebouwd dat we je eerst helpen om op je streefgewicht te komen en je vervolgens leren wat een gezond eetpatroon is.

Waarom is afvallen dan toch zo lastig? Zeker voor mensen die verslaafd zijn aan eten, wat vaak gecombineerd wordt met ongezonde voeding. Bij veel verslavingen – roken, drinken, seks – is het mogelijk te stoppen. Je kunt stoppen met roken, je kunt stoppen met het drinken van alcohol, maar stoppen met eten is een heel ander verhaal. Dat gaat simpelweg niet! En dat maakt het zo lastig want je zal moeten blijven eten en dat is vaak voeding waar je hersenen niet om vragen.

De prikkel voor lekkere (ongezonde) dingen heeft te maken met het beloningscentrum in de hersenen dat wordt gestimuleerd zodra je eet. Het begint vaak onschuldig met 1 snoepje maar kan flink uit de hand lopen. Het lastige hiervan is dat je lichaam blijft vragen naar suiker- en vetrijke producten. Ook zal het moeilijker zijn om te stoppen met het eten van deze producten. Niet omdat je er echt verslaafd aan bent, dat kan gelukkig niet met eten! Wat het zo lastig maakt is dat je deze producten gewoon lekker vindt en de gedachte aan deze producten er automatisch voor zorgt dat je zin krijgt in het product. Een mentale en lichamelijke ommezwaai maken, is dus belangrijk om tot succes te komen.

Het principe en de leefregels die wij hanteren, bestaan uit vijf elementen die allemaal een rol spelen bij het bereiken van je streefgewicht. Wij zijn ervan overtuigd dat als we 20 procent van je gedrag kunnen veranderen, we 80 procent van je succes kunnen behalen (zie verder blz. 24).



ETEN

Het behalen van jouw streefgewicht doe je voor het grootste gedeelte door met je voeding aan de slag te gaan. Wat eet je, hoe eet je, wanneer eet je en nog belangrijker: waarom eet je? Dat is eigenlijk goed nieuws, want eten is goed en stoppen met eten is juist heel slecht, ook tijdens het afvallen. Luister naar je lichaam en eet wanneer je trek krijgt. Het is belangrijk om regelmatig en gestructureerd te eten. Wij raden daarom ook aan om zes keer per dag te eten. Ja! Je leest het goed: zesmaal per dag eten! Dit betekent: drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes. Dit zal ervoor zorgen dat jij je lichaam constant belangrijke voedingsstoffen levert en dat je geen enorme honger zult krijgen. Honger maakt het namelijk moeilijker om je aan je nieuwe gewoontes te houden! Het behalen van je streefgewicht zal dus voornamelijk uit de keuken komen en de keuzes die je maakt over wat je gaat eten.

Wat al heel lang bekend is in de fitnesswereld, is het begrip schone voeding. Wat bedoelen we daar precies mee? Schone voeding is eigenlijk niks meer dan niet-gefabriceerde voeding waarvan je precies weet wat de herkomst is. *What you see is what you get!* Dus broccoli, kipfilet, zalm, doperwten enzovoort. Dus geen geproduceerde levensmiddelen waaraan de fabrikant van alles en nog wat heeft toegevoegd waarvan je geen besef hebt (chips, frituur, koekjes).

Wat wij belangrijk vinden, is dat het programma makkelijk voor je is. Maak het jezelf nog gemakkelijker door vooruit te plannen of te mealpreppen, dit betekent dat je voor de gehele dag of zelfs week je voeding klaarmaakt. Op die manier is het overzichtelijk wat je die dag mag en gaat eten en voorkom je impulsgedrag dat niet past binnen het programma.



BOODSCHAPPENLIJST WEEK 1

Onderstaand de richtlijnen voor de boodschappen van deze week. Hou er rekening mee dat deze aangevuld dienen te worden met de algemene boodschappen die niet per se op deze lijst staan en vaak voor alle weken gelden (bijv. zout, peper, sojasaus, kruiden, (olijf)olie, tussendoortjes, drinken, etc). Controleer dus altijd het menu van de dag goed en controleer wat je al in huis hebt of over van de week ervoor.



GROENTE & FRUIT

- Netje met gewone uien & rode uien
- Soepgroenten (100 - 200 gram)
- Lente-uitjes
- 2 komkommers
- Champignons (groot bakje)
- 2 limoenen
- 2 avocado's
- Gedroogde abrikozen
- Twee trossen tomaten
- Peultjes (200 gram)
- Zakje gemengde sla
- Chinese of Thaise roerbakgroente (uit zakje of diepvries - 200 gram)
- Broccoli (200 gram)
- Sperziebonen (200 gram)
- Blikje ananas
- Prei (250 gram)
- Bosje koriander
- 2 wortels
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 2 stengels bleekselderij
- Rode bietjes (150-200 gram)
- Een zakje (rucola)sla
- Basilicum



BROOD

- Volkoren of koolhydraatarm brood
- Volkoren bolletjes
- Mueslibrood



VLEES

- Kipfilet (100 gram)
- Plakjes ham & rookvlees
- Nasivlees (150 gram)
- Rundertartaartje
- Varkenskotelet (150 gram)
- Lamsschouder of lamsgehakt (150 gram)
- Magere hamburger of tartaar of een vegetarische burger (150 gram)
- 1 pakje ontbijtspek



VIS

- Tonijn uit blik
- Gekookte, gepelde grote garnalen (150 gram)
- Kabeljauw, Zeebaars of andere witvis (150 gram)



ZUIVEL

- Hüttenkäse
- Magere kwark (Fromage Frais Battu)
- Fetakaas
- Zakje geraspte kaas
- Jongbelegen en 30+ kaas
- Light-chocoladevla



OVERIGE

- Middelgroot doosje eieren
- Thaise groene currypasta
- 1 blikje kokosmelk
- Zilvervliesrijst
- Satéprikkers of spiesjes
- Koffiemelk (optioneel)
- 1 middelgrote doos eieren
- Lijnzaad
- (Cranberry)jam zonder toegevoegde suiker
- Bouillon
- Zemelen



*Varkenskotelet met
avocado en rode bieten*



ONTBIJT

Magere kwark

Een schaalteje magere kwark of (soja)yoghurt met 3-4 eetlepels lijnzaad en 1 eetlepel jam zonder suiker (bijvoorbeeld Zonnatura)

	Totaal
Energie	174
Vet	5,2
Eiwit	11,2
Koolhydraten	11



TUSSENDOORTJE

1 rijstwafel met magere smearkaas of filet americain of ander mager beleg naar keuze, water, (kruiden)thee, koffie

	Totaal
Energie	82
Vet	3,2
Eiwit	4,7
Koolhydraten	8,4



LUNCH

Groentekippensoep

met 1 snee volkoren brood (eventueel koolhydraatarm brood van de bakker), met halvarine en 1 plak 30+ kaas en 1 glas karneemelk, halfvolle melk of sojamelk

Ingrediënten

- 1 zakje bouillonpoeder of bouillon zelfgetrokken of van blokje
- 1 kipfilet, ca. 100 g
- 1 zakje soepgroenten 100-150 g
- 1 snee volkorenbrood
- peper

	Totaal
Energie	346
Vet	8,6
Eiwit	43
Koolhydraten	20,8

Bereiding

Breng in een pan 250 ml water aan de kook en voeg het blokje of zakje toe. Snijd de kipfilet in stukjes. Voeg die aan het water toe en laat de kip gaar worden. Als de kip gaar is, voeg dan de soepgroenten toe en laat nog 5 minuten doorkoken. Breng kip en groente, als ze gaar zijn, op smaak met peper.



TUSSENDOORTJE

1 appel, 1 eetlepel (gemengde) noten, water, (kruiden)thee, een glas light-frisdrank

	Totaal
Energie	246
Vet	14,3
Eiwit	5,7
Koolhydraten	21,1



AVONDMAALTIJD

Viscurry en komkommersalade

Ingrediënten

- 150 g kabeljauw of zeebaars of andere witvis
- 1 limoentje
- 1-2 el Thaise groene currypasta
- ½ blikje kokosmelk (50-100 ml)
- 50 g champignons
- 1 el sojasaus
- 2 lente-uitjes in smalle ringetjes
- 1 el fijngesneden koriander (vers of diepvries)
- 1 el fijngesneden basilicum (vers of diepvries)
- 1 eetlepel zilvervliesrijst

Voor de komkommersalade

- 1 grote komkommer
- 1 klein uitje
- 150 g magere yoghurt of kwark
- peper, snufje zout
- (verse) dille of munt in kleine stukjes gescheurd.

	Totaal
Energie	486
Vet	18,3
Eiwit	45,2
Koolhydraten	27,8

Bereiding

Begin met de komkommersalade (zie hieronder).

Snijd voor de viscurry de vis in stukjes. Halveer de limoen en pers 1 helft uit boven de vis. Snijd de andere helft in plakjes. Verwarm de currypasta in een wok of hapjespan. Voeg de kokosmelk toe en breng het geheel al roerend aan de kook. Voeg de plakjes

WEEK 1
DAG 1



Viscurry en
komkommersalade

limoen en champignons toe en roer de sojasaus erdoor. Laat een paar minuten zachtjes koken. Voeg de stukjes vis en lente-ui toe en laat de vis in 5-8 minuten zachtjes gaar worden. Bestrooi het gerecht met koriander en basilicum.

Schil voor de komkommersalade de komkommer en snijd hem in de lengte in lange repen (eventueel met een dunschiller). Leg de reepjes in een schaaltje en zet in de koelkast of diepvries. Hak de ui fijn en meng (eventueel in een keukenmachine) met de yoghurt, peper en snufje zout. Zet in de koelkast. Bereid ondertussen het visgerecht. Haal de komkommer uit de koelkast en giet er de yoghurt dressing over en garneer met de dille of munt.



TUSSENDOORTJE

1 kop koffie verkeerd en 2 blokjes pure chocolade, 1 glas (koolzuurhoudend) mineraalwater met een schijfje citroen of een glas light-frisdrank, (kruiden)thee

	Totaal
Energie	16
Vet	1
Eiwit	0,2
Koolhydraten	1,5

TOTAAL DAG 1

Energie:	1350
Vet:	50,6
Eiwit:	110
Koolhydraten:	90,6

OPZET VAN DE TRAINING

Het schema is zo opgesteld dat je driemaal per week tussen de 15 en 20 minuten de oefeningen uitvoert. De overige dagen ga je bewegen of heb je rust. De oefeningen van 1 dag (maandag, woensdag en vrijdag) uit het schema doe je het aantal keer zoals aangeven achter elkaar (of zover het je lukt). Zorg ervoor dat je steeds de volgorde van de oefeningen blijft aanhouden en niet dezelfde oefening steeds achter elkaar doet. Daarna begin je weer bij de eerste oefening.

Voorbeeld:

OEFENINGEN	# / TIJD
Oefening 1: Dribbelen op de plek	1 minuut
Oefening 2: Frontal raise	10 x
Oefening 3: Plank	15 sec.
Oefening 4: Rust	1 minuut

Na 1 minuut rust weer bij Oefening 1 beginnen.
Dit rondje maak je vijfmaal.

Aanwijzingen per niveau

Beginner: kom je uit een situatie van weinig bewegen, pas dan goed op je zelf. Ga niet maximaal aan de slag en probeer in een rustig tempo aan de oefeningen te wennen.

Gemiddeld: sport je al of heb je een sportiever leven, dan kun je de oefeningen volgen in het door jou gewenste tempo.

Gevorderd: ben jij een sporter, dan kan het zijn dat je deze oefeningen niet nodig hebt. Wil je ze toch volgen als extra training op niet-trainingsdagen, haal er dan het maximale uit. Houd er rekening mee dat dit een afgeleide is van een echte HIIT-training waarbij we nog wel een tandje intensiever aan de slag kunnen met elkaar.

Video's

Per oefening is uitleg te vinden in het beweegoefeningen-ebook of op de pagina van de website waar alle video's te bekijken zijn. Bij elke oefening staat duidelijke uitgelegd hoe hij werkt.

Bij eventuele pijn of fysieke beperking stop je de oefening en vervang je deze door eentje die wel mogelijk is voor je.

Warming-up

Voordat je begint met het schema, zorg je voor een korte warming-up (3 tot 5 minuten). Loop even door de kamer, beweeg je heupen van links naar rechts, spring een paar keer rustig op-en-neer en draai beide armen los. Doel hiervan is dat we de bloedcirculatie op gang krijgen en we in de juiste mindset komen om te gaan beginnen aan de oefeningen. Ga vooral niet tijdens de warming-up gelijk vol gas en voor je lichaam onverwachte bewegingen maken. Het heet niet voor niks warming-up!

WARMING-UP



Beweeg je heupen van links naar rechts.

BOKSEN



1 Ga rechtop staan en ontspan je schouders; Til je armen op naar bokshouding en maak vuisten; Zet je linkervoet voor en je rechter achter (mag ook andersom);



2 Stoot links en daarna rechts (of andersom) naar voren zonder je armen te laten zakken;



3 Vervolgens maken we een hoek door je arm voorlangs te laten gaan ook weer links rechts.



Bekijk de video van deze oefening
<https://afvallenmetnederland.nl/beweegoefening/boksen/>



Gezond op gewicht met lekker eten was nog nooit zo makkelijk

Afvallen met Nederland is een eiwitrijk en koolhydraatarm dieetprogramma, ondersteund door beweging. Dit praktische eetpatroon zal je helpen om op een verantwoorde manier gewicht te verliezen.

- compleet 10-wekenprogramma voor voeding en beweging
- meer dan 90 slanke recepten
- 26 voor iedereen uitvoerbare oefeningen
- met complete motivatiecursus
- inclusief handige schema's en boodschappenlijstjes



9 789021 576077

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen