

GEZONDE  
**20 MINUTEN**  
RECEPTEN

**Veelgestelde  
vragen**

# Veelgestelde vragen

## Ik heb honger! Wat nu?

Waarschijnlijk heb je meer dan voldoende aan de hoeveelheid voedsel die per dag voorgeschreven staat. Als dat niet het geval is en je hebt regelmatig een futloos gevoel, dan kun je ervoor kiezen om een extra tussendoortje te nemen.

Doe dit door één van de tussendoortjes suggesties te gebruiken die je vindt op pagina 382.

Maar: begin er als je af wilt vallen niet te snel mee. Het is prima om af en toe een beetje trek te hebben; dat is een teken dat je lichaam je eten aan het verbranden is. Je hoeft niet altijd direct toe te geven aan honger.

Je kunt altijd eerst een groot glas water drinken. Soms heb je dorst in plaats van honger en gaat de trek daarna gewoon weg.

Leer te observeren hoe jouw lichaam werkt. Hoe beter je ernaar leert luisteren, hoe sneller je een gezond gewicht en gezonde suikerwaarden hebt.

## Ik heb last van kwaaltjes. Is dat normaal?

Als je de dagmenu's uit dit programma volgt, kun je de eerste week last hebben van wat klachten zoals hoofdpijn, moeheid, futloosheid en misselijkheid.

Dit komt doordat je lichaam gifstoffen aan het verwijderen is en bezig is met het afkicken van suikers. Bovendien schakelt je lichaam om van de verbranding van overwegend koolhydraten naar de verbranding van overwegend vet.

Er gebeurt dus veel in je lichaam. Gun jezelf de tijd om daaraan te wennen. Drink veel water, ga op tijd naar bed en zorg voor voldoende ontspanning.

In principe zou je na 7 tot 10 dagen veel meer energie moeten krijgen, omdat je lichaam dan vrij is van de meeste gifstoffen. De bovengenoemde omschakeling heeft dan ook plaatsgevonden.

Hoe snel dit precies gaat, verschilt van persoon tot persoon. Dat heeft ook te maken met de vraag hoe gezond of ongezond je at voordat je aan dit programma begon.

## Zijn de menu's voldoende als je veel sport?

Als je een heel actieve leefstijl hebt en merkt dat je meer koolhydraten nodig hebt omdat je veel sport, dan kun je ervoor kiezen om 100 gram langzame koolhydraten extra te eten voor ieder uur dat je sport.

Voorbeelden van langzame koolhydraten zijn: zoete aardappel, haverhout, boekweit, quinoa of een stuk fruit.

Eet het minstens 1,5 uur voordat je gaat sporten, anders loop je het risico op maag en darmklachten tijdens het sporten en dat is natuurlijk niet prettig.

## Ik heb een voedselallergie. Kan ik wel meedoen?

Als je last hebt van bepaalde voedingsallergieën, kun je het ingrediënt waarvoor je allergisch bent weglaten of vervangen door een soortgelijk ingrediënt. Op pagina 312 vind je een overzicht met alternatieven die je kunt gebruiken.

## Kun je meedoen als je lactose-intolerant bent?

De vormen van zuivel die in de dagmenu's voorkomen zijn Griekse yoghurt en in kleine mate geitenkaas, fetakaas, hüttenkäse en halloumi.

Als je lactose-intolerant bent, kun je de yoghurt weglaten of deze in sommige recepten vervangen door kokosmelk of ongezoete amandelmelk.

Ook zou je geitenyoghurt kunnen proberen. Deze is lichter verteerbaar, waardoor de meeste mensen met een lactose-intolerantie er wel tegen kunnen.

Als je het hele recept niet kunt maken omdat je het niet lekker vindt zonder de Griekse yoghurt, kies dan een ander recept uit. Laat de kaassoorten achterwege als je lactose-intolerant bent.

## Ik wil geen avocado's eten. Hoe vervang ik die?

Er wordt steeds meer bekend over de milieubelasting die het telen van avocado's met zich meebrengt.

Ze zijn echter ook erg gezond en een geweldige bron van gezonde vetten en vitamine E.

We hebben er daarom voor gekozen om ze wel, maar in beperkte hoeveelheden, te gebruiken in dit programma.

Mocht je vanwege het milieuaspect geen avocado willen eten, vervang deze dan zoals aangegeven op de lijst met alternatieven, die je vindt op pagina 312.

## Kan ik maaltijden ook omwisselen?

Zeker weten! Let er wel op dat je bij maximaal één maaltijd per dag langzame koolhydraten eet uit haverhout, boekweit, zoete aardappelen en quinoa.

## Mag ik 's avonds snacken?

De voorkeur gaat uit naar niets eten in de avond. Houd bij voorkeur ten minste 13 uur tussen je avondmaaltijd en je ontbijt, de volgende ochtend.

Dagelijks 13 uur vasten heeft enorm veel gezondheidsvoordelen en maakt het een stuk makkelijker om (voor altijd!) slank te blijven.

Zo krijgt je lichaam de tijd om alles wat je op een dag hebt gegeten, goed te verteren voordat je gaat slapen. Tijdens de nacht krijgt je lichaam dan meer rust, wat ook de kwaliteit van je slaap verbetert.

Als je niet zonder een snack in de avond kunt, kies er dan voor om slechts één van de snacks 's avonds te eten.

## Ik heb veel eten over. Wat nu?

Heb je groenten en fruit over en is 't bijna te rijp om nog te eten? Gooi het niet weg, je kunt het nog prima gebruiken!

Pureer overgebleven fruit in de blender of keukenmachine en verdeel het over een bakje waarmee je gewoonlijk ijsblokjes maakt.

Gebruik de bevroren fruit- en groenteblokjes in smoothies, in een glas water, ontdooi als een soepje of serveer het bij een tussendoortje.

Je kunt overgebleven groenten fruit ook pureren tot een (zelfbedachte) smoothie in de ochtend of tot groentensoep of wokmaaltijd verwerken.

### **Ik eet veganistisch, kan ik mee doen met dit programma?**

Het programma bevat vlees, vis, eieren, Griekse yoghurt, verschillende kaassoorten en honing en is als veganist daarom niet ideaal om te volgen.

Maar met een beetje creativiteit is het zeker mogelijk. Ter vervanging van vlees en vis zie je bij elk recept een vegetarische suggestie staan die in veel gevallen ook veganistisch is.

Je kunt de overige dierlijke producten als volgt vervangen:

- Griekse yoghurt: door kokosyoghurt of amandelyoghurt.
- Kaassoorten: edelgistvlokken en plantaardige kaas.
- Roerei door verkruidde tofu of tempeh.
- In bakgerechten kun je ei vervangen door gebroken lijnzaad (1 el) met water (3 el).

### **Ik ben zwanger of geef borstvoeding. Kan ik dit programma volgen?**

De meeste recepten zijn prima om te volgen als je zwanger bent. Ze bevatten voedsel dat rijk is aan voedingsstoffen dus dat is goed voor zowel jou als je kindje.

Echter: tijdens een zwangerschap en als je borstvoeding geeft, gelden een aantal specifieke voedingsadviezen. Dus je doet er goed aan daar rekening mee te houden als je eet volgens het plan.

Het is niet aan te raden om je te focussen op afvallen als je zwanger bent. Het is erg belangrijk dat je voldoende blijft eten en geen honger hebt of futloos wordt doordat je weinig eet. Je kunt aan de recepten altijd wat langzame koolhydraten toevoegen in de vorm van zoete aardappelen, haverwortel, quinoa of boekweit.

Als je bevallen bent, kun je je eventueel meer focussen op afslanken met dit programma.

### **Ik ben in de overgang. Kan dit programma mij helpen afvallen?**

Dit programma is zeker aan te raden als je in de overgang bent. Houd er rekening mee dat het langer dan vier weken kan kosten om je hormonen optimaal te laten werken en vet te verbranden en dat afslanken langzaam kan gaan.

Neem de tijd en focus je vooral op het aanleren van nieuwe gewoonten. Dan zal je lichaam vanzelf meeveranderen.

### **Ik gebruik medicijnen, kan ik mee doen met dit programma?**

De kans is groot dat je dit programma kan volgen. Waarschijnlijk heeft het volgen van dit programma zelfs een enorm positief effect op je gezondheid.

Ben je onder behandeling van een arts of twijfel je of je dit programma kunt volgen? Raadpleeg je arts dan altijd eerst.

### **Ik heb dit hele programma gevolgd, maar het lukt me écht niet om af te vallen. Wat nu?**

Als je erg je best doet, kan het vervelend zijn als afvallen niet lukt. Het is echter belangrijk om te beseffen dat afvallen niet alleen maar te maken heeft met gezonder eten en meer bewegen.

Het kan verschillende oorzaken hebben en ook o.a. medicijngebruik, de anticonceptiepil, slaaptekort, een traagwerkende schildklier, stress en de overgang kunnen een grote rol spelen in het afslankproces.

Daarnaast kan het als je lange tijd ongezond hebt gegeten wel drie maanden duren voordat je hormoonhuishouding meer in balans komt en vet verbranden daadwerkelijk gaat plaatsvinden.

Het is dus belangrijk om toch door te gaan met gezond eten en het de tijd te geven. Je kunt verschillende tools toepassen om te proberen het afslanken sneller in gang te zetten. Probeer de volgende dingen eens uit:

- Ga elke dag een uur eerder naar bed.
- Besteed meer tijd aan ontspanning. Denk aan wandelen, lezen, yoga, mediteren, de natuur in gaan, dansen of iets waar jij blij en ontspannen van wordt.
- Eet na de avondmaaltijd niets meer en laat het liefst 12-14 uur tussen de avondmaaltijd en het ontbijt.
- Pas de afslanktips toe onder de recepten.
- Vervang één maaltijd per dag door een groentesap of groene smoothie.
- Beweeg zoveel als je kunt.