



DE PUURFIGUUR METHODE

EEN SLANK
EN GEZOND
LICHAAM IN
5 WEKEN!



puurfiguur 

INHOUD

wat en waar

~

7 WELKOM

- 7 Verantwoord afvallen
- 7 Gezonde voeding als medicijn
- 8 Gezond én lekker eten
- 8 Eet niet minder, maar anders
- 9 Jouw hormonen in balans

11 WAT IS DE PUURFIGUUR METHODE?

- 12 De potentiële voordelen
- 13 De spelregels

17 ZO KRIJG JIJ EEN OPTIMALE GEZONDHEID

- 17 Natuurlijke voeding
- 17 Je krijgt genoeg vezels binnen
- 18 Je eet alleen natuurlijke suikers
- 19 Je krijgt genoeg groente binnen
- 19 Je krijgt voldoende omega 3 binnen
- 20 Je eet jodiumrijke gerechten zonder brood
- 21 Je eet anders, niet minder
- 21 Je voorkomt spierafbraak

25 MOGELIJKE EFFECTEN VAN VOEDING OP JE GEZONDHEID

- 25 Insuline
- 26 Bloedsuikerspiegel
- 26 Cholesterolverlagers
- 27 Bloeddrukverlagers
- 27 Schildkliermedicatie

29 DE PUURFIGUUR METHODE: VOEDING

- 29 Waarom koolhydraatarm?
- 30 Wat zeggen de onderzoeken?
- 32 Eet gerust gezonde koolhydraten
- 32 Boordevol voedingsstoffen
- 32 Hoeveel koolhydraten per dag?
- 33 Wat wel / wat niet

35 BEWEGING EN LEEFSTIJL

- 35 Onze tien beste tips

43 ZO MAAK JE EEN VLIEGENDE START

- 43 Mentale voorbereiding
- 44 Praktische voorbereiding



49 HOE DOE IK DAT MET...?

- 49 Gezin dat mee-eet
- 49 Iets niet lusten
- 50 Sporten
- 50 Actieve levensstijl
- 51 Vegetarisch of veganistisch eetpatroon
- 51 Zout- of eiwitbeperkt dieet
- 51 Trek in de avond
- 52 Klein budget
- 52 Buiten de deur eten
- 53 Zwangerschap en borstvoeding
- 53 De overgang
- 53 Voedselovergevoeligheid en allergieën
- 55 Streefgewicht behaald

56 KEUKENBENODIGDHEDEN

57 WEEKMENU'S

- 58 Week 1
- 65 Week 2
- 72 Week 3
- 79 Week 4
- 86 Week 5

93 RECEPTEN

- 94 Ontbijt
- 110 Lunch
- 134 Diner



190 BOODSCHAPPENLIJSTEN

- 190 Lang houdbare boodschappenlijst
- 191 Boodschappenlijsten per drie dagen

198 RECEPTENINDEX

200 BIJLAGEN

- 200 Dokterssamenvatting
- 201 Eetlijsten
- 205 Vermijd deze voedingsmiddelen

206 BRONNEN

WELKOM

bij de PuurFiguur Methode

Allereerst willen wij onze waardering uitspreken voor het feit dat je van jouw gezondheid een prioriteit maakt. Een slank en gezond lichaam verbetert je dag op bijna alle vlakken, en met de PuurFiguur Methode gaan wij je helpen om jouw doel te bereiken.



Verantwoord afvallen

Dit boek focust zich niet op het probleem, maar op de oplossing. Het boek is onderbouwd met wetenschappelijk advies van deze tijd. Het staat vol met tips, weekmenu's en recepten waarmee je snel en gezond kunt afvallen zonder hongergevoel te ervaren of iets tekort te komen.

De PuurFiguur Methode is geen dieet. Het is een methode die je helpt aan een slank en gezond lichaam. Probeer het zo goed mogelijk te volgen, maar onthoud dit: het hoeft allemaal niet perfect. Het belangrijkste is dat je terugkeert naar de methode zodra je ervan afwijkt. Als je jouw draai hebt gevonden, wordt het makkelijker dan je nu kunt voorstellen. Dat is de kracht van deze methode: het is haalbaar en leuk voor iedereen.

Het programma bevat vijf weekmenu's. Bij de recepten vind je ook de exacte voedingswaarden. Je hoeft zelf dus niets uit te rekenen. Volg het plan, geniet van de recepten en laat ons vooral tussentijds weten hoe het met je gaat.

Gezonde voeding als medicijn

De kracht van gezonde voeding wordt vaak onderschat. Wij komen bijna dagelijks in aanraking met mensen die minder afhankelijk zijn geworden van medicatie doordat ze gezond leven en gezond eten. Ook huisartsen zien voeding steeds vaker als onderdeel van een ziektevrij en gezond leven.

Er zijn op dit gebied geen garanties, maar hou de veranderingen in je lichaam de aankomende tijd goed in de gaten en raadpleeg je huisarts als je het vermoeden hebt dat je medicatie moet worden aangepast. In bijlage 1 vind je een dokterssamenvatting. Hierin staat op één pagina wat de PuurFiguur Methode inhoudt, zodat je jouw huisarts gerust kunt stellen dat je een gezond en verantwoord voedingspatroon volgt.



*Alle recepten uit dit boek
zijn voor één persoon, tenzij
anders staat aangegeven.*

Gezond én lekker eten

Gezond én lekker? Het kan echt. Geniet van heerlijke gerechten waarvan je bijna zou denken dat ze ongezond zijn. Het kan een bevrijdend gevoel geven als je ontdekt dat je ook een comfortabel en voldaan gevoel kunt halen uit gezonde maaltijden.

In dit boek vind je geen ingewikkelde recepten. Je hoeft ook niet urenlang in de keuken te staan of langs drie verschillende natuurwinkels om dat ene ingrediënt te vinden dat ook nog lastig uit te spreken is. Wij maken vers en gezond koken zo makkelijk mogelijk. Misschien duurt het koken wat langer dan het opwarmen van een magnetronmaaltijd, maar het betaalt zich dubbel en dwars uit. Voor elke minuut die je besteedt aan je gezondheid, krijg je meer dan dubbel zoveel energie terug. Zo kun je alles uit je dag halen, kun je hobby's volgen of heb je genoeg energie om je kinderen bij te houden.

Eet niet minder, maar anders


De cijfers liegen er niet om: Nederland heeft last van overgewicht. Onze omgeving zit vol met suiker, bewerkte producten, zoetheid en junkfood. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) meldt dat 50,2% van de volwassenen in Nederland te zwaar is [1]. Andere landen, zoals België, de Verenigde Staten en Engeland, staan er niet veel beter voor. Er zijn alleen in Nederland grofweg zo'n 6,7 miljoen mensen met overgewicht.

Een aantal cijfers:


- ★ Gemiddeld krijgen we per jaar 40 kilo suiker binnen
- ★ We drinken gemiddeld 93 liter frisdrank per jaar
- ★ Gemiddeld eten we in Nederland 49 kilo brood per jaar

Wij hebben deze cijfers hier bewust voor je opgesomd om iets duidelijk te maken: als je overgewicht hebt, dan ben je niet de enige! Er zijn letterlijk miljoenen anderen met precies hetzelfde probleem.

Overgewicht is niet jouw schuld. We doen massaal iets verkeerd. Met de PuurFiguur Methode draag je jouw steentje bij aan een positieve verandering. Met jouw portemonnee “stem” je wat er in de schappen van de supermarkt ligt. Ook ben je straks met jouw nieuwe, gezonde gewoontes een voorbeeld voor anderen. Jouw acties kunnen anderen inspireren om ook te starten met gezond eten en gezond leven (*ondanks dat ze in het begin misschien wat sceptisch zijn, zet je ze wel aan het denken – omdat je de leiding neemt over jouw eigen gezondheid*).



Voeding speelt een belangrijke rol bij het tegengaan van overgewicht en kwaaltjes.





Je eet jodiumrijke gerechten zonder brood

Ondanks dat je geen brood eet als je de PuurFiguur Methode volgt, krijg je met de gerechten zeker jodium binnen. Veel recepten bevatten namelijk ingrediënten die rijk zijn aan dit belangrijke mineraal. Denk aan vis, eieren en zeekraal. In de tabel hieronder vind je de hoeveelheid jodium per product.

Product	Hoeveelheid jodium
175 gram kabeljauwfilet	343 microgram
100 gram gerookte makreelfilet	50 microgram
2 grote eieren	41 microgram
200 gram Griekse yoghurt	28 microgram

Kabeljauw en makreel zijn niet de enige vissoorten die jodium bevatten. Vissen zoals schelvis, haring en zalm zijn ook een goede bron van jodium. Dat is één van de redenen waarom er in de weekmenu's minimaal twee keer per week vis op het menu staat.

Je kunt ook gejodeerd zout gebruiken: dat is zout waaraan jodium is toegevoegd. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid jodium is 150 microgram en de veilige bovengrens ligt bij 600 microgram per dag.

Jodium vind je ruimschoots in kabeljauw en zeekraal, maar onder andere ook in yoghurt, eieren en bananen.

DONDERDAG

1584 kcal

week 3

ONTBIJT (369 KCAL)

Appeltaartyoghurt

- 150 gram Griekse yoghurt (10% vet)
- ½ appel (80 gram)
- 15 gram ongezouten amandelen
- 10 gram gebroken lijnzaad
- ½ tl kaneelpoeder

Zuivelvrije optie

Vervang de Griekse yoghurt door 120 gram suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk) of 180 gram suikervrije amandelyoghurt.

TUSSENDOORTJE (117 KCAL)

Komkommerreepjes met kerrie-Hüttenkäsedip

- ½ komkommer (in reepjes gesneden)
- 100 gram Hüttenkäse
- Snufje kerriepoeder
- Snufje zwarte peper

Zuivelvrije optie

Vervang de Hüttenkäse door 30 gram suikervrije hummus of 15 gram suikervrije amandel- of cashewpasta, of rol de komkommerreepjes in 100 gram Quorn vegan smoky ham free slices of 100 gram Quorn vegan chicken free slices.

LUNCH (357 KCAL)

Bietensalade met garnalen, zeekraal en hazelnoten

- 100 gram garnalen (voorgekookt)
- 250 gram rode bieten (voorgekookt)
- 50 gram spitskool (gesneden)
- 30 gram zeekraal
- 25 gram hazelnoten
- 1 el appelazijn, wittewijnazijn of rodewijnazijn
- Zwarte peper

Vegetarische optie

Vervang de garnalen door een in stukjes gesneden gekookt ei.

TUSSENDOORTJE (68 KCAL)

Olijven

- 50 gram olijven

DINER (673 KCAL)

Ovenschotel met gehakt, courgette en broccolipuree

blz
140



ontbijt

CHOCOBOWL

met cashewnoten

WAT HEB JE NODIG

- 100 gram Griekse yoghurt (10% vet)
- 100 ml ongezoete amandelmelk
- 1 kleine banaan (100 gram)
- ¼ avocado (40 gram)
- 10 gram gebroken lijnzaad
- 10 gram ongezoeten cashewnoten
- 10 gram (rauw) cacao-poeder

OPTIONEEL

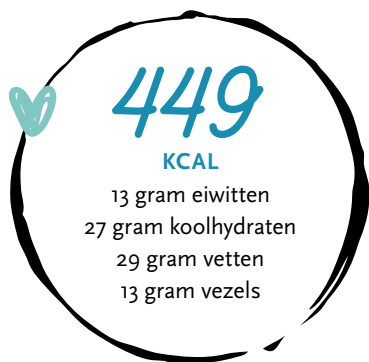
Pure stevia

HOE MAAK JE HET

1. Snijd een vierde van de banaan en leg even opzij.
2. Doe de rest van de banaan in een blender of keukenmachine en voeg de overige ingrediënten (behalve de cashewnoten) toe.
3. Pureer tot een gladde, dikke smoothie.
4. Proef de smoothie. Kan deze wel wat zoetheid gebruiken? Voeg dan een paar druppels of mespuntje pure stevia toe en pureer nogmaals (kort).
5. Giet de smoothie in een kom.
6. Snijd het overgebleven stuk banaan in plakjes en hak de cashewnoten grof.
7. Garneer de smoothiebowl met de plakjes banaan en de gehakte cashewnoten.

Zuivelvrije optie

Vervang de Griekse yoghurt door 75 gram suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk) of 120 gram suikervrije amandelyoghurt.





ROMIGE RUNDERREEPJES

met bloemkoolrijst

WAT HEB JE NODIG

150 gram runderreepjes
200 gram bloemkoolrijst (of bloemkool)
150 gram champignons
(of paddenstoelen naar keuze)
20 gram rucola
1 sjalot (30 gram)
1 teentje knoflook
75 ml kokosmelk
¼ tl gedroogde tijm
Zeezout en zwarte peper
Extra vierge kokosolie

HOE MAAK JE HET

1. Gebruik je bloemkool in plaats van kant-en-klare bloemkoolrijst? Snijd deze dan in roosjes en maal fijn met behulp van een keukenmachine, blender of rasp (zodat het de structuur van rijst krijgt).
2. Snijd de champignons in plakjes, snipper de sjalot en pers de knoflook.
3. Verhit een eetlepel kokosolie in een koekenpan en fruit de sjalot aan.
4. Voeg de runderreepjes toe en bak circa 1 minuut op hoog vuur.
5. Draai het vuur lager en voeg de champignons, de knoflook en de gedroogde tijm toe. Bak circa 5 minuten mee.
6. Voeg de kokosmelk en een snufje zeezout en zwarte peper toe, roer door en laat enkele minuten pruttelen.
7. Stoom of kook de bloemkoolrijst circa 2 minuten, totdat deze (beet)gaar is.
8. Giet de bloemkoolrijst af en schep in een diep bord.
9. Schep de inhoud van de koekenpan bovenop de bloemkoolrijst.
10. Garneer met de rucola.

Variatietip

Vervang de bloemkoolrijst door (kant-en-klare) broccolirijst, courgetteslierten of koolraaptaagliatelle.

Vegetarische optie

Vervang de runderreepjes door 110 gram in reepjes gesneden tempeh.

479

KCAL

39 gram eiwitten
10 gram koolhydraten
30 gram vetten
9 gram vezels



AFVALLEN MET DE PUURFIGUUR METHODE



Heb je al verschillende diëten geprobeerd, maar heb je nog niet het gewicht en de gezondheid die je zou willen hebben? Grote kans dat je hormonen niet in balans zijn...

Met de PuurFiguur Methode breng je je hormonen in balans en verlies je op een gezonde manier al je overtollige kilo's – ook bij je buik, benen en andere 'moeilijke' zones.

In de PuurFiguur Methode hebben wij de beste koolhydraatarme recepten samengevoegd tot een makkelijk te volgen plan met 5 complete weekmenu's, waarmee je:

- ★ Tot 2 kilo per week kunt afvallen
(door je hormonen in balans te krijgen)
- ★ Je gezondheid verbetert
- ★ Buikvet verliest
- ★ Geen seconde honger hebt
- ★ Geen dure of exotische ingrediënten nodig hebt

En: alle recepten en boodschappen zijn op elkaar afgestemd, zodat je geen voedsel verspilt. Alles wat je koopt gaat op.



Een dieet hoort je leven te verbeteren, niet te beheersen. Daarom vind je in de PuurFiguur Methode enkel makkelijke en heerlijke recepten die je niet kunt verprutsen.

Ons team van diëtisten en voedingsdeskundigen heeft al het denkwerk al voor je gedaan. Je hoeft dus alleen nog maar de methode te volgen om direct resultaat te zien.

Probeer het uit en ervaar zelf het verschil.

[Klik hier om af te vallen met behulp van lekkere recepten](#)

