

PREVIEW



LEVEN ZONDER BUIKVET

MET
90 NIEUWE
RECEPTEN



puurfiguur 

INHOUD

wat en waar



7 WELKOM BIJ LEVEN ZONDER BUIKVET

- 7 Een duurzame leefstijl
- 7 Wat we gaan doen
- 9 De PuurFiguur-spelregels
- 11 Buikvet, hoe ontstaat het?
- 11 Voordelen van minder visceraal vet

13 STAP 1: GEZONDE VOEDING

- 13 Calorieën: jouw brandstof
- 14 Macronutriënten
- 18 Micronutriënten: klein maar essentieel
- 19 Dranken
- 20 Sociale gelegenheden en gezonde keuzes
- 21 Druk & gezond: mealpreppen
- 21 Praktische tips

23 STAP 2: BALANCEER JE HORMONEN

- 23 Cortisol
- 26 Leptine
- 27 Insuline
- 28 De invloed van plastic op onze hormonen

31 STAP 3: EEN GEZONDE DARMFLOORA

- 31 Vezels
- 32 Probiotica & prebiotica
- 33 Kies de juiste schoonmaakmiddelen

37 STAP 4: BEWEEG EN ONTSPAN

- 37 Stress verminderen
- 37 Sport en beweging
- 41 Ga de natuur in
- 42 Kom in aanraking met de zon
- 42 Slaapkwaliteit

45 STAP 5: EEN POSITIEVE MINDSET

- 45 Mind-body connectie
- 46 Gedachten
- 46 Tips voor een positieve mindset
- 48 Mindset en verleidingen
- 49 Successen vieren



51 JE GEZONDE LEEFSTIJL VOORTZETTEN

- 51 Je wilt meer afvallen
- 52 Je hebt je streefgewicht bereikt

54 KEUKENBENODIGDHEDEN

55 WEEKMENU'S

- 56 Week 1
- 58 Week 2
- 60 Week 3
- 62 Week 4
- 64 Week 5

67 RECEPTEN

- 68 Ontbijt
- 98 Lunch
- 138 Diner
- 194 Tussendoortje

209 BOODSCHAPPENLIJSTEN

210 RECEPTENINDEX



214 BIJLAGEN

- 214 Dokterssamenvatting
- 215 Eetlijsten
- 219 Vermijd deze voedingsmiddelen
- 220 Weeg/meet invulsheet
- 221 Afvinksheet

223 BRONNEN



WELKOM

bij Leven Zonder Buikvet

Wat fijn dat je er bent. Je hebt een grote en mooie stap gezet door van jouw gezondheid een prioriteit te maken.



Wij gaan je met dit boek helpen om af te vallen, buikvet te verliezen en beter in je vel te zitten. Dat doen we door je voedingspatroon, leefstijl en mindset te verbeteren:

- ★ Op eenvoudige wijze
- ★ Zonder grote tijdsinvestering
- ★ Zonder verplicht te sporten
- ★ Met heerlijke en makkelijke recepten

Een duurzame leefstijl

Bij PuurFiguur geloven we niet in diëten, maar wél in een duurzame gezonde leefstijl. Want met een gezonde leefstijl val je blijvend af, zonder jojo-effect. Die leefstijl, en het volhouden ervan, hebben wij zo simpel mogelijk voor je gemaakt in dit boek.

Zo geven we je kant-en-klare boodschappenlijstjes met producten die je bij iedere supermarkt kunt halen en vind je verderop in het boek gezonde recepten die voor iedereen eenvoudig te bereiden zijn. Alle recepten uit dit boek zijn voor één persoon, tenzij anders staat aangegeven.

De gerechten zitten barstensvol gezonde voedingsstoffen, zodat je geen tekorten oploopt en eventuele tekorten zelfs aanvult.

Die grote hoeveelheid voedingsstoffen zorgt er ook voor dat je na het eten lekker verzadigd voelt en daardoor zonder hongergevoel afvalt. Zo verlies je eenvoudig en zonder verplicht te sporten overgewicht en buikvet, en zie je al snel prachtige resultaten.

Wat we gaan doen

In Leven Zonder Buikvet geven we je vele tips voor een gezonde leefstijl. Gezonde voeding is hierbij de basis, maar je kunt je gezondheid ook op andere vlakken verbeteren.

Zo kun je voor een gezonde leefstijl bijvoorbeeld werken aan een goede slaapkwaliteit en een positieve mindset, en tijd doorbrengen in de frisse buitenlucht. Hierbij gaan kleine veranderingen je helpen om gewicht te verliezen, gezonder te worden en beter in je vel te zitten.



Van een stralende huid tot gezonde darmen, en van meer energie tot rust in je hoofd; met een gezonde leefstijl ervaar je prachtige positieve effecten.

Maar aan een gezonde leefstijl ligt gezonde voeding ten grondslag, en daar gaan we je alles over vertellen. Zo zul je lezen hoe de juiste voeding jou helpt om af te vallen en om tegelijkertijd gezonder te worden. Door volgens PuurFiguur te eten ga je meer positieve effecten ervaren dan alleen een slank lichaam, bijvoorbeeld:

- ★ Meer energie
- ★ Een stralende huid
- ★ Lekkerder in je vel zitten
- ★ Minder stresshormonen in je lijf
- ★ Meer rust in je hoofd
- ★ Glanzend en gezond haar
- ★ Gezonde darmen

Ook gaan we je helpen met tips om die gezonde leefstijl in de praktijk te brengen. Wat eet en drink je op borrels en feesten? En hoe weersta je de verleiding om toch iets ongezonds in je karretje te leggen als je door de supermarkt loopt? Op die en vele andere vragen geven wij antwoord.

In dit boek geven we je veel informatie, maar dat hoeft je echt niet allemaal in één keer toe te passen. Je kunt de tips uitzoeken die voor jou haalbaar zijn. Is meditatie niet jouw ding, maar vind je het heerlijk om buiten een wandeling te maken? Kies dan lekker voor die wandeling. Als je een gewoonte hebt gemaakt van die fijne wandeling, kun je het boek weer oppakken om een nieuwe tip uit te kiezen die je kunt toepassen.

Maak het vooral leuk voor jezelf, want juist op de manier houd je het vol en verlies je op een prettige manier ongewenst lichaamsvet.



Met de informatie en praktische tips uit dit boek wordt een gezonde leefstijl ook voor jou mogelijk.

maandag 1519 kcal

- Eiwitten: 62 gram
- Koolhydraten: 74,5 gram
- Vetten: 101 gram
- Vezels: 34 gram

ONTBIJT

Groente-roerei met avocado, geitenkaas en kurkuma *blz 97*

TUSSENDOORTJE

Blauwe bessenshake

- 150 ml ongezoete amandelmelk
- 100 gram blauwe bessen
(vers of uit de diepvries)
- 15 gram gebroken lijnzaad
- Optioneel: pure stevia

LUNCH

Noedelsalade met mango en soja-limoendressing *blz 106*

TUSSENDOORTJE

Augurken met kerrie-hummusdip

- 100 gram zure augurken
- 20 gram suikervrije hummus
- Kerriepoeder

DINER

Pompoenstoof met ras el hanout en fetakaas *blz 142*

dinsdag 1514 kcal

- Eiwitten: 105,5 gram
- Koolhydraten: 64,5 gram
- Vetten: 84,5 gram
- Vezels: 36 gram

ONTBIJT

Kwark met bramensaus en zonnebloempitten *blz 94*

TUSSENDOORTJE

Chocospread op een rijstwafel *blz 196*

LUNCH

Groene poké bowl met gerookte zalm en dille-ricottasaus *blz 118*

TUSSENDOORTJE

2 gekookte eieren

DINER

Kerrie-noedelsoep met kalkoenreepjes en champignons *blz 155*

woensdag 1608 kcal

- Eiwitten: 94 gram
- Koolhydraten: 73 gram
- Vetten: 96,5 gram
- Vezels: 32,5 gram

ONTBIJT

Kaneelpap met aardbeien en notenpasta *blz 72*

TUSSENDOORTJE

Verse kruidendip met snackgroenten *blz 194*

LUNCH

Spitskoolwraps met gerookte kip, Griekse yoghurt en avocado *blz 108*

TUSSENDOORTJE

50 gram olijven

DINER

Witte asperges met dille-Hollandaisesaus, gerookte zalm en ei *blz 181*

donderdag 1509 kcal

- Eiwitten: 86 gram
- Koolhydraten: 73 gram
- Vetten: 89 gram
- Vezels: 33 gram

ONTBIJT

Romige smoothie met frambozen en cashewnoten *blz 73*

TUSSENDOORTJE

Appelstukjes met kaneel

- 3/4 appel (120 gram)
- Kaneelpoeder

LUNCH

Witlofsalade met gerookte kip, appel en kerrie-yoghurtsaus *blz 114*



TUSSENDOORTJE

Griekse yoghurt met
pompoenpitten en
kokosrasp

- 100 gram Griekse yoghurt (10% vet)
- 10 gram pompoenpitten
- 10 gram kokosrasp
- Optioneel: pure stevia

Zuivelvrije optie

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

DINER

Paprika-gehaktschuitjes
met pesto-ricottasaus *blz 163*

vrijdag 1551 kcal

- Eiwitten: 103 gram
- Koolhydraten: 64,5 gram
- Vetten: 90 gram
- Vezels: 30,5 gram

ONTBIJT

Kurkumamuesli met
Griekse yoghurt en
kaneel *blz 79*

TUSSENDOORTJE

150 gram aardbeien

LUNCH

Gevulde paprika met
hüttenkäse-makreel-
salade *blz 115*

TUSSENDOORTJE

Bleekselderij met
vezelrijke hüttenkäsedip

- 150 gram bleekselderij
- 100 gram hüttenkäse
- 10 gram gebroken lijnzaad
- Paprikapoeder

Zuivelvrije optie

Vervang de hüttenkäse door
60 gram suikervrije kokosyoghurt
(gemaakt van kokosmelk), 90 gram
suikervrije amandelyoghurt of 30
gram suikervrije hummus.

DINER

Curry-shakshuka
met kipreepjes *blz 148*

zaterdag 1558 kcal

- Eiwitten: 80,5 gram
- Koolhydraten: 67,5 gram
- Vetten: 100 gram
- Vezels: 31 gram

ONTBIJT

Ontbijttaartje met Griekse
yoghurt en bramen *blz 92*

TUSSENDOORTJE

1/2 komkommer

LUNCH

Romige champignonsoep
met Griekse yoghurt *blz 122*

TUSSENDOORTJE

Banaan met notenpasta

- 1/2 kleine banaan (50 gram)
- 7,5 gram suikervrije amandel-
of cashewpasta

DINER

Gado gado burger met
ei, gestoomde groenten
en notensaus *blz 160*

zondag 1546 kcal

- Eiwitten: 91 gram
- Koolhydraten: 66,5 gram
- Vetten: 94 gram
- Vezels: 33 gram

ONTBIJT

2 notenmuffins *blz 82*

TUSSENDOORTJE

125 gram bramen

LUNCH

Omelet-quesadilla met
fetakaas en rucola *blz 99*

TUSSENDOORTJE

Avocado-tuinerwtendip
met wortels *blz 197*

DINER

Gezonde kibbeling
met ravigottesaus en
bloemkool *blz 190*

HÜTTENKÄSE-TRIFLE

met blauwe bessen en kokosrasp

WAT HEB JE NODIG

150 gram hüttenkäse
100 gram blauwe bessen
(vers of uit de diepvries)
10 gram walnoten
10 gram gebroken lijnzaad
5 gram kokosrasp

OPTIONEEL

Pure stevia

HOE MAAK JE HET

1. Hak de walnoten grof.
2. Schep de hüttenkäse in een kommetje en roer het lijnzaad erdoor.
3. Doe de blauwe bessen in een blender of keukenmachine en pureer tot een gladde puree. Je kunt hier ook een staafmixer voor gebruiken. Gebruik je blauwe bessen uit de diepvries? Ontdooi ze dan eerst.
4. Optioneel: voeg een paar druppels of mespuntje pure stevia toe om de blauwe bessenpuree wat zoeter te maken.
5. Schep de helft van de blauwe bessenpuree in een groot glas.
6. Schep de helft van de hüttenkäse er bovenop.
7. Herhaal stap 5 en 6, zodat er laagjes ontstaan.
8. Garneer de hüttenkäse-trifle met de gehakte walnoten en de kokosrasp.

Tijd-bespaartip

Heb je geen tijd om de blauwe bessenpuree te maken? Laat stap 3 en 4 dan achterwege en gebruik de blauwe bessen in zijn geheel bij stap 5.

Zuivelvrije optie

Vervang de hüttenkäse door 75 gram suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk) of 135 gram suikervrije amandelyoghurt.

342

KCAL

21,5 gram eiwitten
16,5 gram koolhydraten
19 gram vetten
7 gram vezels



PREISOEP

met tuinerwten, basilicum en fetakaas

WAT HEB JE NODIG

300 gram prei
75 gram tuinerwten (*uit de diepvries*)
1 teentje knoflook
50 gram fetakaas
½ bouillonblokje*
300 ml water
4 gram verse basilicum
Zeezout en zwarte peper
Extra vierge kokosolie

HOE MAAK JE HET

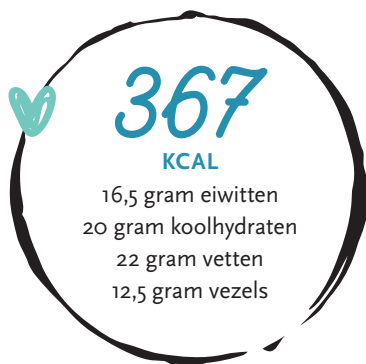
1. Snijd de prei in dunne halve ringen en pers de knoflook.
2. Was de prei grondig.
3. Verhit een eetlepel kokosolie in een (*soep*)pan en bak de prei en de knoflook circa 2 minuten.
4. Voeg de tuinerwten, het halve bouillonblokje en het water toe en doe de deksel op de pan.
5. Breng het geheel aan de kook en laat circa 10 minuten pruttelen, totdat de groenten volledig gaar zijn.
6. Verkruimel ondertussen de fetakaas en hak de verse basilicum fijn.
7. Voeg de helft van de fijngehakte basilicum aan de soep toe.
8. Pureer de soep met een staafmixer of blender en breng op smaak met zeezout en zwarte peper. Vind je de soep te dik? Voeg dan wat extra water toe.
9. Giet de soep in een grote kom en roer de overgebleven fijngehakte basilicum erdoor.
10. Garneer met de verkruimelde fetakaas.

Variatietip

Vervang de tuinerwten door voorgekookte doperwten.

Zuivelvrije optie

Vervang de fetakaas door 60 gram in stukjes gesneden gerookte zalm, 120 gram in reepjes gesneden gerookte kipfilet of ⅓ in stukjes gesneden avocado.



* Kies voor biologische bouillonblokjes waar geen gist en E-nummers aan zijn toegevoegd.



TURKSE PIZZA

met gehakt-tomatensaus en knoflookyoghurt

WAT HEB JE NODIG

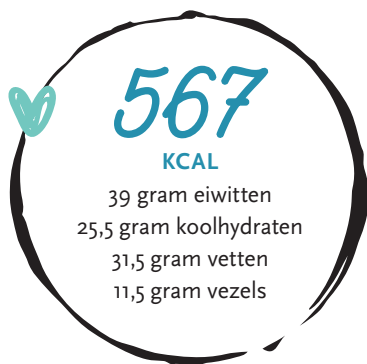
2 eieren
 75 gram mager rundergehakt
 125 gram wortel
 1 paprika
 1 tomaat (100 gram)
 1 sjalot (30 gram)
 2 teentjes knoflook
 1/2 zakje gemengde sla (50 gram)
 50 ml water
 50 gram Griekse yoghurt (10% vet)
 25 gram tomatenpuree
 20 ml ongezoete amandelmelk
 4 gram verse peterselie
 Cayennepeper
 Zeezout en zwarte peper
 Extra vierge kokosolie

OPTIONEEL

1 tl sambal

HOE MAAK JE HET

1. Kluts de eieren in een kommetje en voeg de amandelmelk en een snufje zeezout en zwarte peper toe. Roer goed door.
2. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en giet de geklutste eieren in de pan.
3. Bak de omelet om en om gaar in circa 8 minuten. Ga ondertussen verder met het recept.
4. Rasp de wortel, snijd de paprika en de tomaat in kleine stukjes, snipper de sjalot, pers de knoflook en hak de verse peterselie fijn.
5. Verhit een koekenpan (zonder olie) en bak het gehakt en de sjalot enkele minuten, totdat het gehakt bijna volledig gaar is.
6. Leg de omelet op een bord en dek af met aluminiumfolie, zodat de omelet warm blijft.
7. Voeg de paprika en de helft van de knoflook aan de koekenpan met het gehakt toe en bak circa 3 minuten mee.
8. Voeg het water, de tomatenpuree en een snufje cayennepeper, zeezout en zwarte peper toe, roer goed door en breng aan de kook.
9. Laat de gehakt-tomatensaus enkele minuten pruttelen, totdat het gehakt volledig gaar is, de paprika naar wens gaar is en de tomatensaus is ingedikt.
10. Schep ondertussen de Griekse yoghurt in een kommetje en voeg de overgebleven knoflook, de fijngehakte peterselie en een snufje zeezout en zwarte peper toe. Roer goed door.
11. Optioneel: roer de sambal door de knoflookyoghurt.
12. Verwijder het aluminiumfolie en besmeer de omelet met de gehakt-tomatensaus.
13. Verdeel de geraspte wortel, de tomatenstukjes en de gemengde sla erover en druppel de knoflookyoghurt over het geheel.
14. Rol de Turkse pizza strak op en snijd doormidden.





Zuivelvrije optie

Vervang de Griekse yoghurt door 40 gram suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk) of 60 gram suikervrije amandelyoghurt.

Vegetarische optie

Vervang het gehakt door 90 gram tempeh. Prak de tempeh met een vork tot kruimels of snijd deze in zeer kleine stukjes. Verwerk op dezelfde manier als het gehakt. Je kunt het gehakt ook vervangen door 60 gram fetakaas.

LEVEN ZONDER BUIKVET

Gezond afvallen en buikvet verbranden in 5 simpele stappen

Met Leven Zonder Buikvet heb je alle kennis in handen om gezond te eten. Dat hebben we zo toegankelijk mogelijk voor je gemaakt, door 5 heerlijke weekmenu's uit te werken.



Voor een gezonde leefstijl kun je meer doen dan alleen de juiste voeding eten. Daarom helpen we je ook om beter te slapen, een positieve mindset te creëren en een vorm van beweging te vinden waar jij je goed bij voelt.

Met dit boek werk je in 5 stappen toe naar een gezonde leefstijl en een gezond gewicht.

Leven Zonder Buikvet bevat...

- ★ Wetenschappelijk onderbouwde adviezen
- ★ 90 recepten (inclusief voedingswaarden)
- ★ 5 complete weekmenu's
- ★ Boodschappenlijsten
- ★ Invulsheets
- ★ Praktische tips

Ook geschikt voor vegetariërs en mensen met een lactose-intolerantie.



Als je meedoet met Leven Zonder Buikvet kun je altijd al je vragen stellen aan ons team van diëtisten en voedingsdeskundigen. Zonder extra kosten!

Wij hebben al het denkwerk al voor je gedaan. Je hoeft dus enkel nog de lekkere recepten te maken om direct resultaat te zien.

Probeer het uit en ervaar zelf het verschil.

Ja, ik wil afvallen met behulp van heerlijke recepten!

