

PREVIEW



BUIKVET CHALLENGE

MET
90 GEZONDE
RECEPTEN



puurfiguur 

INHOUD

wat en waar



7 WELKOM BIJ DE BUIKVET CHALLENGE

- 8 Hormonen: bijzondere en belangrijke stoffes
- 8 Voeding voor je hormonen
- 9 Weg met buikvet
- 9 Ook jij kunt een slanke taille krijgen
- 10 Dit gaan we doen

11 HORMOONBALANS VOOR EEN PLATTE BUIK

- 11 Hormonen, afvallen en gezondheid
- 11 Streefgewicht bereiken en behouden
- 12 Je hormoonhuishouding: een bijzonder systeem
- 13 Hormonen, wat zijn dat eigenlijk?
- 13 Buikvet en hormonen, hoe zit dat?
- 14 Het belang van gezonde darmen
- 15 Pijler 1: de juiste voeding eten
- 16 Pijler 2: stress minimaliseren
- 16 Pijler 3: voldoende slapen
- 17 Pijler 4: genoeg bewegen

19 WAT TE DOEN ALS JE TE WEINIG BEWEEGT?

- 20 Afvallen: anders eten of meer bewegen?
- 20 Bewegen voor je lichaam en levenskwaliteit
- 21 Lichaamsbeweging voor een optimale gezondheid
- 23 Over tot actie
- 23 15 tips om meer te bewegen

27 EERSTE HULP BIJ HONGER EN TREK

- 27 Heb ik honger of ervaar ik trek?
- 28 Honger, en nu?
- 28 Trek, en nu?
- 29 Fysieke oorzaken van trek
- 30 Mentale oorzaken van trek
- 30 Emotie-eten
- 31 Zo word je trek de baas
- 31 10 tips tegen trek
- 33 Gezonde alternatieven voor lekkere trek

35 ZO DRINK JE MINDER ALCOHOL

- 35 Alcohol is niet onschuldig
- 35 Het roer mag om
- 36 Hoe een drankje tot buikvet leidt
- 36 Alcohol en je hormonen
- 37 Minder alcohol drinken, hoe dan?
- 38 10 tips om alcohol te laten staan





41 DE LINK TUSSEN SLAPEN EN AFVALLEN

- 41 Slapen: een essentiële bezigheid
- 42 Waarom is slapen zo gezond?
- 44 15 tips om beter te slapen

47 OMEGA 3 VOOR EEN SLANKER LIJF

- 47 Wat zijn omega 3-vetzuren?
- 48 Omega 3 en afvallen
- 49 Gezondheidsvoordelen van omega 3
- 49 Zo krijg je voldoende omega 3 binnen

51 GUN JEZELF EEN GOEDE GEZONDHEID

52 KEUKENBENODIGDHEDEN

53 WEEKMENU'S

- 54 Week 1
- 58 Week 2
- 61 Week 3
- 64 Week 4
- 68 Week 5

73 RECEPTEN

- 73 Ontbijt
- 105 Lunch
- 141 Diner
- 197 Tussendoortje

213 BOODSCHAPPENLIJSTEN

214 RECEPTENINDEX

218 BIJLAGEN

- 218 Dokterssamenvatting
- 219 Eetlijsten
- 223 Vermijden
- 224 Veelgestelde vragen
- 230 Bronnen





*Je voeding, gedrag en
leefstijl beïnvloeden je hormonen,
en je hormonen beïnvloeden
je voeding, gedrag en leefstijl.*

WELKOM

bij de Buikvet Challenge

Wat fantastisch dat je de stap hebt gezet om aan je gezondheid te werken.
Met dit boek helpen we je om een slanke taille én een gezond, vitaal en energiek leven te creëren.



Je mag er trots op zijn dat je deze eerste stap hebt gezet en met ons aan de slag gaat om overtollig (*buik*)vet te verliezen. Ook ga je je gezondheid enorm boosten, aangezien het verbranden van overtollig buikvet je gezondheid ten goede komt.

We gaan geen ingewikkelde dingen doen. De methode uit dit boek is eenvoudig. Met behulp van gezonde weekmenu's zul je afvallen en een plattere buik krijgen. En met de tips en informatie uit de volgende hoofdstukken helpen we je om over je grootste obstakels en valkuilen heen te komen, waardoor blijvend gewicht verliezen ook voor jou haalbaar wordt.

We vertellen op pagina 10 wat we precies gaan doen. Voor nu is het alvast leuk om te weten dat je dit gaat bereiken:

- ★ Gewichtsverlies
- ★ Minder buikvet
- ★ Een betere gezondheid

Daarbij zul je de volgende voordelen ervaren:

- ★ Een hoger energieniveau
- ★ Een betere nachtrust
- ★ Een sterker immuunsysteem
- ★ Gezondere darmen
- ★ Een stralende huid
- ★ Lekker in je vel zitten

Deze mooie resultaten ga je behalen door je hormoonhuishouding in balans te krijgen. Hormonen spelen namelijk een belangrijke rol in je lichaam en je leven.



Voor je lichaam zorgen is een investering. Je krijgt er iets voor terug wat onbetaalbaar is.



HORMONEN: BIJZONDERE EN BELANGRIJKE STOFJES

Bij veel mensen zijn hun hormonen uit balans. Met dit boek gebruiken we voeding als natuurlijke remedie om je hormoonhuishouding weer op orde te krijgen. Dat gaat voor prachtige veranderingen in je lichaam en je leven zorgen. Zo zul je het getal op de weegschaal naar beneden zien gaan, zul je merken dat je overdag geen last meer hebt van energiedipjes en zul je genieten van een betere nachtrust.

Weet je niet of je hormoonsysteem in balans is? Als je (*een van*) de onderstaande symptomen herkent, is de kans groot dat je ontregelde hormonen hebt:

- ★ Je hebt overgewicht rond je middel
- ★ Je hebt moeite met afvallen
- ★ Je hebt altijd trek
- ★ Je houdt vocht vast
- ★ Je hebt spijsverteringsproblemen
- ★ Je hebt huidproblemen
- ★ Je voelt je altijd onrustig of opgejaagd
- ★ Je hebt last van hoofdpijn of migraine
- ★ Je hebt last van stemmingswisselingen
- ★ Je voelt je angstig of neerslachtig
- ★ Je hebt moeite met concentreren
- ★ Je hebt een onregelmatige menstruatie
- ★ Je hebt last van haaruitval en broze nagels
- ★ Je hebt na het (*avond*)eten vaak zin in iets zoets

Zoals je ziet kunnen er allerlei klachten ontstaan als je hormonen ontregeld zijn. Dat komt doordat je hormoonhuishouding een bijzonder complex systeem is dat bij allerlei processen in je lichaam een rol speelt. Hierbij kun je denken aan je energieniveau, je stemming, je nachtrust en de opslag en verdeling van vet.

VOEDING VOOR JE HORMONEN

Als je de juiste voeding en leefstijl aanhoudt, zijn je hormonen in balans. Onze moderne leefstijl kan echter haar weerslag hebben op je hormoonhuishouding.

Een voorbeeld: je hebt het hormoon melatonine nodig om in slaap te vallen. Tegenwoordig kijken we veel naar schermen, bijvoorbeeld van onze telefoon en laptop, en het blauwe licht van die schermen remt de productie van melatonine. Dat kan leiden tot slaapproblemen, zoals moeite hebben met in slaap vallen.

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



Met dit boek ga je door de juiste voeding te eten, en eventueel een aantal aanpassingen in je leefstijl te maken, je hormoonhuishouding op orde brengen. Dit zal allerlei positieve gevolgen hebben, waaronder een platte buik. In het hoofdstuk 'Hormoonbalans voor een platte buik' vertellen we je hier meer over.

Daarnaast zul je na het lezen van de volgende hoofdstukken je hormonen beter begrijpen en meer waarderen. Je zult zien dat als je goed voor je hormonen zorgt, dat bijdraagt aan een gezond, slank, energiek en vitaal leven.

WEG MET BUIKVET

Buikvet kun je op verschillende manieren herkennen:

- ★ Een uitpuilende buik
- ★ Een bolle, harde buik
- ★ Een bierbuik
- ★ Een appelfiguur
- ★ Een vetrandje over je broek
- ★ Overgewicht

Er zijn twee soorten buikvet:

1. Onderhuids buikvet (*dit kun je vastpakken*)
2. Visceraal vet (*dit zit in je buikholte tussen je organen en kun je niet vastpakken*)

De enige manier om je doel te halen, is door te beginnen.

Visceraal vet is de gevaarlijkste vorm van buikvet. Zo heeft een teveel aan visceraal vet een negatieve invloed op je cholesterolwaarden, bloeddruk, hart en stofwisseling.

Je bent met de Buikvet Challenge dus hartstikke goed bezig voor je gezondheid, want met de menu's uit dit boek verminder je dat ongezonde buikvet.

OOK JIJ KUNT EEN SLANKE TAILLE KRIJGEN

Misschien heb je al eens een afslankpoging gedaan of heb je al vele diëten gevolgd, maar nog niet het gewenste resultaat behaald. Daardoor kun je negatieve overtuigingen hebben gekregen en bijvoorbeeld denken:

- ★ Dat een slanke buik niet voor jou is weggelegd
- ★ Dat je nooit een gezond gewicht zult bereiken
- ★ Dat je maximaal 5 kilo kunt afvallen
- ★ Dat je niet in staat bent om het hardnekkige vet rond je middel te verliezen
- ★ Dat jouw gewichtsverlies nooit voor langere tijd is

donderdag 1617 kcal

- Eiwitten: 90 gram
- Koolhydraten: 76,5 gram
- Vetten: 99 gram
- Vezels: 30 gram

ONTBIJT

Bananenkward met granaatappelpitjes en amandelen [blz 77](#)

TUSSENDOORTJE

Gerookte kipfiletrollertjes met avocado

- 50 gram gerookte kipfilet (*plakjes*)
- ½ avocado (80 gram, *in reepjes*)
- Zeezout en zwarte peper

Vegetarische optie

Vervang de gerookte kipfilet door 70 gram hüttenkäse of 15 gram suikervrije hummus. Dip de avocado dan in de hüttenkäse of de hummus.

LUNCH

Perzische omelet met aubergine, munt en sesamzaad [blz 108](#)

TUSSENDOORTJE

Sinaasappelsmoothie met kokosmelk en lijnzaad

- 125 ml ongezoete amandelmelk
- ½ sinaasappel (75 gram)
- 25 ml kokosmelk
- 5 gram gebroken lijnzaad
- Optioneel: pure stevia

DINER

Gebakken kabeljauwfilet en geroosterde spitskool op een bedje van hummus [blz 156](#)

vrijdag 1588 kcal

- Eiwitten: 76,5 gram
- Koolhydraten: 78 gram
- Vetten: 100 gram
- Vezels: 31 gram

ONTBIJT

Romige bessensmoothie met limoen en cashewnoten [blz 95](#)

TUSSENDOORTJE

Kaneelkward met paranoten en lijnzaad

- 100 gram volle kward
- 10 gram ongezoeten paranoten
- 10 gram gebroken lijnzaad
- ¼ tl kaneelpoeder

Zuivelvrije optie

Vervang de kward door 70 gram suikervrije kokosyoghurt (*gemaakt van kokosmelk*) of 100 gram suikervrije amandelyoghurt.

LUNCH

Rijstwafels met romige wortelspread en granaatappelpitjes [blz 115](#)

TUSSENDOORTJE

Mexicaanse tomaat gevuld met guacamole [blz 210](#)

DINER

Aubergineroerbak met biefstuk, pompoen en cashewnoten [blz 196](#)



zaterdag 1635 kcal

- Eiwitten: 108,5 gram
- Koolhydraten: 52,5 gram
- Vetten: 103 gram
- vezels: 30,5 gram

ONTBIJT

Omelet met kaas-spread en pittige champignons *blz 78*

TUSSENDOORTJE
Ananaskwark met lijnzaad

- 100 gram volle kwark
- 100 gram ananaskwarkjes (vers of uit de diepvries)
- 5 gram gebroken lijnzaad
- Optioneel: pure stevia

Zuivelvrije optie

Vervang de kwark door 70 gram suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk) of 100 gram suikervrije amandel-yoghurt.

LUNCH

Groene salade met gerookte forelfilet en paranoten *blz 126*

TUSSENDOORTJE

Kiprolletjes gevuld met hüttenkäse

- 50 gram gerookte kipfilet (plakjes)
- 50 gram hüttenkäse
- Zeezout en zwarte peper

Zuivelvrije optie

Vervang de hüttenkäse door 15 gram suikervrije hummus.

Vegetarische optie

Vervang de gerookte kipfilet door 40 gram hüttenkäse (extra) en 1 rijstwafel. Besmeer de rijstwafel met de hüttenkäse.

DINER

Broccolisotel met knolselderij en fetakaas *blz 180*

zondag 1580 kcal

- Eiwitten: 71 gram
- Koolhydraten: 66,5 gram
- Vetten: 104 gram
- vezels: 42,5 gram

ONTBIJT

Ontbijtbites met frambozen *blz 80*

TUSSENDOORTJE

1/2 komkommer + 10 gram ongezoeten cashewnoten

LUNCH

Broccolisalade met avocadodressing en granaatappelpitjes *blz 114*

TUSSENDOORTJE

Gevuld eitje met olijven en zonnebloempitten *blz 203*

DINER

Gezonde kapsalon met kipgehakt, avocado, cherrytomaten en olijven *blz 164*



BEREIDINGSTIJD: 5 MIN.
OVENTIJD: 20 MIN.

ontbijt

ONTBIJTBITES

met frambozen

WAT HEB JE NODIG

1 ei
75 ml ongezoete amandelmelk
50 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
25 gram ricotta
20 gram amandelmeel
10 gram havermeel*
10 gram gebroken lijnzaad
1 tl (rauwe) honing
½ tl bakpoeder

HOE MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Doe alle ingrediënten (behalve de frambozen) in een blender of keukenmachine en pureer tot een glad beslag.
3. Schep het beslag in 5 siliconen muffinvormpjes en verdeel de frambozen erover.
4. Schuif de muffinvormpjes in de oven en bak de ontbijtbites circa 20 minuten, totdat ze gaar zijn. De ontbijtbites zijn gaar als je er een prikkertje in prikt en deze er schoon uit komt.

Budgettip

Kies voor frambozen uit de diepvries, vervang het amandelmeel door havermeel (extra) of kokosmeel en/of vervang de ricotta door Griekse yoghurt (10% vet).

Variatietip

Vervang de frambozen door blauwe bessen, aardbeien, bramen of kersen (ontpit).

Zuivelvrije optie

Vervang de ricotta door suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk) of suikervrije amandelyoghurt.

390

KCAL

18,5 gram eiwitten
20 gram koolhydraten
24,5 gram vetten
7 gram vezels

* Of maal 10 gram havermout tot havermeel met een keukenmachine, blender of koffiemolen.



RIJKBELEGDE RIJSTWAFELS

met basilicum-avocadopuree, ei en rosbeef

WAT HEB JE NODIG

2 rijstwafels
1 ei
50 gram rosbeef
10 gram ongezoeten cashewnoten
½ avocado (80 gram)
¼ citroen
½ tl gedroogde basilicum
Zeezout en zwarte peper

OPTIONEEL

Chilivlokken

HOE MAAK JE HET

1. Kook het ei 6 à 8 minuten (6 minuten voor een zachtgekookt ei, 8 minuten voor een hardgekookt ei). Ga ondertussen verder met het recept.
2. Pureer de cashewnoten, het vruchtvlees van de halve avocado, het sap van de kwart citroen, de gedroogde basilicum en een snufje zeezout en zwarte peper met een staafmixer of keukenmachine tot een gladde puree. Je kunt hier ook een staafmixer voor gebruiken
3. Besmeer de rijstwafels met de basilicum-avocadopuree.
4. Optioneel: voeg een snufje chilivlokken toe.
5. Laat het ei schrikken onder de koude kraan, verwijder de schaal en snijd het ei in plakjes.
6. Verdeel de rosbeef en het ei over de rijstwafels.

Variatietip

Vervang de cashewnoten door ongezoeten noten naar keuze.

Vegetarische optie

Vervang de rosbeef door 1 gekookt ei (extra) of 70 gram hüttenkäse.

Kies je voor hüttenkäse? Voeg deze dan toe bij stap 2.

444

KCAL

26,5 gram eiwitten
16 gram koolhydraten
29,5 gram vetten
4,5 gram vezels



KIPGEHAKTBALLEN

met Indische sperziebonenrijst en kokosrasp

WAT HEB JE NODIG

150 gram kipgehakt
 250 gram sperziebonen
 200 gram bloemkoolrijst
 1 ui (100 gram)
 Stukje verse gember (1 cm)
 10 gram kokosrasp
 2 el tamari sojasaus
 1 tl sambal
 ½ tl korianderpoeder
 Kurkumapoeder
 Zeezout en zwarte peper
 Extra vierge kokosolie

HOE MAAK JE HET

1. Optioneel: rooster de kokosrasp in een droge koekenpan. Zet even opzij.
2. Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en snijd de sperziebonen doormidden.
3. Stoom of kook de sperziebonen circa 6 minuten, totdat ze bijna gaar zijn. Ga ondertussen verder met het recept.
4. Snipper de ui en rasp de gember.
5. Doe het kipgehakt in een kom en voeg de sambal, het korianderpoeder, een derde van de ui, de helft van de sojasaus en een snufje kurkumapoeder en zwarte peper toe. Kneed door en vorm met je handen tot drie gehaktballen.
6. Verhit een theelepel kokosolie in een kleine koekenpan en bak de kipgehaktballen 8 à 10 minuten, totdat ze gaar zijn. Ga ondertussen verder met het recept.
7. Giet de sperziebonen af.
8. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en fruit de overgebleven ui aan.
9. Voeg de sperziebonen en de gember toe en bak circa 3 minuten mee.
10. Voeg de bloemkoolrijst, de overgebleven sojasaus en een snufje zwarte peper toe en bak circa 2 minuten mee, totdat de bloemkoolrijst naar wens gaar is.
11. Schep de Indische sperziebonenrijst op een bord en leg de kipgehaktballen er bovenop.
12. Garneer met de (geroosterde) kokosrasp.



598

KCAL

36 gram eiwitten
 27,5 gram koolhydraten
 33,5 gram vetten
 19 gram vezels

Budgettip

Kies voor sperziebonen uit de diepvries en/of vervang de bloemkoolrijst door 200 gram bloemkool en maal fijn met behulp van een keukenmachine, blender of rasp.



Variatietip

Vervang het kipgehakt door 125 gram mager rundergehakt en/of vervang de sperziebonen door snijbonen.

Vegetarische optie

Vervang de kipgehaktballen door een pittige cashew-bonenburger. Pureer hiervoor 100 gram voorgekookte zwarte bonen (uitgelekt), 15 gram ongezouten cashewnoten, 1 tl sambal, 1 tl sojasaus, 1 tl korianderpoeder en een snuf kurkumapoeder met een staafmixer, keukenmachine of blender.

Doe in een kom en voeg 15 gram havermeel en een snuffe zeezout en zwarte peper toe. Kneed door en vorm met je handen tot een platte burger. Bak de burger om en om circa 8 minuten.

BUIKVET CHALLENGE

Een platte buik in 5 weken

Met de Buikvet Challenge helpen we je om een slanke taille en een gezond, vitaal en energiek leven te creëren.



Wil je je afslankproces en gezondheid maximaal optimaliseren? Dat doe je door het voedingspatroon uit dit boek te combineren met een gezonde leefstijl. Daarom bestaat de Buikvet Challenge uit twee delen.

Door de 5 gezonde weekmenu's uit dit plan te volgen breng je je hormoonhuishouding op orde, verlies je overtollig (*buik*)vet en verhoog je je metabolisme.

De informatie en tips uit het boek zorgen ervoor dat je over je grootste obstakels en valkuilen heen komt, waardoor blijvend gewicht verliezen ook voor jou haalbaar wordt.

De Buikvet Challenge bevat...

- ★ 90 recepten (*inclusief voedingswaarden*)
- ★ Wetenschappelijk onderbouwde adviezen
- ★ 5 complete weekmenu's
- ★ Boodschappenlijsten
- ★ Uitleg hoe je een gezonde hormoonbalans creëert
- ★ Praktische tips voor een gezonde leefstijl
- ★ Motivatie en inspiratie

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



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

Ja, ik wil afvallen en (buik)vet verminderen met behulp van lekkere recepten!

