

Effectief & Snel

Waarom Effectief en Snel?

Zowel eiwitarme als koolhydraatarme diëten blijken goed te werken, aangezien ze op de stofwisseling werken. De gedachte die hieraan ten grondslag ligt, is dat het lichaam voor het verteren van bijvoorbeeld vlees en aardappelen twee verschillende soorten maagsappen moet aanmaken, die elkaar neutraliseren (bron: Een leven lang fit). Het voedsel zou dan te lang in de maag blijven zitten en niet goed kunnen verteren. Wanneer je kiest voor alleen koolhydraten of alleen eiwitten eet, mist je lichaam bepaalde voedingsstoffen.

In het 'Effectief en Snel'-voedingsprogramma scheid je de voedingsstoffen en kies je twee keer per dag voor koolhydraten en een keer per dag voor eiwitten. Het liefste in de middag voor koolhydraten en voor eiwitten in de avond. In de ochtend kies je standaard voor koolhydraten.

Er zijn **twee** belangrijke principes die je moet kennen voor het volgen van dit voedingsprogramma.

1. Eet veel voedsel met een hoog watergehalte

Ons lichaam bestaat voor 70 procent uit water, daarom zou onze voeding ook voor een groot gedeelte uit vocht moeten bestaan. Fruit en groente bevatten het meeste vocht. Probeer daarom bij het volgen van dit voedingsprogramma ongeveer 70 procent van je voeding uit fruit en groente te laten bestaan. De overige 30 procent mag uit geconcentreerd voedsel (brood, granen, peulvruchten en vlees) bestaan. Drink daarnaast acht glazen water per dag.

2. Eet voedsel in de juiste combinatie

Eet koolhydraten (zoals granen, brood, peulvruchten, aardappelen en rijst) met groente **of** eiwitten (zoals vlees, vis, ei en melkproducten) met groente. Een combinatie van koolhydraten met eiwitten is niet toegestaan! Wacht 3 tot 4 uur na een maaltijd met koolhydraten alvorens eiwitten te nemen en andersom. Eet bij voorkeur 's middags koolhydraten en 's avonds eiwitten. Koolhydraten zijn lastiger te verbranden voor het lichaam later op de avond.

Dagindeling

Ontbijt:

Een bakje magere yoghurt met twee eetlepels muesli + fruit

Tussendoor (rond 10.00 uur):

Een stuk fruit

Groene thee, kruidenthee of koffie zonder suiker (maximaal vijf kopjes koffie per dag)

Lunch:

Twee tot drie sneeën volkerenbrood met halvarine + koolhydraatrijk of neutraal beleg zoals komkommer, tomaat, sla, jam of appelstroop (zie variatielijst)

(Bij uitzondering 's middags eiwitten: Salade met naar keuze met alle soorten groente, 20+ kaas, vis, mager vlees, noten, sesamzaad met een zelfgemaakte dressing van citroen, ei, mosterd en tuinkruiden)

Tussendoor (rond 16.00 uur)

Rauwkost en/of magere yoghurt en/of een opkikkertje

Groene thee, kruidenthee of koffie zonder suiker

Diner:

Groente met bijvoorbeeld noten, ei, 20+ kaas, mager vlees of vis

(Bij uitzondering 's avonds koolhydraten: Groente met aardappels, zilvervliesrijst, granen, couscous, gierst, bonen of volkoren pasta)

Tussendoor (rond 20.00 uur)

Magere yoghurt + eventueel fruit

TIP: Rauwkost en magere yoghurt kunnen de hele dag door gegeten worden en natuurlijk veel water drinken!

Variatielijst

Koolhydraten:

- (volkoren)brood
- (zilvervlies)rijst
- (volkoren)pasta
- aardappels
- couscous
- volkoren crackers
- muesli
- ketchup
- evergreen
- reformjam
- vruchtenhagel
- honing
- reformappelstroop
- soja/ ketjap
- oestersaus
- doperwten
- kikkererwten
- bruine bonen
- witte bonen
- maïs
- fruit

Neutraal:

- crème fraîche
- zure melkproducten (yoghurt, karnemelk)
- zure room
- koffieroom
- kefir (yoghurtplantje)
- olijfolie
- heldere soep (zonder vlees en vermicelli)
- sandwichspread
- groenten
- halvarine/ margarine
- kruiden
- tapenade van olijven(géén pesto!)
- gomasio
- tahin(dun laagje)
- philadelphia

Eiwitten:

- vlees
- vis
- wild
- gevogelte
- vleeswaren
- kaas
- melk
- ei
- noten
- quorn

Dinersuggesties

Eiwitrijke Dinersuggesties

Kippen- Groentesoep (ontvette kippenbouillon en soepgroenten)
Biefstukreepjes op smaak gemaakt met kruiden
Gemengde oosterse roerbakgroenten

Heldere groentesoep
Varkenshaas met gebakken champignons en ui
Bladspinazie op smaak gemaakt met grof gemalen peper

Heldere tomatensoep
Gebakken Chinese kool
Tartaartje met uien en champignons

Witlofsalade met Danish Blue kaas
Asperges met magere ham

Carpaccio met rucola en parmezaanse kaas

Gegrilde kipfilet gekruid met komijn, koriander, chilipoeder en knoflook
Gemengde salade met koude saus uit de koelkast van magere bio-yoghurt, limoensap en verse munt.

Komkommerreepjes gerold in zalm
Gegrilde dubbele forel gevuld met bosuitjes, peterselie, geraspte citroen geserveerd met groene groenten

Heldere groentesoep
Biefstuk met gebakken ui en champignons met 1 scheplepel magere jus

Komkommersalade
Gebakken zalm met oosterse roerbakgroenten

Broccoli soep
Gemengde salade met warme geitenkaas uit de oven

Gegrilde courgette en paprika met kruiden
Tonijnfilet gebakken in olijfolie met wasabi en gember
Geserveerd met sperzieboontjes

Garnalen in yoghurtdressing
Gamba's in knoflook en chilisaus met paksoi, paprika en bosuitjes.

Gestoomde groenten (bloemkool, maïskolfjes, courgette, snijboontjes, worteltjes) met dressing van knoflook, Klein beetje Japanse soja, citroensap en peper.

Koolhydraatrijke gerechten

Lunch-suggesties

Gebakken champignons met brood
Geroosterd brood met komkommer, tomaat en kruiden
Stokbrood met tomaat en kruiden uit de oven
Stokbrood ingewreven met knoflook uit de oven
Gemengde salade met komkommer en yoghurt dressing

Dinersuggesties

Tagliatelle met gekruide tomatensaus paprika, courgette en uien

Aardappelen gemengd met groenten op smaak gemaakt met kruiden en tomatensaus

Roergebakken champignons met bosuitjes in ketjap manis
Rijst met roergebakken oosterse groenten in soja saus

Penne in gekruide tomatensaus met ui, broccoli en paprika

Heldere champignonsoep
Rijstsalade met paprika, prei, sperzieboontjes en broccoli met dressing

Aspergesoep
Spaghetti met sjalotjes, knoflook en peper in gekruide tomatensaus

Gekookte aardappels gesudderd in tomatensaus met paprika, ui en pesto

Geroerbakte krieltjes met kersentomaatjes en Italiaanse kruiden, geserveerd met bladspinazie

Heldere groentesoep
Rode bonen met rijst in tomatensaus (op smaak gemaakt met chilipoeder, ui, knoflook & oregano)

Dressing: Als dressing gebruik je een beetje olijfolie, azijn en kruiden naar keuze of magere yoghurt met mosterd, citroensap en kruiden. Eventueel op smaak gemaakt met gesnipperde ui en sjalotjes.

Bakken: Om te bakken en braden gebruik je bij voorkeur een klein beetje olijfolie of dieet_margarine.

Tip: kook de rijst of pasta in water met een biologisch bouillonpoeder voor meer smaak.