

10 tussendoortjes om af te vallen



Op de **GEZONDE** toer



10 tussendoortjes om af te vallen

Je wilt afvallen. En je hebt al verschillende pogingen ondernomen.



Allerlei diëten heb je al gedaan, van Weight Watchers tot Sonja Bakker, van het South Beach-dieet tot koolhydraatarm eten. Of je ging gewoon veel minder eten om af te vallen, veel minder dan dat je normaal deed. Tussendoortjes schrappen bijvoorbeeld, want tussendoortjes zijn 'slecht'. 'Tussendoortje' klinkt als 'iets extra's' en 'iets lekkers' en DAT MAG NIET ALS JE WILT AFVALLEN.

Het resultaat van alle diëten? Honger lijden tijdens het dieet. En je viel af, misschien een paar kilo, of misschien bereikte je je streefgewicht. Maar uiteindelijk kwam er toch weer een paar kilo bij, of kwam je weer op je oorspronkelijke gewicht of nog meer dan dat..... Het bekende jojo-effect. Zucht.... Had je daarvoor nu zoveel 'honger' geleden en nee gezegd tegen alle lekkere dingen?

Stop met honger lijden!

Stop met diëten!

Ga (om te beginnen) WEL tussendoortjes eten. Niet zomaar tussendoortjes. Lekkere en gezonde tussendoortjes waar je lijf iets aan heeft. Zodat je geen honger meer hebt en toch afvalt.

In dit e-book geef ik je 10 tips voor gezonde tussendoortjes.

Tussendoortjes eten en toch afvallen, werkt dat echt?

Ik hoor je denken, tussendoortjes eten? Als je wilt afvallen moet je toch juist zo min mogelijk eten?

Ja, dat kan eventjes helpen, maar uiteindelijk helpt dat niet om je streefgewicht te



behouden. Want dat is toch wat je het liefste wilt bereiken? Afvallen en dat gewicht vasthouden. Of blijf je liever je leven lang jojoën en je leven lang 'op dieet'?

Waarom helpt het niet om zo min mogelijk te eten?

Ik zal het je uitleggen aan de hand van een voorbeeld. Je krijgt iedere maand geld op je bankrekening gestort. Bijvoorbeeld omdat je een betaalde baan hebt. Of omdat je jezelf als zelfstandig ondernemer een salaris geeft. Of omdat je een uitkering krijgt. Klopt dat?

Stel nou dat je een maand geen salaris of uitkering krijgt. Misschien red je het nog even met geld dat je op je spaarrekening hebt staan. Maar wat als dat voor een tweede of derde maand op rij gebeurt.....? Waarschijnlijk zou je na de eerste maand al zuinig aan gaan doen met het geld dat je nog hebt. En de tweede en derde maand zou je helemaal rustig aan doen met je uitgaven, zeker als het eind van je spaargeld in zicht is.

Het geld dat je hebt om dingen van te betalen, kan je vergelijken met de energie die je in je lichaam hebt. Je lichaam krijgt energie door het eten en drinken dat je

binnen krijgt. Wanneer je streng gaat lijnen komt er ineens minder eten dus minder energie binnen. In het begin is dat nog OK, maar je lichaam gaat al snel rustig aan doen met het weinige eten dat binnen komt. Want het heeft geen flauw idee wanneer er weer eten/energie binnen komt. Het gaat in de 'spaarstand'. Oftewel, je stofwisseling gaat naar beneden. En dat is nu juist iets wat je NIET wilt. Je wilt dat je motor lekker hard brandt en snel energie verbrandt, je wilt een hoge stofwisseling.

Eén van de dingen die je kan doen om je stofwisseling hoog te houden of hoger te krijgen is minstens elke 3-4 uur iets eten. Dat betekent dat als je luncht om 12.30 uur en je eet 's avonds om 19.00 uur, dat er dan teveel tijd tussen zit. Zorg dus dat je 's middags een tussendoortje neemt, bijvoorbeeld om 16 uur.

Niet alleen je stofwisseling blijft of komt zo op peil, ook voorkom je hiermee dat je later op de dag gaat snaaien omdat je zo'n trek hebt. Want als je om 12.30 uur je lunch hebt gehad, en je avondeten is pas om 19.00 uur, dan is de kans groot dat je trek krijgt terwijl je het avondeten maakt of er op zit te wachten.

En misschien kan je een paar dagen heel streng zijn voor jezelf en op pure wilskracht niets nemen, maar er komt een moment dat je toch iets neemt. En de kans is groot dat dat dan etenswaren zijn die snel voorhanden zijn en calorierijk..... koekjes, chips, chocola, blokjes kaas, stukje worst.....

Ervaringen van klanten en van mijzelf

Al zo lang als ik voedingscoach ben, adviseer ik iedereen om tussendoortjes te eten. Gezonde tussendoortjes, dat wel. Dat maakt dat ook iedereen die bij mij in

WOW!

de praktijk komt om af te vallen en tussendoortjes gaat eten verbaasd is om te merken dat ze helemaal geen honger hebben, vaker eten en toch afvallen. "Het is geen dieet, het is een andere manier van leven", is een uitspraak die ik regelmatig hoor. En ook "ik eet voor mijn gevoel meer, heb nooit honger en val toch af".

Ook zelf wilde ik in het najaar van 2014 ongeveer 5 kilo afvallen. Ik ben 169 cm lang en woog 69 kilo. Als recreatief hardlooper vond ik het leuk om mijn PR op de halve marathon te verbeteren. Je kan sneller hardlopen door meer te trainen, beter te trainen en door minder gewicht mee te nemen. 5% minder gewicht = 5% sneller lopen ☺. Op mijn halve marathontijd van 2 uur en 13 minuten is dat al snel 6 tot 7 minuten..... Voor het eerst heb ik toen de methode die ik altijd aan al mijn klanten uitleg, op mezelf toegepast. Daarbij heb ik uiteraard gezonde tussendoortjes gegeten, zodat ik geen moment honger had en ik met gemak in 2 maanden tijd 5 kilo kwijt was. De volgende halve marathon liep ik 17 minuten sneller ☺. Enerzijds door meer en beter te trainen. Anderzijds doordat ik 5 kg minder gewicht mee hoefde te nemen.

Op de volgende pagina's geef ik je 10 voorbeelden van gezonde tussendoortjes. Op pagina 14 staat een overzicht. Tip: maak er een print van en plak 'm op je koelkast. Dan hoef jij je nooit meer af te vragen wat je nu weer als tussendoortje mee zal nemen naar je werk of tijdens een dagje weg.

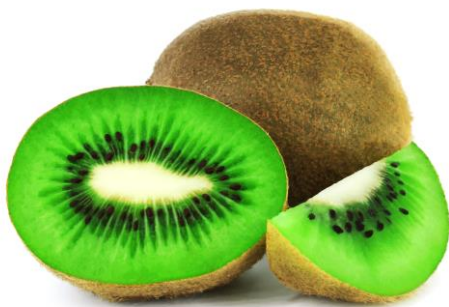
1. Fruit

Twee stuks fruit per dag. Dat is de richtlijn. Haal jij dat? Elke dag?

Een mooie manier om aan die 2 stuks fruit te komen is door fruit als tussendoortje te nemen. Een banaan of appel of pitloze druiven happen makkelijk weg. Of doe iets meer moeite en pel een mandarijn of sinaasappel.



Zorg daarnaast dat je gedurende een week voldoende varieert qua fruit. In elke soort fruit zitten net weer andere (verhoudingen) vitamines en mineralen. Wat er precies in welk soort fruit zit? Dat is echt teveel gedoe om dat te onthouden. Als je zorgt dat je gedurende een week alle kleuren van de regenboog binnenkrijgt, dan zit het helemaal goed.



2. Groente

250 gram groente per dag. Tot maart 2016 was het 200 gram groente per dag, maar dat is nu verhoogd naar 250 gram. En ik zeg altijd dat je zelfs nog meer mag eten per dag, 300-400 gram is ook geen probleem.

Van groente
kun je
namelijk
letterlijk eten
'totdat je een
ons weegt'.
Groenten
zitten

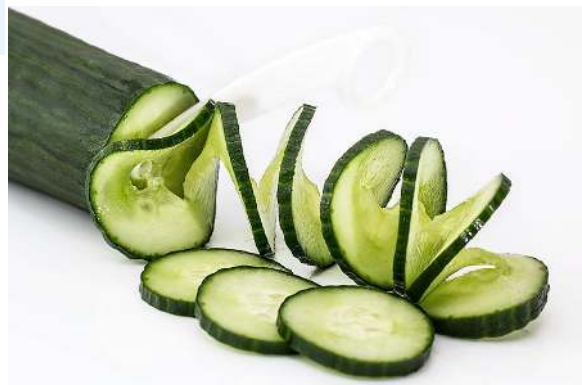


boordevol vezels, vitaminen en mineralen en bevatten nauwelijks calorieën.

Maar eh, schep jij 250 groente 's avonds op je bord? De meeste mensen niet. Het is dan ook echt een enorme berg.



Eet daarom groente ook eens als tussendoortje. Rauw. Bijvoorbeeld komkommer, (cherry)tomaat, wortel, bloemkool, bleekselderij, radijs of paprika.



3. Noten

Noten zitten sinds maart 2016 in de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. 25 gram per dag. En als je wilt afvallen, maximaal 15 gram per dag.



Je kan ze natuurlijk in een avondmaaltijd verwerken of door een salade doen. Maar je kan zo ook als tussendoortje nemen. Neem bij voorkeur de ongebrande, ongezouten noten. Dan heb je de pure noten te pakken. En hou het bij 15 of 25 gram of een handje. Een handje zonder 'kop' er op ☺.

4. Gedroogd fruit

Als kind kreeg je vast wel eens een doosje rozijnen. Neem je dat nog wel eens nu je volwassen bent? Of een handje rozijnen uit een zak? Een prima tussendoortje. Andere voorbeelden van gedroogd fruit zijn bijvoorbeeld adels, vijgen, pruimen en abrikozen.

Pas wel op: gedroogd fruit is een stuk zoeter van smaak, dus je eet er makkelijk



meer van dan goed voor je is.

Bedenk dat je van een echte, niet-gedroogde abrikoos of pruim ook geen 10 stuks zou eten..... Qua calorieën wordt het dan al snel te veel. Twee of drie stuks gedroogd fruit of een handje rozijnen is voldoende.



Abrikozen



Vijgen

5. Yoghurt/kwark

Een klein schaaltje yoghurt of kwark is een fantastisch tussendoortje. Het bevat eiwitten die je een verzadigd gevoel geven, zodat je minder geneigd bent door te eten.

Kies wel voor de pure, onbewerkte kwark of yoghurt.

Vind je yoghurt of kwark zuur? Probeer eens een milde yoghurt. Of biogarde of roeryoghurt. Of voeg bijvoorbeeld wat stukjes appel en kaneel toe. Of ander vers fruit om het wat zoeter te maken.



6. Boterham

Neem gerust een belegde boterham als tussendoortje.

Eet je als ontbijt en lunch altijd brood, dan is dit tussendoortje niet zo slim. Er is dan weinig variatie: brood, brood, brood.



Maar als je je tijdens je ontbijt of tijdens je lunch iets anders hebt gegeten, dan is het prima om een belegde boterham als tussendoortje te nemen. Bijvoorbeeld havermout of yoghurt als ontbijt of een salade of soep als lunch. Een belegde boterham is dan een prima tussendoortje.

7. Gekookt ei

Kook 's ochtends een ei en neem het mee als tussendoortje.

Teveel moeite? Kook dan één of meer eieren extra als je toch in het weekend een eitje kookt voor bij je ontbijt. Laat de extra eieren afkoelen en leg ze (op een andere plek 😊) in de koelkast. Dan heb jij je tussendoortje voor maandag of dinsdag zo gepakt en in je tas gestopt.



8. Kommetje soep

Een heel goed plan van dat bekende soepmerk om om 4 uur een soepje te nemen. Neem bij voorkeur een zelf gemaakte soep. Bijvoorbeeld een restje soep van de vorige dag. Of vries een aantal kleine porties in als je een grote pan soep maakt. Thuis of op je werk heb je dat zo opgewarmd.



9. Rijstwafel

Neem eens een rijstwafel als tussendoortje.



Ook zo makkelijk om mee te nemen in je tas. Te saai? Doe er wat beleg op.

10. Knäckebröd met notenpasta, kaas, pindakaas, zalm

Kies voor knäckebröd dat je zelf kan beleggen. Gewoon zo'n droge cracker. Doe er bijvoorbeeld notenpasta, kaas of pindakaas op. Of leg op de kaas nog een plakje tomaat of komkommer. Of doe op de pindakaas komkommer of plakjes appel of halve druiven. Of beleg een cracker met een beetje smeerbare roomkaas met een plakje gerookte zalm.

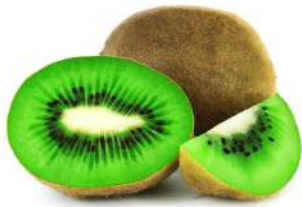


Kies alsjeblieft niet voor het kant-en-klaar belegde knäckebröd. Hoe denk je dat dat beleg vers en smakelijk blijft? Echt, er wordt van alles aan toegevoegd waar je lijf niet blij mee is. Gewoon lekker zelf smeren dus. Eet smakelijk!



10 tussendoortjes om af te vallen

Fruit



Groente



Noten



Gedroogd fruit



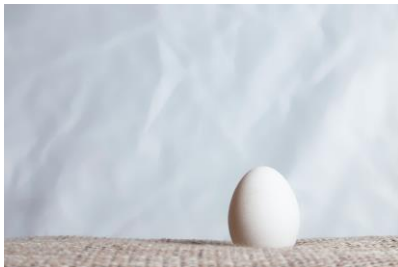
Yoghurt/kwark



Boterham



Gekookt ei



Kommetje soep



Rijstwafel



Knäckebröd met notenpasta, kaas, pindakaas, zalm



Ik hoop dat mijn tips je hebben geholpen!

Dat je nieuwe inspiratie hebt opgedaan voor tussendoortjes.

En dat je het gaat uitproberen! Want weet je, alleen wanneer je iets gaat **doen** kan je resultaat verwachten.

Heb je nog vragen?

Wil je met me kennismaken?

Maak dan nu een afspraak voor een eerste "meet & greet" waarin je antwoord krijgt op je meest prangende vragen over dit e-book, afvallen, voeding en/of leefstijl.

Klik hier!

en maak een gratis online afspraak van 25 minuten.

Ik mail je dan een link voor een gesprek via Zoom (een soort Skype). Liever bellen? Dat kan ook.

Ik kijk uit naar je afspraak!

Gezonde groet van Merel

Gewichtsconsulent & ACT coach

Op de gezonde toer

www.opdegezondetoer.nl

06 22 555 640

merel@opdegezondetoer.nl

[Facebook Op de gezonde toer](#)

