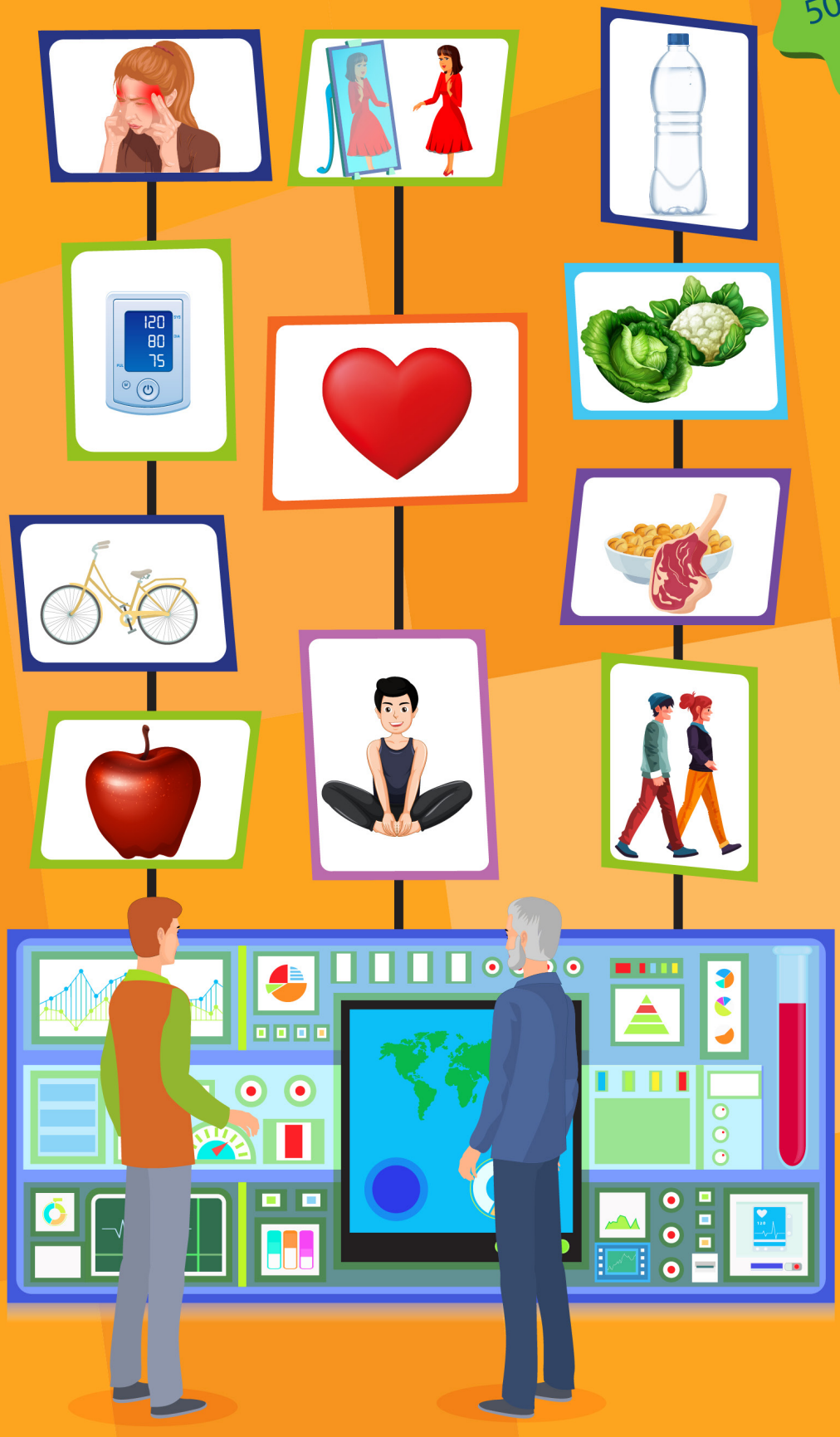
JE STOFWISSELING IN BALANS

De basisprincipes van Metabolic Balance®

inclusief
50 recepten



metabolic balance

JE STOFWISSELING IN BALANS

De basisprincipes van Metabolic Balance®

inclusief 50 recepten

DR. MED. WOLF FUNFACK

SILVIA BÜRKLE & SIGRID LÜDEWIG

Uitgeverij Icoz

Oorspronkelijke titel: Metabolic Balance® Ernährungs-Set

Eine Einführung in das Erfolgsprogramm mit 50 Rezeptkarten

Auteur: Dr. Med. Wolf Funfack

©2011 Südwest Verlag

Vertaling en aanpassing voor de Nederlandse markt:

Pascale Aschebrock en Roxane Koutsoloukas

Vormgeving: Marianne Njam

Receptfoto's: © Klaus Arras, Keulen

Copyright ©2023 voor deze uitgave: Uitgeverij Icoz

ISBN: 9789492441072

NUR: 443

Metabolic Balance® is een succesvol voedingsprogramma dat aan de hand van bloedwaarden en persoonlijke gegevens een op maat gemaakt voedingsplan opstelt. Een onafhankelijk onderzoek heeft uitgewezen dat Metabolic Balance® effectief en voor de lange duur tot gewichtsafname leidt en de levenskwaliteit verbetert. In dit boek wordt de basis van het Metabolic Balance®-programma uitgelegd. Daarnaast zijn er 50 recepten opgenomen, speciaal gemaakt voor dit programma.

Dit boek is zorgvuldig bewerkt en bedoeld als naslagwerk. De geboden informatie kan ondanks alle zorgvuldigheid onjuistheden bevatten. De informatie in dit boek is bedoeld als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het kan en mag geen enkele vorm van medische behandeling vervangen. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De uitgever en auteurs zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

OVER DE AUTEURS

Dr. Wolf Funfack, internist en orthomoleculair arts, was een visionair met lef. Begin jaren tachtig voorzag hij dat overgewicht pandemisch zou worden en voor een groot probleem zou zorgen in onze maatschappij. Hij promoveerde met een proefschrift over overgewicht in de kinderjaren en vroege jeugd. Zijn persoonlijke ervaringen en de dagelijkse problemen van overgewicht bij veel patiënten in zijn praktijk, zorgden ervoor dat hij op zoek ging naar effectieve oplossingen op het gebied van diëten en gezonde voeding. Ondanks de geldende norm ontwikkelde hij samen met voedingstechnoloog Silvia Bürkle in 2001 het Metabolic Balance®-programma: een voedingsplan gebaseerd op orthomoleculaire principes. Gedreven door de veranderingen die hij bij zijn patiënten zag, liet hij een computerprogramma ontwerpen, om de persoonlijke voedingsplannen breder inzetbaar te maken. Hij zag het ook als zijn maatschappelijke verantwoordelijkheid om mensen hun leven terug te geven, zodat ze hun potentieel kunnen leven. Dit is nog altijd de visie van Metabolic Balance®.

Silvia Bürkle is voedingswetenschapper en de andere helft van het brein achter het Metabolic Balance®-programma. Daarnaast is Silvia auteur van diverse boeken, geeft ze webinars en verzorgt ze scholingen op orthomoleculair en natuurgeneeskundig gebied. Ze heeft samen met Sigrid Ludewig de recepten in dit boek bedacht.

Sigrid Ludewig is opgeleid als kok en heeft bij Metabolic Balance® kookcursussen gegeven.

INHOUDSOPGAVE

DEEL 1 JE STOFWISSELING IN BALANS 9

GEEN DIEET MAAR EEN STOFWISSELINGSPROGRAMMA 10

DE BEHOEFTE AAN EEN GEZONDE LEVENSSTIJL 10

DE NEGATIEVE ASPECTEN VAN EEN DIEET 11

METABOLIC BALANCE® - HET STOFWISSELINGSPROGRAMMA VOOR EEN GEZONDE LEVENSSTIJL 11

ONTWIKKELINGEN OP HET GEBIED VAN ONZE LEVENSSTIJL 12

HET VOEDINGSPATROON VAN ONZE VOOROUDERS 13

OVERGEWICHT EN LICHAAMSVET 14

OVERGEWICHT BEPALEN 14

LICHAAMSVET BEPALEN 16

HET METEN VAN DE BUIKOMVANG 16

TAILLEOMTREK MET BETREKKING TOT DE LENGTE 17

VOEDING EN ONS LICHAAM 19

WAAROM MOETEN WE EIGENLIJK ETEN? 19

ENERGIE VERKRIJGEN DOOR ONZE STOFWISSELING 19

VANUIT DE NATUUR WEET ONS LICHAAM HOEVEEL WE ZOUDEN MOETEN ETEN 20

HOE ONZE STOFWISSELING UIT BALANS RAAKT 20

HORMONEN DIE VERZADIGING EN HONGER REGELEN 22

GHRELINE 22

LEPTINE 22

VOEDINGSSTOFFEN EN HUN EFFECTEN 23

EIWITTEN 23

KIES VOOR EIWITTEN VAN KWALITEIT 24

VETTEN 25

OPBOUW EN SAMENSTELLING VAN VETTEN 26

OMEGA 3 EN OMGEGA 6-VETZUREN 28

OMEGA 6-VETZUREN - ONTSTEKING ALS MOGELIJK GEVOLG 28

OMEGA 9-VETZUREN 28

STOP DE FOCUS OP VETARM VOEDSEL 28

KOOLHYDRATEN 29

OPBOUW EN SAMENSTELLING VAN KOOLHYDRATEN 30

KOOLHYDRATEN OMZETTEN NAAR ENERGIE MET BEHULP VAN INSULINE 31
KOOLHYDRATEN ZIJN NIET MEER WAT HET GEWEEST IS 32
OVERGEWICHT EN VERHOOGD INSULINENIVEAU 32
KIES VOOR DE JUISTE KOOLHYDRATEN — GLYCEMISCHE INDEX en GLYCEMISCHE LADING 33
METABOLIC BALANCE® EN DE KEUZE VAN KOOLHYDRATEN 35
DE RICHTLIJNEN VAN DE DRIE BASISGROEPEN VAN VOEDING 35
DE ALGEMENE RICHTLIJNEN 35
DE METABOLIC BALANCE®-RICHTLIJNEN 36
DE RICHTLIJNEN ONDERBOUWD DOOR ONDERZOEKEN 37
ZIEK DOOR STILLE ONTSTEKINGEN 38
METABOLIC BALANCE® ONDERSTEUNT DE GENEZING 39
METABOLIC BALANCE® - HOE ZIT DAT IN ELKAAR 40
VAN START MET METABOLIC BALANCE® 40
DE FILOSOFIE VAN METABOLIC BALANCE® 41
HET VERLOOP VAN HET PROGRAMMA 41
FASE 1 — REINIGING VAN JE LICHAAM 42
STIMULEREN VAN DE VETAFBRAAK 42
FASE 2 - RESET VAN JE STOFWISSELING 43
LICHAAM & GEEST 43
JE VOEDINGSPLAN ALS RAAMWERK 44
VOOR EN NA DE EERSTE TWEE WEKEN: VETTEN & SPORTEN 51
AFSLUITEN VAN DE STRENGE FASE 51
FASE 3 — BEWUST VOELEN 52
JE KUNT JE LICHAAM WEER VOELEN 52
WAT BLIJFT ER HETZELFDE EN WAT IS ER NIEUW IN FASE 3? 53
SJOEMELMAALTIJDEN 54
FASE 4 — LEEF JE LEVEN 56
VERWACHTINGEN VOOR DE TOEKOMST 58
ONDERZOEK NAAR HET METABOLIC BALANCE®-PROGRAMMA 59
METABOLIC BALANCE® SUCCESS VOOR DE LANGE TERMIJN 59
METABOLIC BALANCE® EN VERBETERDE BLOEDWAARDEN 61
HET BELANG VAN DE ACHT REGELS BIJ METABOLIC BALANCE® 62
KLAAR VOOR JOUW GEZONDE LEVENSSTIJL? 64

DEEL 2 50 METABOLIC BALANCE®-RECEPTEN 65

Eieren 67

Appelpannenkoek 67

Eier-broccoli salade 68

Gebakken ei in een spinazienestje 69

Groentesoep met gepocheerd ei 70

Kaas en zuivelproducten 71

Abrikozen- en wortelsoep met feta 71

Appel- en selderijsoep 72

Crunchy fruit ontbijt 73

Curry courgette met roomkaas 74

Gebakken venkel 75

Kerriepeer met geitenkaas 76

Knoflookbrood 77

Mango yoghurt drank 78

Spinazie-abrikozen-groenten met schapenkaas 79

Kiemen 80

Broodsalade met kiemen 80

Courgettesoep met kiemen 81

Groentecurry met kiemen 82

Kiemen met mangomoes 83

Ovenschotel van linzenkiemen 84

Oesterzwammen en shiitakes 85

Oesterzwammensoep 85

Oesterzwammen met rucola 86

Shiitakes met basilicumcrème 87

Zuurkool oesterzwammenpotje 88

Pitten en zaden 89

Appelpompoen ontbijt 89

Gebakken appel 90

Pompoen- en gembersoep 91

Zuurkool appelschotel 92

Peulvruchten 93

Beluga linzen met groentelinten 93

Courgette kidneybonensalade 94

Kievietsbonen burger 95

Kikkererwtensoep met munt 96

Pittige bonenpot 97

Zuurkool met kikkererwten 98

Zwarte linzensalade 99

Tofoe 100

Chinesekoolwraps 100

Mango tofoe crème 101

Pittige tofoepot 102

Tofoe met cantharellen 103

Vis en zeevruchten 104

Mangosoep met gamba's 104

Kruidige koolvisfilet op pastinaakpuree 105

Soep van baars filet met koriander 106

Tonijn courgetterolletjes 107

Zalm in een kooljas 108

Zalm op groenten 109

Vlees & Gevogelte 110

Bietensalade met kalkoenfilet 110

Gestoomde kipfilet 111

Kalkoenfilet met knapperige korst 112

Lam-rozemarijn-spiesjes 113

Pittige rundvleessalade 114

Rundergehakt met groenten 115

Varkensfilet met veldsla 116

DEEL 1

JE STOFWISSELING IN BALANS

De basisprincipes van Metabolic Balance®

GEEN DIEET MAAR EEN STOFWISSELINGSPROGRAMMA

Worstel je met je gewicht? Let je goed op wat je eet en hou je rekening met je calorie-inname? Volg je daarom een caloriearm dieet? Of sla je maaltijden over en eet je weinig vet? Misschien voel jij je soms moe en niet langer in staat om gelijke tred te houden met het tempo van het moderne leven? Hunker je vaak naar snoepjes, alcohol of nicotine? Dit zijn allemaal tekenen dat je stofwisseling uit balans is.

Een verstoorde stofwisseling resulteert onder andere in overgewicht. Overgewicht en vooral obesitas zijn hedendaagse epidemieën die kunnen leiden tot een verhoogde bloeddruk, verhoogde vetwaarden in het bloed en diabetes. Deze negatieve veranderingen in je lichaam kunnen worden samengevat met de term metabool syndroom. Deze klachten leiden onvermijdelijk tot circulatiestoornissen, wat weer kan leiden tot een hartinfarct of een beroerte. Jarenlang werden deze afwijkingen in de bloedvaten gezien als de voornaamste doodsoorzaken in de geïndustrialiseerde landen. Je bent dus niet de enige, maar het geeft ook het belang aan om jouw overgewicht aan te pakken.



DE BEHOEFTE AAN EEN GEZONDE LEVENSSTIJL

Er is behoefte aan een gezonde levensstijl. In februari 2010 presenteerden onderzoekers van de Universiteit van Lund in Zweden hun bevindingen uit een onderzoek op een internationaal congres in Kopenhagen. Hieruit bleek dat een derde van de deelnemers zich steeds meer zorgen maakt over de huidige voedselvoorziening. En maar liefst 70 procent gaf aan dat een persoonlijk voedingsplan hun kwaliteit van leven zou verbeteren.

DE NEGATIEVE ASPECTEN VAN EEN DIEET

De laatste jaren zijn er verschillende diëten bedacht om het probleem van overgewicht op te lossen. Het Griekse woord ‘dieet’ betekent ‘manier van leven’. Het gaat dus niet alleen om aanpassingen van de voeding, maar ook veranderingen op het gebied van bewegen en de mindset. Het Nederlandse woord ‘dieet’ roept een negatieve associatie op, omdat het ons doet denken aan begrippen als vermijding, strenge discipline en smakeloos voedsel. De meeste diëten zijn moeilijk voor een langere periode vol te houden. Daarom zal een dieet op zich alleen op de korte termijn helpen. Tijdens deze korte dieetaanpassingen voelen mensen zich slecht, omdat het eten weinig smaakvol is en er veel wilskracht voor nodig is. Ook hebben ze vaak een hongergevoel, wat dan tenminste nog wordt geassocieerd met “het goede” te doen. Deze positieve effecten van het dieet zijn maar van korte duur, omdat de deelnemer na korte tijd zal stoppen en zal terugvallen in oude eetgewoonten of nog erger, zal gaan jojoën. Wat er uiteindelijk gebeurt is een eeuwigdurende beweging tussen de fasen van het hebben van een zuiver geweten met een slecht (lichaams)gevoel en fasen van een slecht geweten, maar met het genot van voedsel. Wat er ontbreekt in dit alles is een middenweg waarbij er sprake is van een evenwichtige toestand.

METABOLIC BALANCE® - HET STOFWISSELINGSPROGRAMMA VOOR EEN GEZONDE LEVENSSTIJL

Metabolic Balance® zorgt voor deze middenweg, door een evenwichtige manier van eten waar de deelnemer uit de juiste verhoudingen kan kiezen waardoor het jojo-effect kan worden voorkomen. Hoe dat eruitziet en waarop dat is gebaseerd bespreek ik in dit boek.

De effectiviteit van onze methode wordt bevestigd door vele honderdduizenden mensen die hebben deelgenomen aan het programma en in de afgelopen jaren met succes gewicht hebben verloren. Ik ben hen speciale dank verschuldigd, want ze hebben mij de energie en motivatie gegeven voor een verdere verbetering van de methode van Metabolic Balance®.

Dr. Wolf Funfack

1.000.000	30	15	25
Deelnemers	Landen	Talen	Jaar onderzoek & ontwikkeling

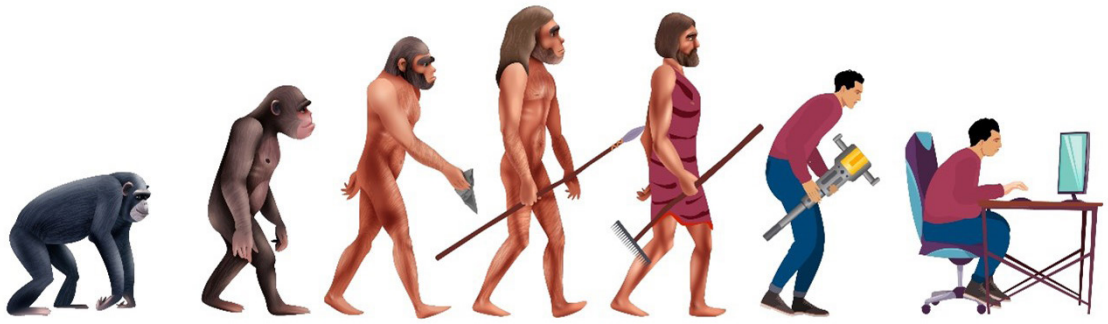
ONTWIKKELINGEN OP HET GEBIED VAN ONZE LEVENSSTIJL

In de loop van de tijd is onze levensstijl veranderd en dat betekent dat wij niet kunnen leven zoals wij altijd hebben gedaan.

Onze voorouders die nog als jagers en verzamelaars leefden, liepen per dag zo'n 20 tot 30 kilometer. We hebben het hier niet over ontspannen wandelingen: zij hielden het tempo er flink in. Ze waren op zoek naar eten of ze waren op de vlucht voor iets dat hen wilde eten. In beide gevallen waren ze fysiek zeer actief en dit bleef zo gedurende hun hele leven.

Onze voorouders hadden voor de maaltijd al elke calorie verbrand met het lopen door de bossen, op zoek naar voedsel. Hierdoor was de verhouding tussen de verbruikte calorieën en de ingenomen calorieën redelijk in evenwicht. Als het al uit balans was, kwam dat waarschijnlijk omdat ze meer calorieën hadden verbruikt dan ze hadden ingenomen.

Tegenwoordig loopt de gemiddelde persoon in de westerse wereld ongeveer een halve kilometer per dag en heeft nauwelijks extra calorieën nodig. We brengen veel tijd door achter een computer en bestellen geregeld kant-en-klaar maaltijden die worden thuisbezorgd. Het gaat zelfs zo ver dat sommige bedrijven deze maaltijden voor je in de vriezer plaatsen. Deze verandering in levensstijl geeft wel aan dat we zowel onze fysieke activiteiten als calorie-inname moeten aanpassen.

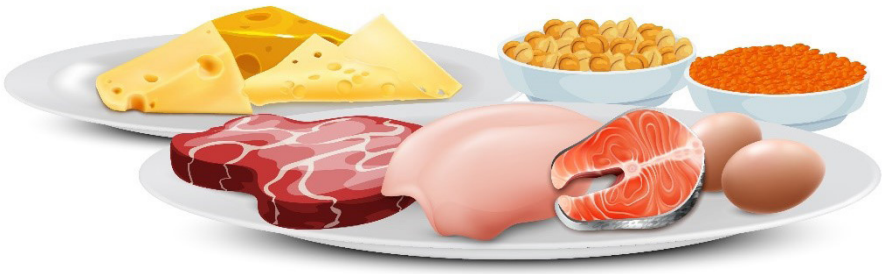


Daar komt nog eens bij dat wij qua puurheid van de voedingsmiddelen uit de tijd van onze voorouders, die jagers en verzamelaars waren, alleen maar kunnen dromen. Onze voorouders aten voedingsmiddelen die uitsluitend natuurlijk waren, oftewel 100 procent biologisch. In de moderne supermarkt vinden we meestal industrieel bewerkte voedingsmiddelen en kant-en-klaar maaltijden. Ook al ga je bewust op zoek naar echte natuurproducten, door bijvoorbeeld

te letten op verschillende biologische certificaten, dan blijft het moeilijk vast te stellen hoe natuurlijk en biologisch de voedingsmiddelen echt zijn. Daarnaast betaal je ook veel meer voor deze biologische producten.

HET VOEDINGSPATROON VAN ONZE VOOROUDERS

Opgravingen van prehistorische botten kunnen ons veel vertellen over het dieet van onze voorouders. Met zekerheid kunnen we stellen dat de voeding van onze voorouders voor 60 tot 70 procent uit dierlijk eiwit bestond. Dit wordt bevestigd door hedendaagse onderzoeken over inheemse volkeren die nog steeds als jagers en verzamelaars leven. Zij leven ook voor 60 tot 70 procent op dierlijke eiwitten. Dit geeft aan hoe belangrijk de rol van eiwitten in ons leven is. Het blijkt dat de verdeling van de basisvoedingsstoffen over de hele wereld gelijk is. Dit geldt zowel voor eiwitten als voor koolhydraten.



OVERGEWICHT EN LICHAAMSVET

Het is een feit dat overmatig lichaamsgewicht in combinatie met een gebrek aan lichaamsbeweging kan leiden tot gezondheidsproblemen. Doordat we in de huidige samenleving te allen tijde eten beschikbaar hebben, zijn mensen steeds vaker te dik. Om dit probleem in kaart te brengen is het zinvol om de mate van overgewicht te kunnen bepalen. Hoe weet je of je overgewicht of obesitas hebt? Als je bijvoorbeeld 100 kilo weegt, betekent dit dan dat je te zwaar bent? Als je alleen naar het gewicht kijkt, zonder rekening te houden met de lengte, is het onmogelijk om een antwoord te geven op de vraag of er sprake is van overgewicht of een normaal gewicht. Daarom is de bodymassindex (BMI) ingevoerd als de eerste geaccepteerde standaard om te bepalen of iemand overgewicht heeft of niet

OVERGEWICHT BEPALEN

Om de bodymassindex (BMI) te bepalen, wordt het lichaamsgewicht van het individu gedeeld door de lengte in het kwadraat.

$$\text{BMI} = \frac{\text{lichaamsgewicht (kg)}}{\text{lichaamslengte (m)} \times \text{lichaamslengte (m)}}$$

Bijvoorbeeld: een persoon van 100 kilo die 2 meter lang is, heeft een BMI van 25 ($100/2^2 = 100/4$). In onderstaande tabel lees je dat een BMI van 24,9 normaal is, een BMI van 25-29,9 is geclassificeerd als overgewicht en een BMI van 30 of meer wordt geclassificeerd als obesitas.

Lichaamsgewicht, BMI en de risico's op ziekten

Classificatie	BMI (kg/m²)	Gezondheidsrisico
ondergewicht	< 18.5	verhoogd
normaal gewicht	18.5 — 24.9	gemiddeld
overgewicht	25.0 — 29.9	verhoogd
obesitas graad I	30.0 — 34.9	hoog
obesitas graad II	35.0 — 39.9	zeer hoog
obesitas graad III	> 40.0	extreem hoog

Classificatie van BMI volgens WHO-criteria

Hoewel de bodymassindex wordt toegepast als een maat voor overgewicht en obesitas, kan het niet voor ieder individu worden gebruikt. Er zijn drie uitzonderingen. De bodymassindex mag niet worden gebruikt voor:

- ✔ Zwangere vrouwen, die een verhoogde BMI kunnen hebben, maar niet omdat ze te dik zijn.
- ✔ Kinderen en adolescenten, die hun eigen standaardwaarden hebben die niet vergelijkbaar zijn met de waarden voor volwassenen.
- ✔ Bodybuilders, zoals Arnold Schwarzenegger, die zeker een verhoogd BMI hebben, echter niet op basis van overmatig vet maar op basis van overmatig spierweefsel.

Het nadeel van het gebruik van de bodymassindex is het ontbreken van de bepaling van het aandeel van het spierweefsel of het lichaamsvet. Want de lichaamssamenstelling is van invloed bij het onderscheid tussen een normaal gewicht en overgewicht.

LICHAAMSVET BEPALEN

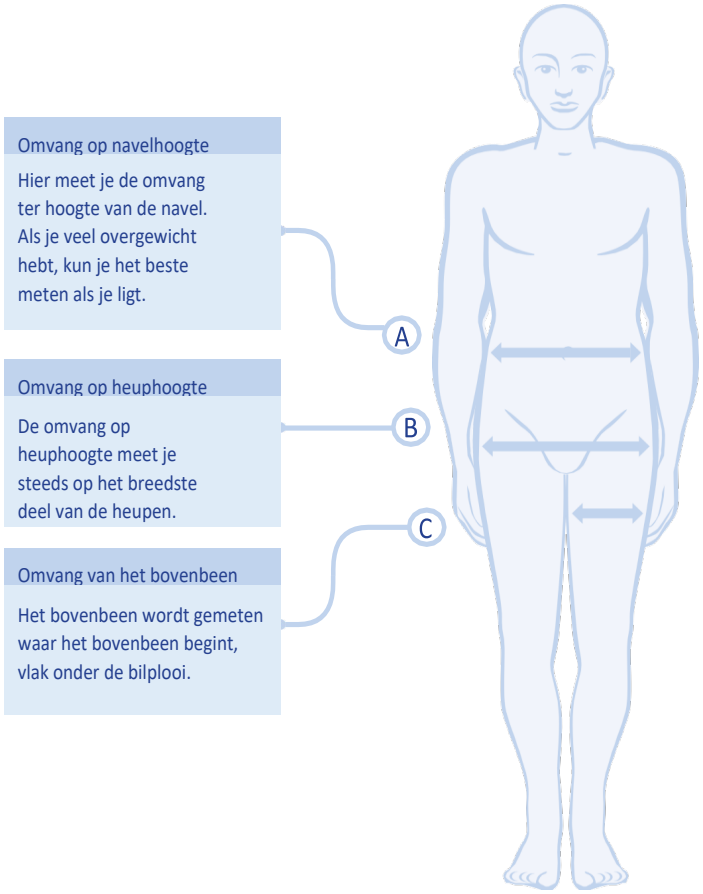
Om het percentage lichaamsvet en de hoeveelheid lichaamsvocht te bepalen zijn er apparaten die door middel van bio-impedantie de lichaamssamenstelling kunnen meten. Zo kan er beter worden vastgesteld of er sprake is van overgewicht. Om deze bio-impedantie test uit te voeren, staat de te onderzoeken persoon op blote voeten op de twee elektroden van een weegschaal. Via de elektroden gaat een laagfrequente stroom door het lichaam heen, van de ene naar de andere voet. Hiermee wordt de weerstand gemeten die het lichaam biedt tegen de binnendringende elektriciteit. En zo wordt de kracht van de stroom gebruikt om het lichaamsvet te meten. Aangezien ons lichaam voornamelijk uit water bestaat is het een uitstekende elektrische geleider en is deze test mogelijk. Dat betekent dat deze werkwijze eigenlijk de hoeveelheid water in het lichaam meet. De hoeveelheid vet wordt vervolgens berekend op basis van het watergehalte. Dit is een indirecte meetmethode voor vet.

De hoeveelheid water die in het lichaam zit, heeft invloed op de hoeveelheid stroom die er wordt gemeten en daarmee ook de berekening van het aandeel van het lichaamsvet. Daarom is het nodig om deze meting op hetzelfde tijdstip uit te voeren. Bovendien moet er worden gezorgd voor consistente testomstandigheden. Zo is het belangrijk dat de persoon twee tot drie uur voor de test niets heeft gegeten of gedronken. Maar de resultaten zullen ook verschillen bij een volle of een lege blaas. Let op: Omdat de metingen in de voeten plaatsvinden, gelden de resultaten alleen voor het vetgehalte van het onderlichaam.

Er is ook een weegschaal met zogenaamde vierpuntsmeting, die meet behalve de impedantie van het onderlichaam ook de impedantie van het bovenlichaam. Hierdoor is de berekening van het percentage lichaamsvet iets nauwkeuriger dan de meting van het onder- of bovenlichaam alleen.

HET METEN VAN DE BUIKOMVANG

Niet iedereen heeft zo'n bio-impedantie weegschaal thuis. Toch kun je ook thuis op een makkelijke manier bepalen of je teveel buikvet hebt. Een zeer eenvoudige en toch betrouwbare methode hiervoor is het meten van de tailleomtrek op het niveau van de navel met behulp van een meetlint. Het is belangrijk dat het meetlint parallel aan de vloer loopt en dat de adem niet wordt ingehouden of dat er diep wordt ingeademd op het moment van de meting. Deze meting kun je ook uitvoeren terwijl de persoon ligt, wat vooral bij mensen met ernstig overgewicht nuttig kan zijn.



- ✔ Een man met een normaal gewicht heeft een tailleomtrek van minder dan 94 cm en een vrouw met een normaal gewicht, minder dan 80 cm.
- ✔ Licht overgewicht wordt geassocieerd met een tailleomtrek van 94-102 cm bij mannen en 80-88 cm bij vrouwen.
- ✔ Aanzienlijk overgewicht moet worden behandeld wanneer deze metingen worden overschreden.

TAILLEOMTREK MET BETREKKING TOT DE LENGTE

Om een nog nauwkeurigere bepaling te krijgen met betrekking tot de risico's van overgewicht, kun je de tailleomtrek door je lengte delen (WHtR = waist-to-height ratio). Hoewel dit een zeer eenvoudige meetmethode is, is gebleken dat dit toch de meest betrouwbare en nauwkeurige meting is. Het is zelfs betrouwbaarder dan de BMI.

$$\text{WHtR} = \frac{\text{omvang op navelhoogte (cm)}}{\text{lichaamslengte (cm)}}$$

De berekende waarde tot de leeftijd van 50 jaar moet onder de 0,5 liggen. Dit geldt zowel voor mannen als voor vrouwen. Bij personen ouder dan 60 jaar kan deze waarde zelfs oplopen tot 0,6 voordat er sprake is van overgewicht.

Zo heeft een man met een lengte van 180 cm en een tailleomtrek van 90 cm heeft een WHtR-niveau van 0,5. Maar ook een vrouw met een lengte van 160 cm en een tailleomtrek van 80 cm heeft hetzelfde WHtR-niveau van 0,5. In deze gevallen heeft geen van beiden overgewicht.

VOEDING EN ONS LICHAAM

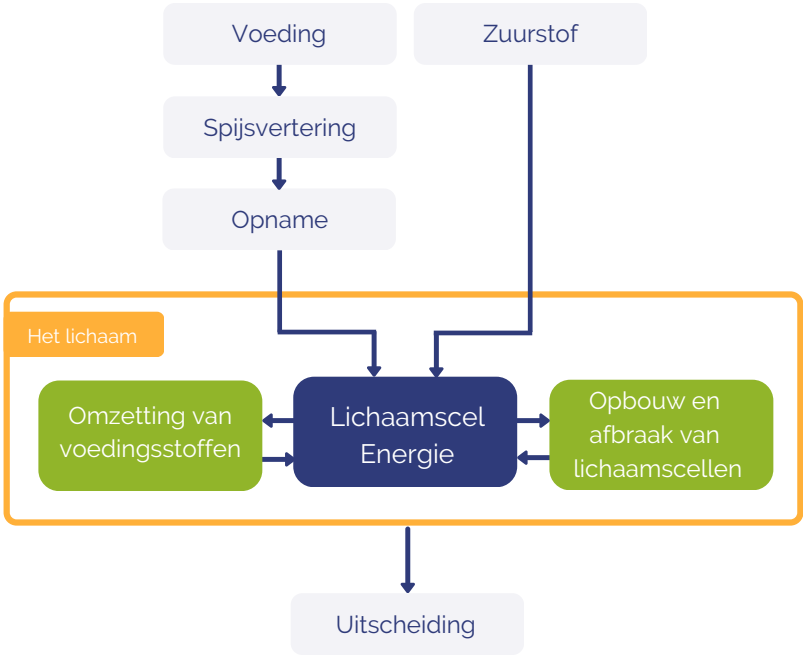
WAAROM MOETEN WE EIGENLIJK ETEN?

Iedereen kan eenvoudig antwoord geven op die vraag. We eten zodat we niet verhongeren. Bij zuigelingen en kinderen kunnen we het duidelijkst zien waarom we goed moeten eten: we eten om ons lichaam te voorzien van voldoende voeding zodat het kan groeien. Een pasgeboren baby weegt bij de geboorte gemiddeld 3,4 kilo, wat in zes maanden tijd verdubbelt en voor zijn eerste verjaardag verdrievoudigt. Uiteindelijk zal een volwassene bij normaal gewicht ongeveer 70 kg (vrouwen) en 84 kg (mannen) wegen. Dat is dus ruim 20 keer het gemiddelde geboortegewicht. Dit kan niet zonder ons lichaam te voorzien van voldoende grondstoffen. Zo kunnen onze organen, huid en botten groeien en in gewicht toenemen. Het voedsel doorloopt talloze metabole routes zodat het lichaam dag in dag uit alles krijgt wat het nodig heeft.

Zelfs later, als volwassene, moeten we blijven eten, omdat onze lichaamscellen voortdurend worden vervangen. Je kunt deze vervanging goed zien na een vakantie in de zon. Eenmaal thuis, beginnen we al na veertien dagen onze bruine kleur te verliezen. De cellen in de buitenste huidlaag, die een grote hoeveelheid van het kleurpigment melanine hebben geproduceerd om ons te beschermen tegen de ultraviolette straling van de zon, worden vervangen door nieuwe cellen.

ENERGIE VERKRIJGEN DOOR ONZE STOFWISSELING

Een andere reden dat we eten is om ons lichaam te voorzien van de energie die het nodig heeft om de dagelijkse taken uit te kunnen voeren. In het lichaam zijn een hoop stappen nodig om energie uit voeding te halen. Alle processen die plaatsvinden in ons lichaam - met inbegrip van de inname en de afbraak van ons voedsel in kleine onderdelen, de aanmaak en de transformatie van deze kleine componenten in menselijk eiwit en de uiteindelijke uitscheiding van de afvalstoffen van ons lichaam, staat beter bekend als de stofwisseling.



Om al deze stofwisselingsprocessen mogelijk te maken, is er energie nodig, die ontstaat bij de verbranding van eiwitten en koolhydraten. Alleen werkt de stofwisseling niet vanzelf en daarvoor hebben we onder andere water, mineralen, vitaminen, sporenelementen en secundaire plantenstoffen nodig. Plus de benodigde zuurstof voor de verbranding en die krijgen we via onze longen als we inademen.

VANUIT DE NATUUR WEET ONS LICHAAM HOEVEEL WE ZOUDEN MOETEN ETEN

Wist je dat het lichaam ons fantastische hulpmiddelen heeft gegeven om de hoeveelheid voedsel die we nodig hebben te kunnen bepalen? Eetlust en aversies tegen bepaald voedsel helpen ons om te kiezen voor de specifieke voedingsstoffen die ons lichaam op een gegeven moment nodig heeft. Of om voedsel te laten staan dat ons zou kunnen schaden. Op deze manier heeft het lichaam een nauwkeurig afgesteld regulerend mechanisme, dat ons helpt om te bepalen wat de hoeveelheden en soorten voedsel zijn die we zouden moeten eten. In een lichaam met een evenwichtige stofwisseling, zijn de processen van honger en verzadiging elkaars spiegelbeeld en is er geen externe beïnvloeding nodig om dit in balans te houden.

HOE ONZE STOFWISSELING UIT BALANS RAAKT

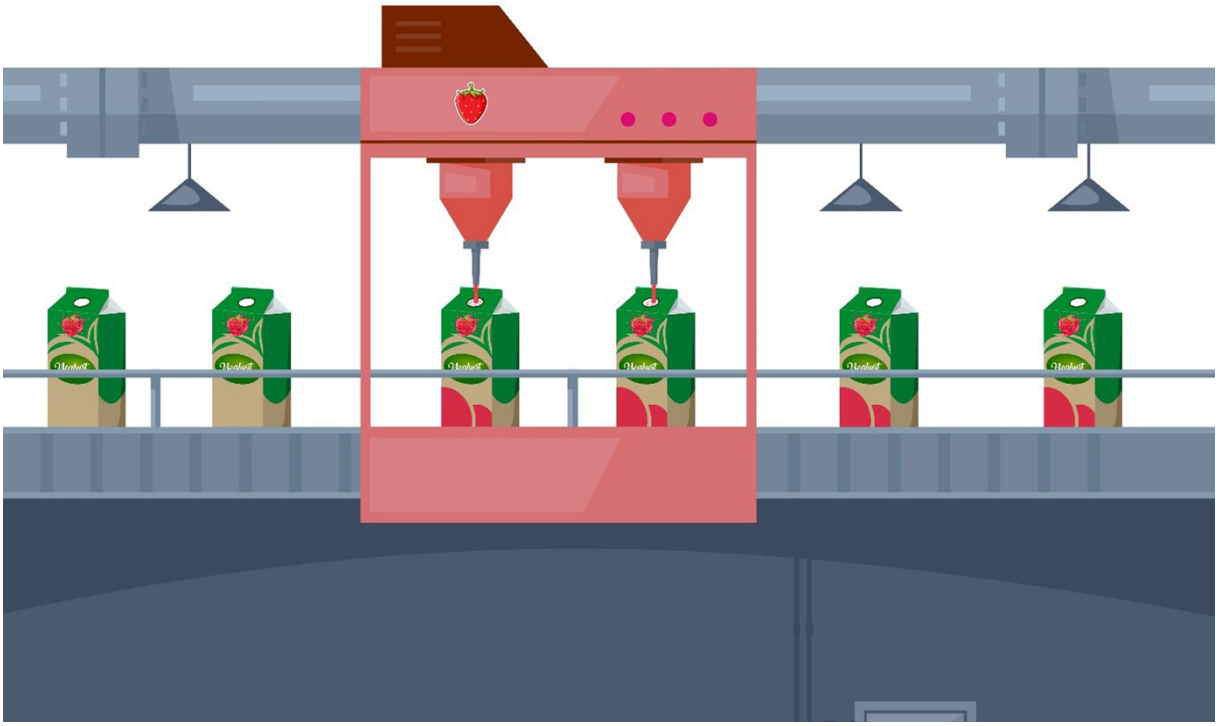
Hoe komt het dan toch dat een stofwisseling uit balans raakt? Dat komt omdat we in onze geïndustrialiseerde samenleving steeds kleinere hoeveelheden natuurlijk voedsel kunnen kopen. Ons voedsel is bijna volledig industrieel bewerkt en aangepast. Op jonge leeftijd wennen kinderen al aan bepaalde aromastoffen die aanwezig zijn in ons voedsel. Deze stoffen imiteren de aroma's van appels, peren, bananen, vlees of groente, ook al zijn deze

voedingsmiddelen niet aanwezig in het voedsel dat we hebben gekocht. Dit brengt de fijn afgestelde interacties tussen de darmen en de hersenen in totale verwarring.

Weetje: Het maagdarmkanaal bevat bijna evenveel zenuwcellen als de hersenen. Het maagdarmkanaal wordt om deze reden ook wel aangeduid als het tweede brein.

Gelukkig, kun je met Metabolic Balance® jouw stofwisseling weer resetten. Hartstikke belangrijk, want zo zorg je ervoor dat je weer op je interne lichaamssignalen kan vertrouwen, zodat je zelf de voeding kunt kiezen die het lichaam echt nodig heeft.

Dit tweede brein, onze 'darmhersenen', is in staat om precies die voedingsstoffen die het echt nodig heeft uit ons voedsel te halen. Je kunt bijvoorbeeld zin hebben in aardbeien - die grote hoeveelheden kalium en magnesium bevatten - wanneer je lichaam behoefte heeft aan deze twee elementen. Als je naar de supermarkt gaat om te zoeken naar voedsel dat eruitziet als aardbeien, ruikt zoals aardbeien en smaakt zoals aardbeien, kan het gebeuren dat je aardbeienyoghurt pakt met een mooie afbeelding van aardbeien op de verpakking. Bij het openen van de verpakking ruik je de intense geur van aardbeien; zelfs de smaak doet eraan denken. Vaak ruiken de aromastoffen aanzienlijk sterker dan de echte vruchten en worden we dus bedrogen. Ons brein is blij en denkt: 'Ik heb eindelijk iets gevonden dat lijkt op aardbeien en naar aardbeien smaakt.' Maar helaas, deze aardbeienyoghurt bevat aroma's en smaakstoffen en geen kalium en magnesium, wat wel in de echte aardbeien zit. Met als gevolg dat onze 'darmhersenen' na verloop van tijd steeds minder kunnen vertrouwen op onze hersenen (specifieker: op de hypothalamus in het diencephalon). Dat betekent dat we minder in staat zijn om voedsel te kiezen op basis van onze innerlijke signalen en hetgeen ons lichaam echt nodig heeft. We gaan dan een beroep doen op externe signalen en kopen op basis van geur, smaak, een advertentie of omdat het toevallig in de aanbieding is.



HORMONEN DIE VERZADIGING EN HONGER REGELEN

Voor onze bewustwording is het belangrijk om te begrijpen wat er bij honger en verzadiging precies in het lichaam gebeurt. In ons lichaam zijn er hormonen die het gevoel van honger (ghreline) en verzading (leptine) reguleren.

GHRELINE

Een van de vele hormonen die ons hongerig maakt, is ghreline. Dit hormoon wordt voornamelijk geproduceerd door het maagslijmvlies. De productie neemt sterk toe wanneer de maag leeg is en de maagwand ontspannen. Wanneer de maag zich langzaam begint te vullen, neemt de productie van ghreline geleidelijk af.

Dit verklaart waarom het mogelijk is om korte hongeraanvallen af te weren. Tijdens de pauzes van vijf uur tussen de maaltijden in het Metabolic Balance®-programma kunnen zulke korte hongeraanvallen voorkomen. In die gevallen zal het drinken van water de maagwand snel oprekken waardoor de productie van dit hormoon wordt vertraagd.

LEPTINE

Een ander zeer belangrijk hormoon in dit regelmechanisme is leptine. Het woord ‘leptine’ komt van het Griekse woord ‘leptos’ en betekent ‘dun’.

Leptine wordt aangemaakt in de vetcellen, met name in de vetcellen van het buikvet. Leptine zorgt ervoor dat in de hersenen het signaal van verzadiging wordt afgegeven. Wanneer je eet nemen de vetcellen toe en krijgt het lichaam het signaal van verzading waardoor het hongergevoel verdwijnt.

Bij mensen met een normaal gewicht werkt dit regelmechanisme uitstekend. Zij stoppen met eten, wanneer ze zich verzadigd voelen. Bij mensen met overgewicht werkt dit mechanisme niet meer goed. Dit komt doordat personen met overgewicht veel vergrote vetcellen in het buikvet hebben en daardoor ook hoge leptinespiegels. Hierdoor zijn ze resistent geworden voor leptine en reageren ze niet meer op het signaal dat leptine afgeeft aan de hersenen. Mensen met overgewicht zullen daarom dooreten zolang er eten op het bord ligt. Kortom, iemand met een normaal gewicht stopt met eten als hij vol zit, maar iemand met overgewicht stopt alleen met eten als er geen voedsel meer is.

VOEDINGSSTOFFEN EN HUN EFFECTEN

We hebben het al even kort beschreven: net als alle vormen van leven op aarde, krijgt ook de mens zijn brandstof en bouwstenen voor het dagelijks leven van drie groepen voedingsstoffen. Koolhydraten, eiwitten en vetten zijn de groepen macronutriënten die ons lichaam constant nodig heeft. Simpelweg om te overleven en onze organen te regenereren. Net als een fijn afgesteld uurwerk blijven onze stofwisselingsroutes zo in evenwicht.

EIWITTEN

Onze organen hebben eiwitten nodig om onze eigen menselijke eiwitten op te kunnen bouwen. We moeten eiwitten eten om te zorgen dat er voldoende materiaal is om ons lichaam steeds te vernieuwen. De reden dat we veel eiwit nodig hebben, wordt duidelijk als we bedenken hoe vaak we onze nagels knippen, ongeveer een keer per week, en hoe vaak we naar de kapper gaan om onze haren te laten knippen, ongeveer een keer per maand. Er zijn cellen in ons lichaam die slechts twee tot drie dagen leven - zoals de cellen in onze darmwand die continu met behulp van nieuwe eiwitten moeten worden vervangen. Witte bloedcellen leven bijvoorbeeld vier tot vijf dagen, terwijl rode bloedcellen een levensduur van 120 dagen hebben. Het lichaam vervangt dit gedurende het hele jaar. Hieruit kunnen we afleiden dat het hele lichaam elke zeven jaar volledig wordt geregenereerd. Dat betekent dat niemand organen heeft die meer dan zeven jaar oud zijn!

Een eiwit is een stof die bestaat uit duizenden kleine aminozuur moleculen die met elkaar verbonden zijn. Om van de dierlijke of plantaardige eiwitten die we eten menselijk eiwit te kunnen maken, moet onze spijsvertering deze zeer lange aminozuurketens in afzonderlijke aminozuureenheden afbreken. Alleen deze enkele aminozuurmoleculen zijn klein genoeg om de darmwand te passeren en vervolgens door het bloed te worden opgenomen. Zolang de moleculen nog in het darmkanaal zijn, zijn ze nog quasi buiten het lichaam en kunnen ze ook via de darmuitgang worden uitgescheiden. Alleen als de aminozuren ons bloed hebben bereikt, kunnen we zeggen dat ze in het lichaam zijn. Om er uiteindelijk menselijk eiwit van te maken, worden de aminozuren getransporteerd naar de lever en andere organen, waar ze kunnen worden omgezet in menselijk eiwit.

KIES VOOR EIWITTEN VAN KWALITEIT

Eiwit is echt een van de belangrijkste bouwstenen van het lichaam. Dat zie je ook terug als je kijkt naar de herkomst van het woord. Het woord proteïne (eiwit) komt van het Griekse woord 'proteos', wat 'de eerste' of 'de belangrijkste' betekent.

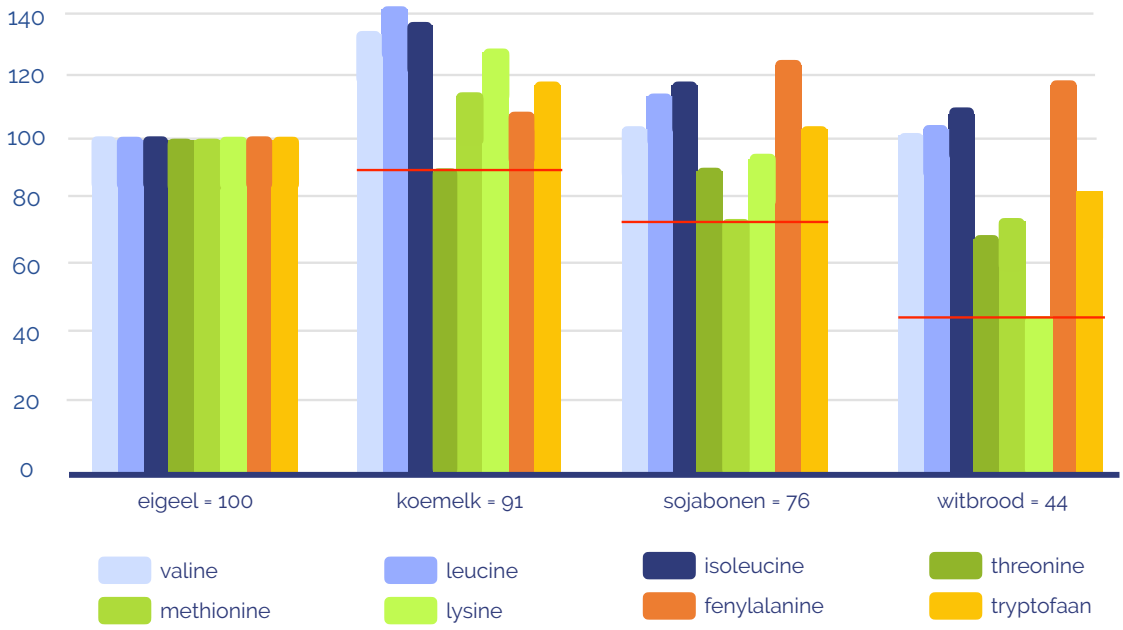
Zo belangrijk dat we kunnen zeggen dat ons leven zich afspeelt in eiwitten. Zo slaan we essentiële informatie op in eiwitten. Zodra we iets nieuws leren, gebeurt dat door veranderingen in de eiwitstructuren. Maar ook als we onze genen doorgeven aan de volgende generatie, gebeurt dit via de eiwitten. Kortom we groeien, we veranderen en ons hele leven vindt plaats in eiwitten.

Op aarde zijn er slechts 21 aminozuren (er wordt soms door wetenschappers gesproken over 20 tot 24) waaruit alle dierlijke en plantaardige eiwitten zijn opgebouwd. Acht van deze 21 aminozuren zijn zogenaamde essentiële aminozuren. Dit zijn aminozuren die het lichaam niet zelf kan maken. Deze acht aminozuren kunnen we alleen via voeding binnen krijgen. Daarom is het niet de hoeveelheid eiwit die essentieel is voor de stofwisseling, maar vooral de kwaliteit en de aard van aminozuren waaruit het eiwit is opgebouwd. Het is nodig dat we deze acht aminozuren in voldoende hoeveelheden en de juiste verhouding binnen krijgen.

Hoe meer een voedingsstof op ons eigen lichaamseiwit lijkt, hoe beter de verhouding van essentiële aminozuren is. En hoe hoger de zogenaamde biologische waarde. Deze term drukt de mate uit waarin het eiwit van een bepaald levensmiddel kan worden omgezet in lichaamseigen eiwit. Je wilt dus eiwitten eten met een hoge biologische waarde, om die essentiële aminozuren binnen te krijgen. De hoeveelheid van het aminozuur dat het minst in het eiwit voorkomt, bepaalt de totale waarde van het eiwit.

Zo heeft eigeel de ideale verhouding van de acht aminozuren: er kan 100 procent van het eiwit in eidooiers worden omgezet in lichaamseigen eiwit. Bij koemelk is het aandeel van één van de acht essentiële aminozuren, threonine, slechts 91 procent. Hierdoor kan allen 91 procent van het melkeiwit worden omgezet in lichaamseigen eiwit. Als gevolg daarvan kan ook slechts 91 procent van de andere essentiële aminozuren in de koemelk worden gebruikt voor het bouwen van het lichaamseiwit. Dat betekent dat melk daarom een biologische waarde van 91 geeft. Ook als je eiwitten combineert kan de biologische waarde verminderen.

Biologische waarde van voedingseiwitten



Bij eiwitten met een biologische waarde onder de 100 ontstaan er meer afvalstoffen, de afbraakproducten van aminozuren. Dit kan leiden tot meer verzuring van het lichaam.

Wanneer het lichaam verzuurt, kunnen enzymen minder goed werken en zal het eten minder goed verteren en krijg je een slechtere opname van waardevolle stoffen uit je voeding. Doordat je lichaam minder voedingsstoffen opneemt, zal je op den duur minder energie hebben. Doordat je lichaam minder energie heeft kunnen allerlei klachten ontstaan, zoals bijvoorbeeld het ontregelen van je afweer. Ook is het lastiger om gewicht te verliezen, want het is goedkoper om vet te maken dan spieren. Kortom combinaties van verschillende eiwitten kunnen voor een optimaal resultaat bij het reguleren van de stofwisseling het beste worden vermeden.

VETTEN

Vetten hebben ontelbare functies in het lichaam. Als we de vetten (lipiden) vergelijken met de andere twee grote groepen macronutriënten nemen zij een tussenpositie in. Eiwitten worden in normale omstandigheden alleen gebruikt als bouwstenen en koolhydraten alleen om energie te leveren. Vetten hebben daarentegen een dubbele functie: zij zijn zowel bouwsteen als energiebron.

Vet, opgeslagen onder de huid, beschermt ons tegen de kou. Daarnaast zijn veel organen ingebed in vet, waardoor ze worden beschermd tegen beschadiging. En vet dient als reservevoorraad voor energie.

Vet is ook een essentieel onderdeel van onze cellen. Alle cellen in ons lichaam hebben een celmembraan. Een soort 'muur' die onze cellen omringt. Deze celmembranen zijn samengesteld uit een dubbele vetlaag. Hierdoor zijn de celwanden flexibel en kan de cel groeien en voedings- en afvalstoffen doorlaten. Cholesterol is ingebed in deze dubbele vetlaag: het verstevigt de celwand en houdt deze stabiel.

Maar ook onze zenuwen en hersenen bestaan voor bijna 80 procent uit vetten. Het vet dat om de zenuwen zit, de zogenaamde myelineschede, zorgt ervoor dat het signaal heel snel bij je hersenen komt.



OPBOUW EN SAMENSTELLING VAN VETTEN

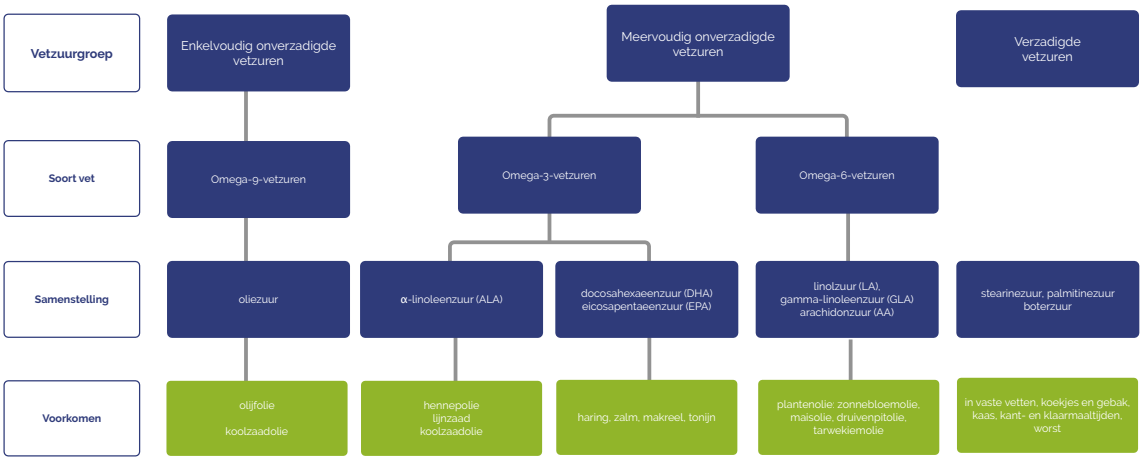
Net zoals eiwitten worden vetten opgebouwd uit kleinere componenten. Waar aminozuren de kleinste eenheden van eiwitten vertegenwoordigen; zijn vetzuren de kleinste eenheden van vetten. Ook hier moet het spijsverteringskanaal eerst het vet tot de kleinste componenten afbreken voordat ze door de darmwand in het bloed kunnen worden opgenomen. Het bloed transporteert de vetzuren vervolgens door het lichaam om te worden gebruikt waar het lichaam het nodig heeft: onder andere in de celwand, als hormonen en opgeslagen als vet.

Vetten worden ingedeeld in twee groepen: verzadigde en onverzadigde vetten. Verzadigde vetten zijn voornamelijk dierlijke vetten, maar er zijn ook plantaardige vetzuren, zoals palmitinezuur uit kokosolie. Zowel dierlijke als plantaardige vetzuren stollen bij kamertemperatuur. Daarnaast zijn er ook onverzadigde vetzuren. Hiervan zijn er twee soorten: enkelvoudig onverzadigde vetzuren (omega 9) en meervoudig onverzadigde vetzuren (omega 3 en 6).

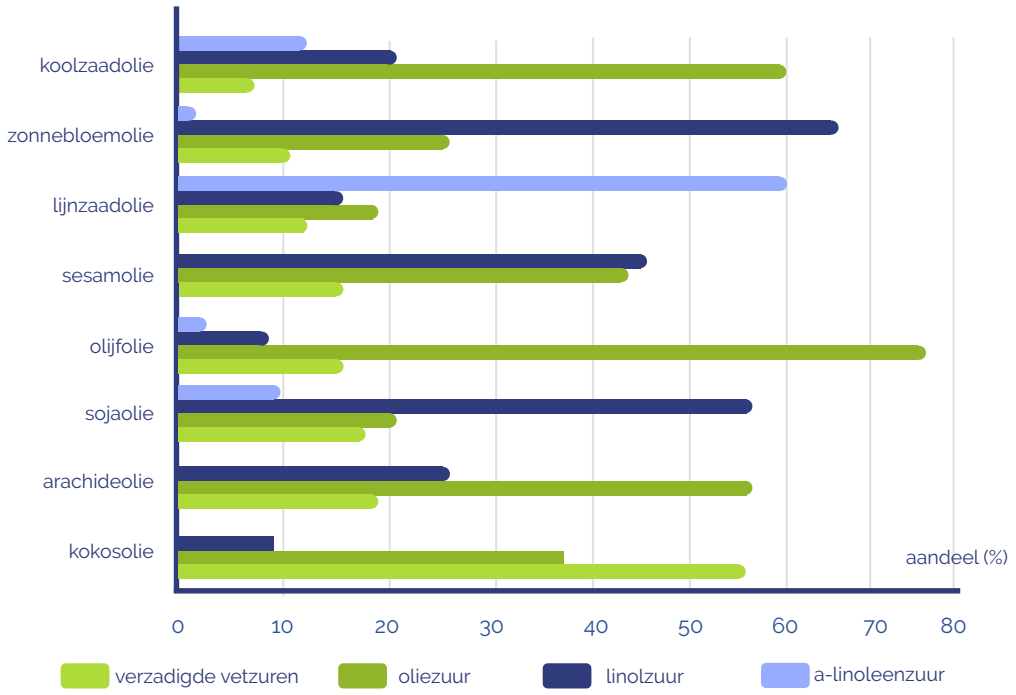
In onze moderne voeding zijn verzadigde vetzuren overmatig aanwezig en is de hoeveelheid onverzadigde vetzuren, in het bijzonder meervoudig onverzadigde vetzuren, onvoldoende vertegenwoordigd. Daarom zijn de onverzadigde vetzuren van bijzonder belang. Meervoudig onverzadigde vetzuren kan het lichaam namelijk niet zelf produceren. Daarom worden ze ook wel essentiële vetzuren genoemd. Deze vetzuren moeten we dus via de voeding halen.

Om de juiste verhouding aan vetten binnen te krijgen zou onze voeding moeten bestaan uit een derde verzadigde vetzuren, een derde enkelvoudig onverzadigde vetzuren en een derde meervoudig onverzadigde vetzuren.

Indeling van vetten en hun bron



Samenstelling van eetbare oliën



OMEGA 3 EN OMGEGA 6-VETZUREN

De meervoudig onverzadigde vetzuren worden vertegenwoordigd door: omega 3 en omega 6-vetzuren. Terwijl onze gebruikelijke voeding zeer grote hoeveelheden omega 6-vetzuren bevat, vinden we onvoldoende omega 3-vetzuren. De actuele verhouding in veel voedingsmiddelen in de Westerse wereld is 50:1. Dat betekent dat het 50 delen omega 6 tegen slechts één deel omega 3-vetzuren bevat. Een ei geeft een heel goed voorbeeld van het effect van de industriële wereld op omega 3 en 6. Terwijl een ei uit een legbatterij een verhouding van 20:1 kan hebben, is de verhouding van omega 6 en omega 3-vetzuren in eieren van scharrelkippen ongeveer 2:1. Ook vee wordt tegenwoordig gevoerd met goedkope snijmaïs (met omega 6-vetzuren) in plaats van weidegras en hooi, die grotere hoeveelheden omega 3 bevatten. Daardoor hebben de dieren, die onze voedingsbron zijn voor onze vetzuren, helaas een hoog gehalte aan omega 6-vetzuren. Het vlees van deze dieren kan ons daarom niet meer voldoende omega 3-vetzuren geven.

De ideale verhouding tussen omega 6 en 3-vetzuren is 3:1. Dat wil zeggen drie delen omega 6, tegen één deel omega 3-vetzuren. De reden voor deze verhouding is, dat in ons lichaam omega 6-vetzuren kunnen worden omgezet in arachidonzuur - een vetzuur dat een ontsteking kan vormen en veroorzaken. Omega 3-vetzuren hebben precies het tegenovergestelde effect. Dat wil zeggen: ze beschermen ons tegen een ontsteking.

OMEGA 6-VETZUREN - ONTSTEKING ALS MOGELIJK GEVOLG

Het is mogelijk dat het hoge aandeel van omega 6-vetzuren in ons voedsel van zowel dieren als planten één van de redenen is dat ontstekingsziekten de laatste jaren sterk zijn toegenomen. Daarbij vallen in het bijzonder de zogenaamde stille ontstekingen op. Hetzelfde geldt voor allergische aandoeningen zoals astma en verschillende huidaandoeningen.

OMEGA 9-VETZUREN

Ook wordt oliezuur, een enkelvoudige onverzadigd vetzuur, door veel voedingsdeskundige als essentieel vetzuur beschouwd. Ook wel aangeduid als omega 9-vetzuur.

STOP DE FOCUS OP VETARM VOEDSEL

Onterecht heeft vet een slecht imago als het op calorieën aankomt. Snel wordt gedacht dat vet slecht is, aangezien één gram vet 9,2 kcal bevat. Dat is meer dan tweemaal de energie van één gram koolhydraat, wat ongeveer 4,2 kcal levert. Grootschalig onderzoek onder meer dan 200.000 mensen heeft echter aangetoond dat noch de hoeveelheid noch de kwaliteit van het vet dat we eten van invloed is op overgewicht of de ontwikkeling van hart- en vaatziekten.

Wist je dat de meeste mensen die hun dieet hebben vervangen door vetarm voedsel, in feite in gewicht zijn toegenomen? Dat is niet zo verwonderlijk, want bij een vetarm dieet worden de maaltijden met koolhydraten verrijkt. Terwijl vetten en eiwitten zorgen voor een langer aanhoudend gevoel van verzadiging, doen koolhydraten juist het tegenovergestelde. Doordat je minder lang verzadigd bent en daardoor een toegenomen hongergevoel hebt, ga je uiteindelijk een groter aantal calorieën in de loop van de dag eten. Daarom benadrukken wij bij Metabolic Balance® dat onze deelnemers geen vetarm voedsel moeten eten. Wij adviseren de deelnemers juist om natuurlijke voedingsmiddelen zoals volle melk en yoghurt te eten, evenals kazen met een natuurlijk vetgehalte.

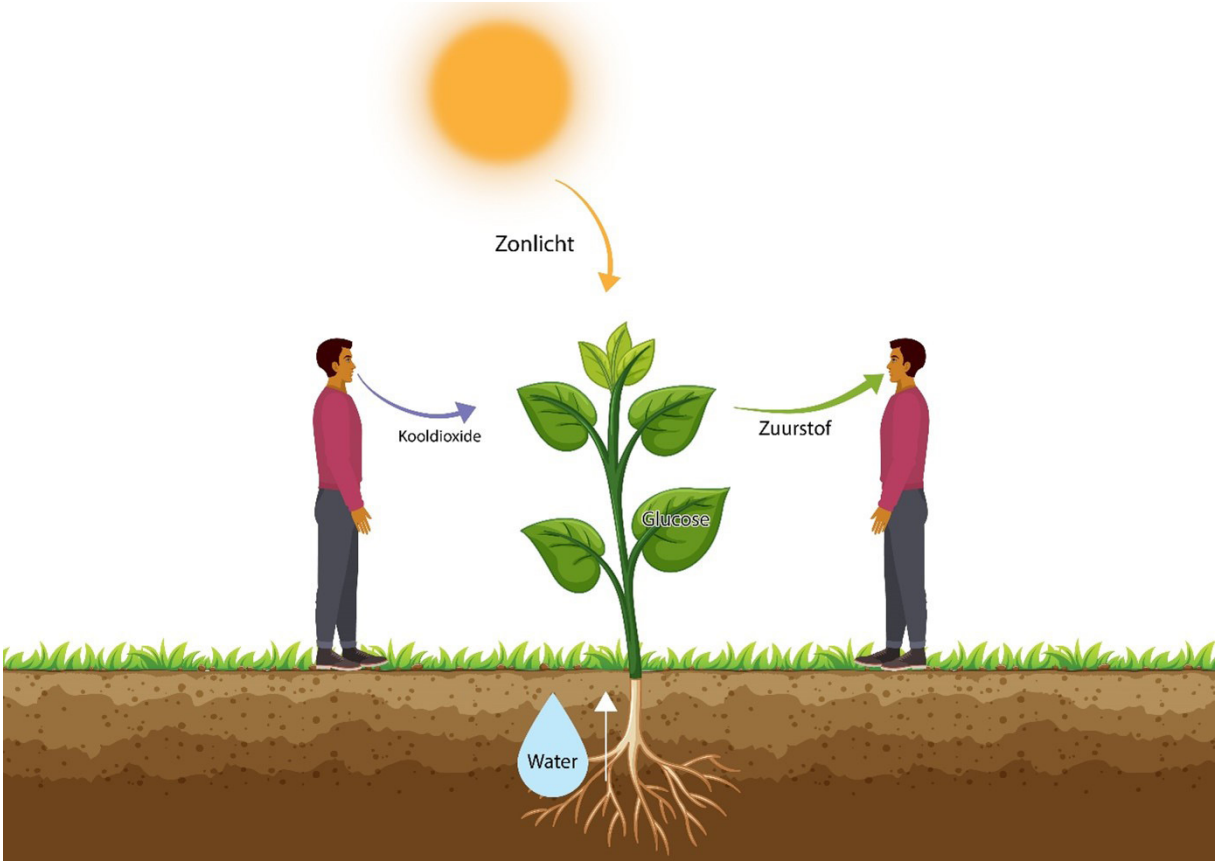
Er is nog een reden om geen vetarm voedsel te eten. Zodra het vetgehalte van een voedingsmiddel daalt tot 25 procent, verliest het eten zijn smaak. Dat komt omdat alle stoffen die verantwoordelijk zijn voor smaak en aroma oplosbaar zijn in vet. Met het vet zijn daarmee ook de smaak en aromastoffen uit de voeding verdwenen. Zodra vet uit het voedingsmiddel wordt gehaald kan het daarom smaken als piepschuim of karton. Geconfronteerd met dit dilemma, besloten bedrijven om smaakversterkers, zoals mononatriumglutamaat en andere kunstmatige smaakstoffen, toe te voegen om jouw eetlust weer te stimuleren!

Ook voor mensen met diabetes type 2 is het beter om geen vetarm voedsel te eten. Onderzoeken hebben aangetoond dat personen die vaak volle melk drinken minder kans hebben om insulineresistentie en diabetes type 2 te ontwikkelen. Dat komt omdat melk een essentieel vetzuur (trans-palmitinezuur) bevat dat je beschermt tegen beide aandoeningen. Drink je industrieel bewerkte melk, dan krijg je slechts kleine hoeveelheden van deze vetzuren binnen. Vanuit de gedachte om calorieën te besparen, loop je wel 60 procent meer risico op het ontwikkelen van diabetes type 2.

KOOLHYDRATEN

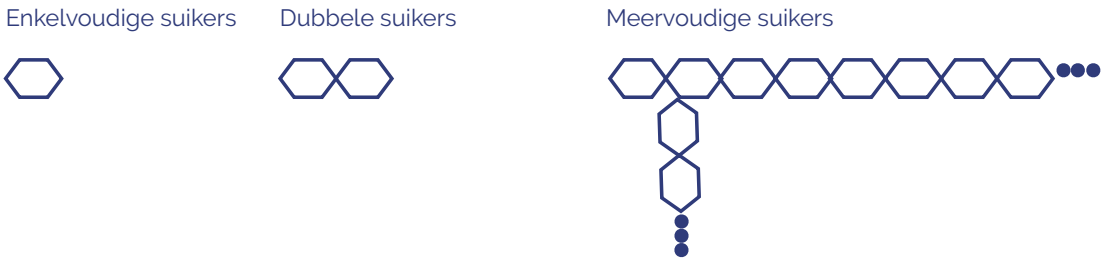
Koolhydraten leveren de energie die we nodig hebben. Je kunt ze vinden in planten, denk aan groeten en fruit.

Interessant is om te zien hoe de natuur alles geregeld heeft. Planten gebruiken energie van de zon, water (H_2O) uit de grond en koolstofdioxide (CO_2) uit de lucht om glucose (glucose = $C_6H_{12}O_6$) en zuurstof (O_2) te produceren. Glucose is een enkelvoudige suiker die in planten tot lange koolhydraatketens wordt samengevoegd. Hierdoor ontstaan er lange koolhydraatketens zoals zetmeel, cellulose, hemicellulose en pectine. De koolhydraten die de planten ons geven, verbranden wij met behulp van zuurstof. Tijdens dit proces ontstaat er water(H_2O) en kooldioxide (CO_2). En zo is het plaatje wat de natuur voor ons gedachte had rond.



OPBOUW EN SAMENSTELLING VAN KOOLHYDRATEN

Net als bij eiwitten en vetten moet onze spijsvertering ook de lange koolhydraatketens die we eten weer afbreken. Alleen enkelvoudige suikers zijn klein genoeg om de darmwand te kunnen passeren en de bloedbaan te bereiken. Glucose is een enkelvoudige suiker die in planten tot lange koolhydraatketens, meervoudige suikers, wordt samengevoegd.



Ook koolhydraten worden ingedeeld in verschillende categorieën. Zo zijn er monosacchariden ook wel enkelvoudige suikers, disachariden en polysachariden. Sommige koolhydraten, zoals cellulose en pectine, kunnen helemaal niet door onze spijsvertering worden afgebroken. Deze koolhydraten blijven in de darm waar ze dienen als voedsel voor darmbacteriën en als ballaststoffen die water en toxines binden, wat belangrijk is om afvalstoffen te kunnen afvoeren.

Indeling van koolhydraten

Enkelvoudige suikers (MONOSACHARIDEN, 1 BOUWSTEEN)	Dubbele suikers (DISACHARIDEN, 2 BOUWSTENEN)	Meervoudige suikers (POLYSACHARIDEN, LANGE KETENS)
glucose	tafelsuiker = sacharose (glucose + fructose)	plantaardig zetmeel (amylose, amylopectine)
galactose	melksuiker = lactose (glucose + galactose)	dierlijk zetmeel (glycogeen)
fructose	moutsuiker = maltose (glucose + glucose)	ballaststoffen (onverteerbaar)

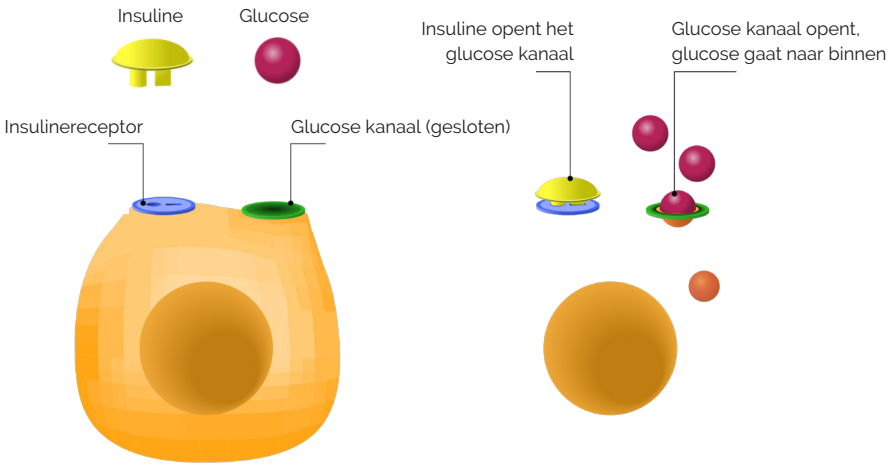
Anders dan bij eiwitten en vetten zijn er geen ‘essentiële’ koolhydraten. Dit betekent niet dat ze niet belangrijk zijn voor onze voeding.

KOOLHYDRATEN OMZETTEN NAAR ENERGIE MET BEHULP VAN INSULINE

In ons lichaam speelt zich een heel proces af om de suikers uit koolhydraten om te zetten naar energie voor ons lichaam. Wanneer jij iets eet gaat je lichaam aan de slag met deze voeding: zo komen de suikers (glucose) uit de voeding terecht in het bloed, wat ervoor zorgt dat je bloedsuikerspiegel wordt verhoogd. Dit is het signaal voor de alvleesklier om insuline te gaan produceren. Deze insuline, het cruciale element in dit proces, hecht zich vast aan de insulinereceptoren op de celwand om zo het glucosekanaal te openen. Dit kanaal geeft de suiker toegang om bij de cel naar binnen te gaan. Eenmaal binnen gekomen zet de suiker zijn weg voort richting de mitochondriën, ook wel de energiefabrieken van de cel genoemd. Elke lichaamscel, rode bloedcellen uitgezonderd, heeft mitochondriën. De mitochondriën doen heel veel, maar een van de belangrijkste taken is het omzetten van suikers naar bruikbare energie, die we overal voor nodig hebben.

Doordat de suiker nu is opgenomen in de cel, zal de bloedsuikerspiegel dalen en stopt de alvleesklier met het produceren van insuline. De werking van insuline is dus een belangrijk onderdeel van de stofwisseling, want zonder insuline kunnen wij (bijna) geen suiker uit de voeding opnemen en dus geen energie maken.

Hoe werkt insuline?



Onze voorouders, de jager-verzamelaars, aten voornamelijk dierlijke eiwitten. Ze kregen via hun dieet weinig koolhydraten binnen. En dat terwijl ze 20 tot 30 kilometer per dag liepen. Zij hadden deze superbrandstof heel goed kunnen gebruiken! De kleine hoeveelheid koolhydraten die voor hen beschikbaar was, bestond uit lange koolhydraatketens. Daardoor kwam de suiker langzaam in het bloed en leidde dit ook tot kleine verhogingen van het insulineniveau. Pas de laatste grofweg 10.000 jaar is de mens zich meer gaan settelen en zijn we granen, aardappelen en rijst gaan verbouwen om in de winter genoeg eten in de vorm van koolhydraten te hebben. Hierdoor wordt er van de pancreas meer insuline gevraagd dan in de tijd van onze voorouders.

KOOLHYDRATEN ZIJN NIET MEER WAT HET GEWEEST IS

Koolhydraten hebben de laatste jaren vele ontwikkelingen door gemaakt. Daarnaast zijn koolhydraten in de afgelopen eeuwen continu gemodificeerd waardoor we nu veel korte keten koolhydraten eten zoals geraffineerde suiker en fructosestroop.

De consumptie van deze korte keten koolhydraten zorgt ervoor dat suiker snel wordt opgenomen in de cellen, wat leidt tot snelle en hoge insulinepieken. Uiteindelijk voelen we ons na slechts een of twee uur weer hongerig. Ga je voor de makkelijke weg, dan kies je nu weer voor de korte keten koolhydraten om dit hongergevoel te stillen. Daardoor komt er nog meer suiker in je bloed, kan het niet meer de cel in, want die zit nog vol en wordt de suiker opgeslagen als vet. Dit is het moment waarop je in gewicht aan komt.

OVERGEWICHT EN VERHOOGD INSULINENIVEAU

Mensen met overgewicht hebben dus een constant verhoogd insulineniveau. Het insulineniveau bij mensen met overgewicht is maar liefst drie tot vier keer zo hoog zijn als bij mensen met een normaal gewicht. Een hoog insulineniveau:

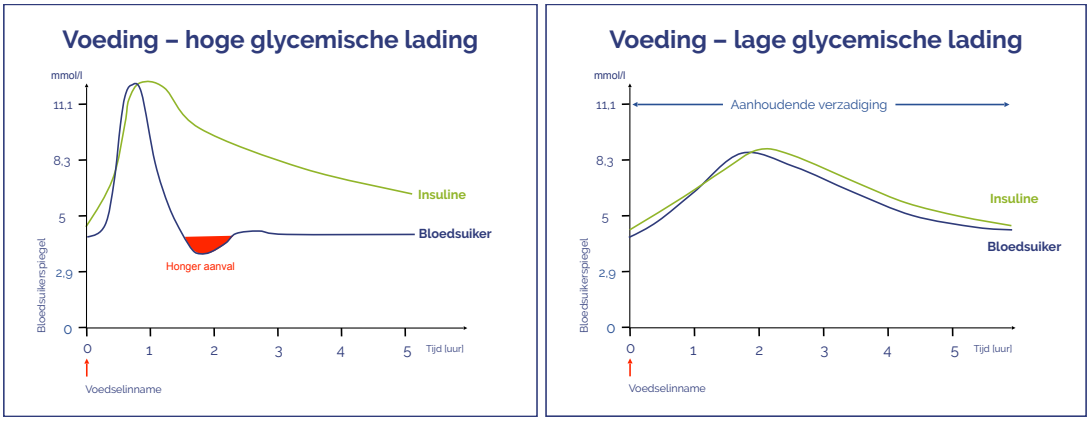
- ✔ maakt hongerig
- ✔ resulteert in de aanmaak van grote hoeveelheden vet
- ✔ verhindert de vetafbraak in het lichaam

Je lees het goed, de belangrijkste oorzaak van overgewicht is dus terug te voeren op de verhoging van het insulineniveau in het bloed!

Bij Metabolic Balance® hanteren wij verschillende basisregels die betrekking hebben op het insulineniveau, hierover later meer.

KIES VOOR DE JUISTE KOOLHYDRATEN – GLYCEMISCHE INDEX en GLYCEMISCHE LADING

Het is dus belangrijk om koolhydraten te kiezen, die je bloedsuikerspiegel stabiel houden en de insuline niet te hoog laten pieken (onderstaand plaatje rechts).



Want als je een maaltijd eet met koolhydraten die vooral uit enkelvoudige suikers bestaan (plaatje links), stijgt je bloedsuikerspiegel na het eten heel snel, is de insulinepiek hoog, houdt de energie slechts korte tijd aan en heb je alleen voor korte tijd een gevoel van verzadigd. Je ziet in het plaatje duidelijk dat er veel insuline wordt aangemaakt zodat de suiker snel kan worden opgenomen. Hierdoor daalt de bloedsuiker veel sneller dan de insuline. Doordat de insuline relatief hoog blijft krijg je een energiedip, waardoor je weer iets wilt eten. Zo zijn de tussendoortjes ontstaan. Alleen, als je een tussendoortje eet, herhaalt dit patroon met sterke pieken en sterke dalen zich juist. Er ontstaat dan wel een evenwicht en de bloedsuikerspiegel wordt wel gereguleerd, maar op een hoger niveau dan gewenst is: er zal veel glucose en veel insuline in het bloed zijn. Ondanks dat de bloedsuikerspiegel nog goed onder controle lijkt.

We weten van mensen met overgewicht, waarbij de bloedsuikerspiegel nog binnen de norm is, dat er veel meer insuline moet worden geproduceerd om dat te bereiken. Dit kan jaren zo blijven, maar op den duur leidt dat tot diabetes type 2. Daarom is het belangrijk om de maaltijd, wat betreft de koolhydraten, met meervoudige suikers samen te stellen. Je lichaam zal dan harder moeten werken om de lange ketens af te breken, waardoor je

bloedsuikerspiegel minder snel zal dan minder stijgen en de insulinespiegel geleidelijk mee stijgt. Hierdoor zal er langer een gevoel van verzadiging zijn en zal je geen energie dip ervaren na het eten. Daarmee zijn die tussendoortjes verleden tijd!



Om de snelheid van de stijging van de bloedsuikerspiegel in kaart te brengen heeft men de glycemische index (GI) geïntroduceerd. Het is niet moeilijk om je voor te stellen dat het langer duurt om lange keten koolhydraten op te splitsen in hun afzonderlijke componenten dan koolhydraten met een korte keten. Dat betekent dat koolhydraten met korte ketens de bloedstroom sneller bereiken en een hoge glycemische index hebben. Zo bestaat suiker (glucose) uit 100 procent enkelvoudige koolhydraten en vereist het geen afbraak voordat het kan worden opgenomen. Het bereikt direct de bloedstroom en heeft daarom de hoogste glycemische index van 100.

Alleen is het nadeel van de glycemische index (GI) dat het de koolhydraten van voedingsmiddelen met elkaar vergelijkt en niet de hoeveelheid van de voedingsmiddelen. Om voedingsmiddelen makkelijker te kunnen vergelijken bij het maken van voedingsadviezen, werd er een nieuw begrip bedacht: de glycemische lading (GL). Bij de GL wordt er een vergelijking gemaakt van de voedingsmiddelen op grond van 100g van het voedingsmiddel. Daar is dus al rekening gehouden met het aandeel van de koolhydraten in het voedingsmiddel. Handig toch?

Om het verschil tussen GI en GL uit te leggen is een voorbeeld met een kleine berekening het makkelijkst: de GI van witbrood (70) en watermeloen (72) zit dicht bij elkaar. Het aantal koolhydraten van deze twee is echter heel verschillend is. Witbrood bestaat namelijk voor 45% uit koolhydraten en watermeloen voor slechts 5%. Dat betekent dat witbrood maar liefst

9x zoveel koolhydraten heeft als watermeloen, terwijl de GI gelijk is! Wat betekent dit nou precies? Om een gelijk effect te hebben op de stijging van de bloedsuikerspiegel zou je één kilo watermeloen moeten eten tegen 111 gram witbrood. De glycemische lading vergelijkt 100 gram voedingsmiddelen met elkaar en kan worden berekend door de glycemische index te vermenigvuldigen met het percentage koolhydraten van het voedsel. Zo is de glycemische lading voor witbrood 70 x 45% = 31,5 en voor watermeloen 72 x 5% = 3,6.

Met behulp van de glycemische lading zijn we nu in staat om de werkelijke hoeveelheid gegeten voedsel tijdens een maaltijd te vergelijken.

Het is belangrijk te weten dat de bloedsuikerstijging niet uitsluitend afhankelijk is van het aandeel van de koolhydraten. Deze wordt ook beïnvloed door andere factoren zoals de manier waarop het voedsel is klaargemaakt, of er eiwitten of vetten bij worden gegeten, of het veel vezels bevat.

Let op: besteed niet alleen aandacht aan het vaste voedsel dat je eet. Gezoete dranken hebben ook een hoge glycemische lading omdat zij grote hoeveelheden suiker bevatten.

METABOLIC BALANCE® EN DE KEUZE VAN KOOLHYDRATEN

Dit is de reden dat we bij Metabolic Balance® koolhydraten indelen op basis van hun glycemische lading. In onze voedingsplannen adviseren we het eten van koolhydraten met een glycemische lading van minder dan 10 per 100 gram voedsel.

Zo zou watermeloen bij reguliere diëten worden uitgesloten op basis van de glycemische index (meer dan 70). Bij Metabolic Balance® is watermeloen toegestaan, omdat de glycemische lading per 100 gram minder dan 10 is.

DE RICHTLIJNEN VAN DE DRIE BASISGROEPEN VAN VOEDING

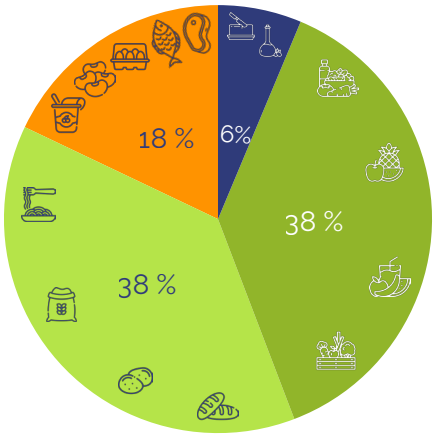
Wat is nu de juiste balans tussen de drie groepen macronutriënten in onze voeding? De juiste verdeling van koolhydraten, vetten en eiwitten blijft het onderwerp van gesprek tussen de experts op het gebied van voeding.

DE ALGEMENE RICHTLIJNEN

De officiële richtlijnen pleiten nog steeds voor een zeer groot aandeel koolhydraten in onze maaltijden: in totaal meer dan 55 procent van de dagelijkse calorie-inname. Zij adviseren tevens dat onze voeding, indien mogelijk, minder dan 30 procent vet mag bevatten. Voor mensen die willen afvallen geldt een vetgehalte van minder dan 25 procent. De richtlijnen schrijven tevens een maximum eiwitinname van 15 tot 20 procent voor. Hoewel deze aanbevelingen steeds worden aangepast, stamt de basis hiervan uit de jaren '50, een periode waarin het eten nog schaars was. Mensen deden zwaar lichamelijk werk en waren

om die reden aangewezen op relatief veel koolhydraten.

Richtlijnen voedingscentrum

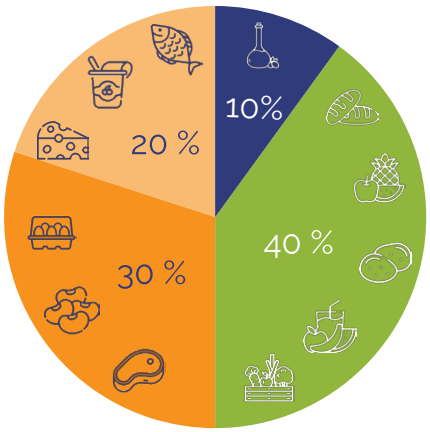


Vandaag de dag is er een overvloed aan voedsel, vooral aan koolhydraten met een hoge glycemische lading en is de lichamelijke activiteit zeer beperkt. Een aantal onafhankelijke onderzoeken heeft aangetooned dat de verdeling van de macronutriënten zoals aanbevolen door de voedingsinstituten, zelfs verantwoordelijk is voor de gewichtstoename bij mensen. Deze aanbevelingen zouden de reden kunnen zijn dat het aantal mensen met overgewicht in de westerse geïndustrialiseerde landen zo snel stijgt.

DE METABOLIC BALANCE®-RICHTLIJNEN

Ook dr. Funfack volgde jarenlang de aanbevelingen van voedingsinstituten op in zijn praktijk als internist en orthomoleculair arts en boekte zelden goede resultaten. Sterker nog,hij zag vaak slechte resultaten, in combinatie met het bekende jojo-effect. In het licht van deze frustrerende situatie begon hij in 2000 met het ontwikkelen van het Metabolic Balance®-programma, dat de consumptie van meer vet en eiwit aanbeveelt. Het aandeel koolhydraten werd verlaagd tot 40 à 45 procent, met een groter aandeel van koolhydraten met een lage glycemische lading.

Richtlijnen Metabolic Balance®



DE RICHTLIJNEN ONDERBOUWD DOOR ONDERZOEKEN

De richtlijnen die Metabolic Balance® hanteert zijn gebaseerd op jarenlang onderzoek naar diëten, uitgevoerd aan de Harvard University. Onder de orthomoleculaire geneeskunde zijn dit bekende richtlijnen. De onderzoeken toonden aan dat deze nieuwe verdeling leidde tot minder overgewicht en een vermindering van ziekten die in verband worden gebracht met overgewicht zoals hoge bloeddruk, diabetes en een verstoord vetmetabolisme.

Ook helpen deze richtlijnen om je nieuwe gewicht zonder jojo-effect te handhaven. Dit blijkt uit de publicatie in november 2010 van een onderzoek gedaan door acht Europese onderzoekscentra onder bijna 1.000 volwassenen met overgewicht. Het onderzoek bestond uit twee fasen. Eerst kregen de deelnemers acht weken lang slechts 800 kcal per dag. Hierdoor verloor men gemiddeld 11 kg. Vervolgens werden de deelnemers verdeeld in vijf groepen - elk met een dieet van verschillende voedingssamenstelling. Na 26 weken was de groep die de aanbeveling van voedingsinstituten had opgevolgd, met weinig eiwitten en koolhydraten met een hoge glycemische index, het meeste in gewicht aangekomen. Drie andere groepen kwamen ook aan. De enige groep die in staat was om het gewicht na 26 weken zonder jojo-effect te handhaven, was de groep die een voedingsprogramma zoals Metabolic Balance® had gevolgd. Deze groep at beduidend meer proteïne (25 procent) en koolhydraten met een lage glycemische lading.

ZIEK DOOR STILLE ONTSTEKINGEN

We hebben nu gezien dat gezonde voeding belangrijk is als bouwsteen en voor onze energie, zodat het lichaam goed kan functioneren. Gezonde voeding wordt extra belangrijk als je begrijpt dat voeding een verstoring in de ontstekingsbevorderende en ontstekingsremmende factoren in ons lichaam kan veroorzaken. Want een groot deel van de ziekten in onze samenleving wordt veroorzaakt door een zogenaamde stille ontsteking.

Een ontsteking manifesteert zich meestal als pijn, warmte (koorts), zwelling, roodheid en een beperkte mobiliteit. Naast dergelijke acute inflammatoire aandoeningen, die iedereen meteen zou merken, zijn er ook zogenaamde stille ontstekingsprocessen die onopgemerkt in ons lichaam plaatsvinden.

Bij een stille, aanvankelijk onopgemerkte ontsteking is er sprake van een storing in de complexe wisselwerking tussen de factoren die een ontsteking veroorzaken en factoren die een ontsteking tegengaan. Veel van de ziekten die we tegenwoordig in onze samenleving zien, kunnen worden herleid tot ontstekingen die stil en onopgemerkt zijn. Hiertoe worden onder andere cardiovasculaire ziekten, diabetes type 2, stoornissen in de vetstofwisseling, overgewicht, allergieën, astma en reumatische ziekten gerekend

Er zijn drie hoofdoorzaken die leiden tot een ontsteking:

- een microbiële kolonisatie door bacteriën, virussen of parasieten
- verwondingen die tot een ontsteking kunnen leiden
- verstoringen in de ontstekingsbevorderende en ontstekingsremmende factoren in ons lichaam die kunnen worden veroorzaakt door voeding.

Wij gaan hier dieper in op de derde oorzaak en het voedsel dat we eten. Ons voedsel beïnvloedt onze hormonen die een ontsteking kunnen veroorzaken of kunnen voorkomen. Juist de stoffen waarvan we de neiging hebben om overmatig te consumeren — namelijk omega 6-vetzuren en korte keten koolhydraten met hoge glycemische lading — bevorderen continu de ontstekingsreacties in ons lichaam. Er zijn geen medicijnen om deze stille ontsteking in het lichaam tegen te gaan. Het goede nieuws is dat er wel een oplossing is! De enige oplossing is dat we ons voedingspatroon aanpassen en levensmiddelen eten die deze ontstekingsreactie tegengaan.

Drie stadia die leiden tot ziekte



METABOLIC BALANCE® ONDERSTEUNT DE GENEZING

Bij Metabolic Balance® wordt door de juiste combinatie van voedingsmiddelen het hormonale evenwicht zodanig hersteld dat de productie van ontstekingsbevorderende hormonen wordt geremd. De meeste van de ontstekingsbevorderende hormonen worden in vergrote vetcellen geproduceerd. Tijdens het programma van Metabolic Balance® krimpen die vetcellen en wordt de vetopbouw verminderd. Zo worden er kleinere hoeveelheden van deze ontstekingsbevorderende hormonen geproduceerd.

Als we teveel koolhydraten eten, neemt de productie van insuline toe en daarmee ook de vetcellen waar deze hormonen worden aangemaakt. Eten we te weinig koolhydraten en teveel eiwit zorgt dan leidt dat tot een verhoogde productie van glucagon, de antagonist van insuline. Wat ook weer zorgt dat opgeslagen suiker uit de lever vrijkomt. Metabolic Balance® houdt zowel het insuline als glucagon niveau in evenwicht. Dit zorgt voor vetafbraak en voor het remmen van ontstekingen.

Daarnaast zorgt Metabolic Balance® er ook voor dat er meer hormonen gevormd die ons beschermen tegen ontstekingen en het immuunsysteem versterken.

METABOLIC BALANCE® - HOE ZIT DAT IN ELKAAR

Het Metabolic Balance®-voedingsplan bestaat uit een evenwichtige verdeling van eiwitten, vetten en koolhydraten met lage glycemische lading. Dit zorgt ervoor dat de maaltijden voldoende calorieën hebben en de deelnemers een verzadigd gevoel hebben, zodat ze geen hongergevoel krijgen. De methode is eenvoudig te integreren in het dagelijks leven, aangezien de aanbevolen voedingsmiddelen gemakkelijk en tegen een redelijke prijs verkrijgbaar zijn in de supermarkt. Daarnaast vereist Metabolic Balance® geen aanvullende voedingsproducten, pillen of dure poeders. Daar komt nog eens bij dat de methode van Metabolic Balance® jarenlang kan worden gevolgd en dat het persoonlijke voedingsplan in de meeste gevallen een leven lang meegaat.

Metabolic Balance® is ook volgens onderzoek zeer doeltreffend. Naast dat er gewichtsverlies mogelijk is, heeft het gezonde voedingspatroon ook effect op het remmen van ontstekingen. Het lichaam wordt van binnenuit gezond.

VAN START MET METABOLIC BALANCE®

Hoe gaan onze deelnemers van start? De meeste deelnemers hebben al een beeld kunnen vormen van het programma op grond van de informatie op de website. Vaak horen ze ook de enthousiaste verhalen en ervaringen van vrienden of kennissen. Tijdens een gratis en vrijblijvend introductiegesprek kunnen alle vragen worden gesteld aan de Metabolic Balance®-begeleider om het beeld zo compleet mogelijk te maken. Bij een klik met het programma en de begeleider gaat het traject van start.

De begeleider zal bij de intake niet alleen de huidige klachten willen weten, maar ook de ziektegeschiedenis, gebruik van medicatie, allergieën en voedingsintoleranties. Ook worden de eetgewoonten besproken. Aansluitend worden lengte, gewicht en de omvang van het lichaam gemeten en wordt er bloed afgenomen voor laboratoriumonderzoek. De uitslag van het laboratoriumonderzoek geeft inzicht in mogelijke tekorten, ontstekingen en verstoringen in de hormoonhuishouding. Deze laboratoriumuitslag wordt samen met de persoonlijke gegevens in een computerprogramma ingevoerd, dat minstens 400.000 natuurlijke voedingsmiddelen bevat. Op basis van deze gegevens wordt er een persoonlijk voedingsplan samengesteld. Dit voedingsplan bestaat uit negen menuvoorstellen met de individuele portiegrootte en een persoonlijke voedingsmiddelenlijst. Deze voedingsmiddelenlijst staat bomvol voedingsmiddelen die goed zijn voor jouw lichaam om jouw stofwisseling weer in balans te brengen. Dit geheel zorgt ervoor dat de stofwisseling weer in balans wordt gebracht.

Samen met onze acht regels en de professionele begeleiding krijgt de deelnemer de juiste handvatten voor een nieuwe gezonde levensstijl.

Samenstelling van het persoonlijke voedingsplan



DE FILOSOFIE VAN METABOLIC BALANCE®

Om je stofwisseling weer in balans te brengen heeft iedereen een andere behoefte aan gezonde basisvoeding. Wij selecteren de juiste voedingsstoffen voor je waar jouw lichaam behoefte aan heeft, zodat jouw stofwisseling kan resetten. Een aanpassing van het voedingspatroon kan alleen succesvol zijn als dit is gebaseerd op voedingsadviezen die op maat zijn gemaakt.

Een ander fundamenteel beginsel van onze methode is het geloof dat ieders lichaam in staat is om alle hormonen en enzymen te produceren die nodig zijn voor een goed functionerende stofwisseling. Hiervoor heeft het lichaam natuurlijk wel de noodzakelijke bouwstenen (mineralen, vitaminen en secundaire plantenstoffen) nodig. Als de stofwisseling in balans is kan de voeding worden opgenomen en omgezet in bruikbare energie in plaats van vet.

Daarnaast vinden het belangrijk dat je zult slagen in het behalen van je doel. Het aanleren van een nieuwe gewoonte vraagt zeker in het begin discipline en het duurt een aantal weken om er een nieuwe gewoonte van te maken. Daarom volg je dit traject met ondersteuning van jouw begeleider zodat je Metabolic Balance® met succes kan integreren in je leven.

Onze filosofie is gebaseerd op de woorden van de Griekse arts Hippocrates: “Laat voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding.”

HET VERLOOP VAN HET PROGRAMMA

Het programma is verdeeld in vier fasen die je stap voor stap dichter bij je doel zullen brengen, of dit nu gewichtsverlies is of een betere gezondheid (met minder medicijnen). Tijdens fase één en de eerste twee weken van fase twee zijn de regels zeer strikt. Het is daarom belangrijk dat je een geschikte periode selecteert en de juiste voorbereidingen treft

om te beginnen met het in balans brengen van je stofwisseling. Om afleiding van je eigenlijke doel te voorkomen, is het goed om tijdens de strenge fase potentieel verleidelijke situaties zoals feestjes of uitnodigingen voor etentjes, te vermijden. Je begeleider kan je adviseren bij het kiezen van een geschikt tijdstip om te starten en de daarbij behorende mindset om zo te zorgen voor een goede start.

Na de eerste strenge fase worden de regels per fase geleidelijk en voorzichtig versoepeld. Zo krijg je meer keuzevrijheid in de voedingsmiddelen die je mag eten en zit je niet meer vast aan vaste hoeveelheden. In fase vier heb jij eten volgens Metabolic Balance® zodanig eigen gemaakt, dat je in staat bent om zonder enige beperking het voedsel te kiezen dat het beste is voor jou en jouw lichaam. Op dat moment heeft je voedingsplan de functie van een richtlijn of oriëntatiepunt gekregen. Je hebt jezelf een nieuwe levensstijl aangeleerd.

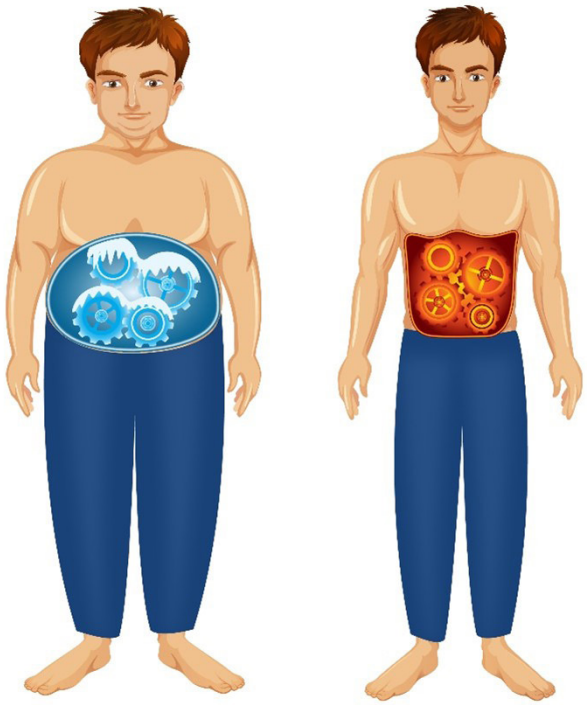
FASE 1 – REINIGING VAN JE LICHAAM

In fase één, de voorbereidingsfase, maak jij je lichaam klaar voor jouw nieuwe voedingspatroon. Je zult tijdens de eerste twee dagen van het Metabolic Balance®-programma zeer lichte maaltijden eten om je lichaam te resetten. Het is belangrijk dat je maagdarmkanaal wordt geleegd, zodat jij je spijsvertering rust geeft. Voor de darmreiniging raden wij op de eerste dag van de voorbereidingsfase ondersteunende darmreinigingsmiddelen aan. Je begeleider kan een geschikt middel of een zachte methode aanbevelen, bijvoorbeeld psylliumvezels, magnesiumsulfaat of bitterzout.

STIMULEREN VAN DE VETAFBRAAK

Het legen van je maagdarmkanaal is ook belangrijk om de vetafbraak te stimuleren. Er zijn namelijk twee manieren om ons lichaam te voorzien van voedsel. Een manier is om iets eetbaars van buiten onszelf te nemen en een andere manier is om de vetopslag aan te spreken, wat gebeurt als er niets eetbaars beschikbaar is. Dit betekent dat je lichaam omschakelt naar energie die van binnenuit komt: de vetreserves (keto stofwisseling). Hierdoor zal je later minder of geen hongergevoel krijgen.

Dit is net als onze voorouders, die als jagers en verzamelaars leefden, tijdens periodes van weken dat er geen eten voorhanden was, werden de vetdepots verbrand.



Tip: Kies een kledingstuk dat je vaak draagt, op het moment dat je start met het Metabolic Balance®-programma. Dit kun je als een 'meetlint' gebruiken, om je afnemende tailleomtrek te monitoren. Dit zal een grotere bron van vreugde zijn dan de weegschaal!

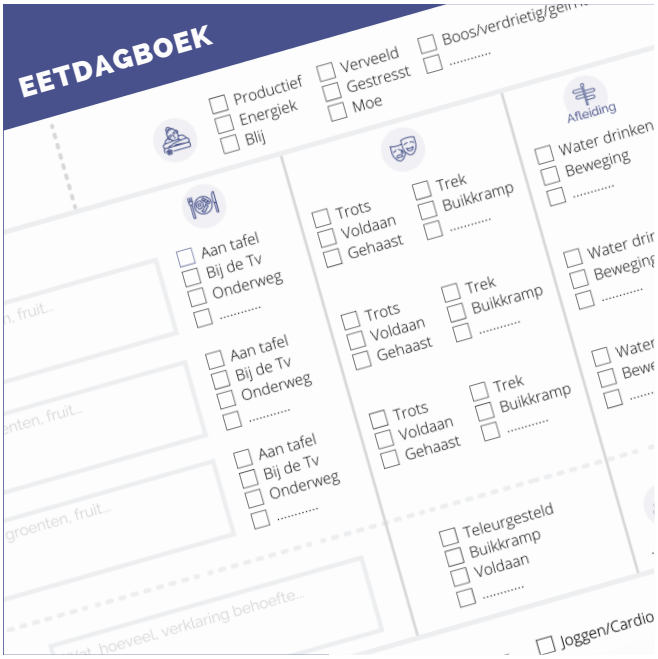
FASE 2 - RESET VAN JE STOFWISSELING

Deze fase duurt minimaal 14 dagen, of net zolang tot je voldoende bent afgevallen en jouw gewenste doel hebt bereikt. Door jouw optimale manier van eten zal je stofwisseling zich resetten. Dit is cruciaal voor een goed functionerend lichaam.

LICHAAM & GEEST

Het is in deze fase belangrijk om jezelf tijd en liefde te gunnen om je lichaam tot rust te laten komen. Zo kun je aandacht geven aan het zelfregulerend vermogen van je lichaam.

Neem voldoende tijd om te voelen hoe je verandert. Concentreer je op jezelf, de signalen van jouw lichaam en jouw behoeftes. Het bijhouden van een dagboek werkt hierbij ter ondersteuning. Het noteren en evalueren van jouw gedrag en gevoel zal jou helpen bewuster te voelen wat bepaalde voeding met jouw lijf doet, zodat je uiteindelijk zelf kunt kiezen wat je wilt eten en hoe jij je wilt voelen. Zo neem je verantwoordelijkheid voor je eigen lichaam.



Daarnaast help het bijhouden van je persoonlijke vooruitgang zeker om het voedingsplan te blijven volgen. En erken jezelf in het succes van je grote inspanningen, want elke stap in de richting van positieve verandering, hoe klein ook, is een succes!

Ook al is dit niet de makkelijkste fase, geniet van de vreugde dat je afstand neemt van ongezonde oude gewoonten en nieuwe, gezonde gewoonten aanneemt! Juist nu is je mindset cruciaal, puur uit gewoonte zou je in een impasse kunnen zitten. Het is daarom belangrijk om jezelf toe te staan deze nieuwe manier van leven met plezier in te voeren! Wellicht ontdek je door Metabolic Balance® nieuwe voedingsmiddelen en manieren die je nooit eerder hebt geprobeerd. Of ervaar je een gevoel van verscheidenheid en plezierig verzadigd zijn! Eet met aandacht en geniet van voeding die het beste is voor je lijf - jouw manier voor het behoud van gezond leven! Je zult merken dat Metabolic Balance® geen beperkingen oplegt, maar dat je aandacht wordt verlegd naar je gevoel van welzijn.

Word je ondersteund in je proces door je familie en vrienden of word je juist tegengewerkt? Hoe dan ook, je zult versteld staan hoe goed jouw Metabolic Balance®-voedingsplan je zal ondersteunen bij je beslissing, je energie zal geven en je zal leiden naar succes!

JE VOEDINGSPLAN ALS RAAMWERK

Het voedingsplan bestaan uit negen menuvoorstellen, jouw portiegrootte en jouw persoonlijke voedingsmiddelenlijst. Daarnaast ondersteunt jouw begeleider je onder andere met het implementeren van onze acht regels. Allemaal handvatten om jouw stofwisseling te resetten.

- ✔ De negen menuvoorstellen en portiegrootte

  Deze dienen als een sjabloon dat je kunt invullen met voedingsmiddelen uit jouw individuele voedingslijst. Op deze manier kun je variatie aanbrengen in de samenstelling van de maaltijden.

Voorbeeld van een voedingsplan



Als je de lunch en diner wilt omwisselen, ben je vrij om dat te doen. Je moet alleen opletten dat de voorgestelde hoeveelheden voor elke maaltijd ongewijzigd blijven. Als de lunchsuggestie bijvoorbeeld 140 gram vis bevat en de suggestie voor het avondeten 150 gram gevogelte, kun je in plaats daarvan 140 gram gevogelte tijdens de lunch eten en 150 gram vis tijdens het avondeten.

Voor het gewenste resultaat is het belangrijk om je aan de voor jou aanbevolen (ongekookt gewogen) hoeveelheden te houden. Dat is ook waarom jouw voedingsplan en de voedingslijst speciaal op basis van jouw persoonlijke informatie en bloedtest zijn gemaakt. Je persoonlijke voedingsplan delen met andere mensen kan leiden tot gezondheidsproblemen voor hen. Alleen met een persoonlijk plan kun je een goede regulatie van je stofwisseling bereiken!

- ✔ De Voedingsmiddellijst

  Deze lijst zit bomvol natuurlijke voedingsmiddelen en zorgt ervoor dat je succesvol afvalt.

Persoonlijke voedingsmiddelenlijst

Vis	
Zeevruchten	
Yoghurt	
Vlees	
Gevogelte	
Kaas	
Peulvruchten	
Tofoe	
Paddenstoelen (eiwit)	
Eieren	
Groente	
Sla	
Brood	
Fruit	

✔ De acht regels

Deze regels zijn de basis om bewust te leren eten en je stofwisseling ook op lange termijn in balans te houden. Besteed hier vooral in de strenge fase veel aandacht aan. Daarna volg je ze zo goed als je kunt met behulp van de voedingsmiddelen die op jouw persoonlijke voedingsmiddelenlijst staan.



Regel 1: Drie maaltijden per dag

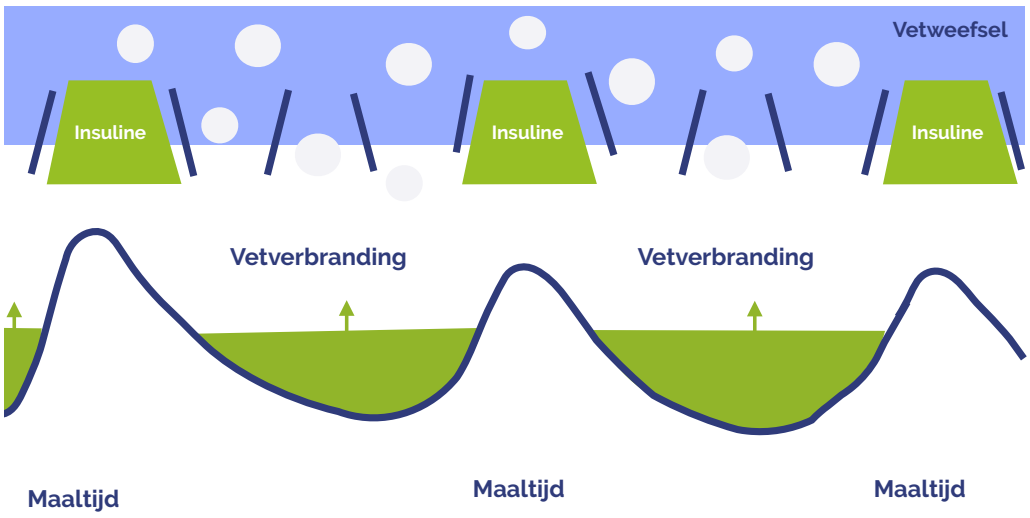
Om je insuline en bloedsuikerspiegel het beste te reguleren adviseren wij drie maaltijden per dag. Op het moment dat je namelijk vaker eet, bijvoorbeeld zes keer per dag, blijft de insulinespiegel continu hoog en zal er nauwelijks vet worden verbrand. En dat is wat je graag wilt: vetverbranding in plaats van koolhydratenverbranding. Insuline is als het ware de kurk op de vetverbranding: zolang de insuline hoog is, zal er geen vet worden verbrand. Is de insuline weer gedaald, dan kan de kurk van het vetweefsel en kan het vet worden verbrand. In onderstaand plaatje wordt dit verschil tussen drie en zes maaltijden op je bloedsuiker- en insulinespiegel duidelijk weergegeven. Als je drie maaltijden per dag neemt, zal de “kurk”

van het vetweefsel gaan en kan er voor langere tijd vet worden verbrand, terwijl bij zes maaltijden per dag alleen een klein beetje vetverbranding mogelijk is.

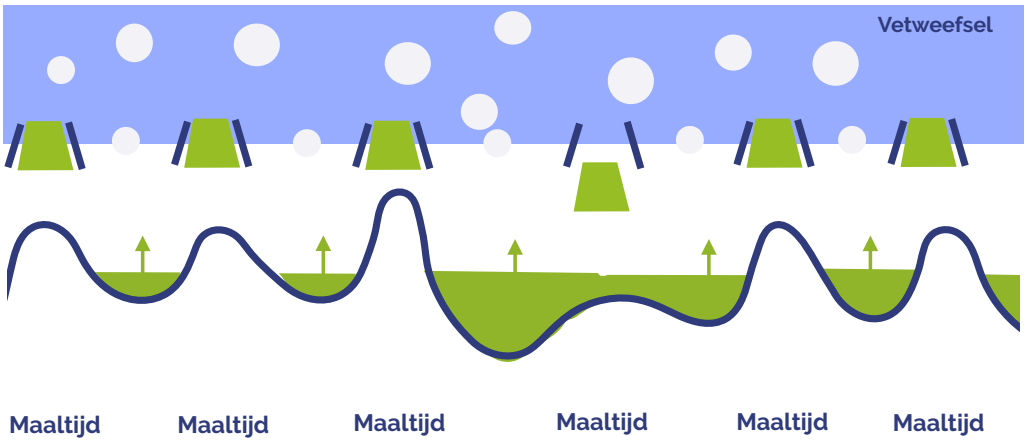
Deze pauze geldt tijdens de eerste twee weken ook voor koffie en zwarte, groene, witte of rooibosthee. Gebruik geen melk of zoetstoffen in de koffie of thee!

Maaltijdfrequentie en vetafbraak

Bloedsuiker bij 3 maaltijden



Bloedsuiker bij vele kleine maaltijden



Bovendien blokkeert de aanhoudend verhoogde insulinespiegel de productie van veel hormonen die het lichaam tegen ontstekingen en veroudering beschermen!

Verder kan het soms heilzaam zijn om tweemaal per week veertien uur niets te eten.

Regel 2: Vijf uur pauze tussen de maaltijd

Het is belangrijk om de maaltijden zo over de dag te verdelen dat er vijf uur pauze zit tussen de maaltijden. Het is namelijk gebleken dat bij mensen met overgewicht de insuline pas na drie tot vijf uur wordt afgebouwd. Die vijf uur pauze tussen de maaltijden is dus nodig om zeker te weten dat je in de vetverbranding komt.

Regel 3: Maaltijd niet langer dan 60 minuten

Deze regel lijkt wat overdreven want wie eet er normaal gesproken langer dan 60 minuten? Ja, als je gezellig met vrienden eet, of een ander goed gezelschap. Voor die gelegenheden hebben we aparte tips, zoals in onze blog over sjoemelmaaltijd geschreven. Wanneer je maaltijd langer dan 60 minuten duurt, hou je eigenlijk continu de bloedsuiker en insuline in het bloed op een hoog peil en kunnen deze waarden nooit zakken, zodat de kurk niet van het vetweefsel afkan. Klinkt nu al heel logisch, toch?

Regel 4: Begin met eiwit

Begin elke maaltijd met één of twee happen van je eiwitportie. Dit helpt om de insulinerespons te minimaliseren. Met andere woorden, het insulineniveau zal na de maaltijd niet zo hoog stijgen. Dit komt door glucagon. De bloedsuikerspiegel wordt namelijk niet alleen gereguleerd door insuline, maar ook door glucagon. Insuline en glucagon zijn antagonisten, dat wil zeggen dat ze een tegengestelde werking hebben. Zoals je weet zorgt insuline ervoor dat de suiker (glucose) uit het bloed wordt gehaald en wordt opgenomen in de cellen. En dan raad je het al: glucagon doet precies het tegenovergestelde: het zorgt ervoor dat in de lever opgeslagen suiker vrijkomt als de bloedsuikerspiegel te laag is. Hierdoor stijgt de bloedsuikerspiegel weer. Als je eiwitten eet, produceert de alvleesklier glucagon en geen insuline. Hierdoor blijft het insulineniveau laag en blijft je suikerspiegel veel gelijkmatiger, doordat er geen insulinepiek komt. Hierdoor wordt de vetverbranding gestimuleerd, de vetaanmaak wordt geblokkeerd en de gevreesde hongeraanvallen worden voorkomen. Ook zorgt glucagon ervoor dat je reservevoorraden (vetten) worden aangesproken.

De volgende voedingsmiddelen behoren tot de categorie eiwit: oesterzwammen of shiitake, eieren, vis (bijvoorbeeld zalm, tonijn, roodbaars), vlees (bijvoorbeeld lamsvlees, varkensvlees, rundvlees) en wild (bijvoorbeeld ree), gevogelte (kalkoen en kip), peulvruchten, tofu, kiemen, oliehoudende zaden en pitten (amandelen en zonnebloempitten), schaal- en schelpdieren (bijvoorbeeld garnalen) en zuivelproducten (melk, kaas en yoghurt).

Regel 5: Eet slecht één eiwitsoort per maaltijd en varieer

Eet bij elke maaltijd slechts één soort eiwit en bij elk van de drie maaltijden per dag een ander soort eiwit. Eerder heb je kunnen lezen dat het belangrijk is om eiwitten te eten met een hoge biologische waarde, en dat het combineren van eiwitten de biologische waarde

kan verminderen. Metabolic Balance® gebruikt voornamelijk eiwitten met een hoge biologische waarde (boven de 70). En door per dag en per week veel verschillende eiwitten te eten krijg je ook alle essentiële aminozuren in goede hoeveelheden binnen, waardoor je lichaam zichzelf optimaal kan onderhouden en je niet verzuurt.

Noot: met één soort bedoelen we binnen de categorie vis, bijvoorbeeld zalm en niet zalm en tonijn of zalm en garnalen.

Regel 6: Laatste maaltijd niet na 21.00 uur

Wist je dat je 's nachts meer vet verbrandt dan overdag? Gedurende de dag winnen wij voor 80% energie uit koolhydraten en voor 20% uit vet. 's Nachts is dit juist omgekeerd en dan verbranden we ook nog eens meer vet! Daarom geldt: Hoe langer de pauze, hoe meer vet er 's nachts verbrand kan worden.

Regel 7: Drink water

Drink gedurende de dag de voor jou berekende hoeveelheid water, zoals in je plan staat vermeld. Als je minder dan de aanbevolen hoeveelheid water drinkt (de vuistregel is ongeveer 35 ml water per kilo lichaamsgewicht), verlies je langzamer gewicht.

Water is belangrijk om het lichaam te reinigen. Het helpt de giftige stoffen en afvalstoffen, als gevolg van weefselafbraak, weg te spoelen. De afvoer van die stoffen is belangrijk om gewicht te kunnen verliezen.

Het is het beste om te drinken voordat je dorst krijgt en het vocht dat je drinkt, over de dag te verdelen. Koffie en thee worden niet beschouwd als onderdeel van de aanbevolen hoeveelheden water, omdat ze eigenlijk kleine hoeveelheden water uit je lichaam onttrekken. Je kunt overwegen om samen met elke kop koffie die je drinkt, een glas water te drinken!

Regel 8: Eet fruit

Fruit eet je bij voorkeur aan het einde van de maaltijd. Fruit voorziet het lichaam van veel belangrijke mineralen, voedingsvezels, vitaminen en sporenelementen. Het is belangrijk dat er minimaal één appel per dag wordt gegeten. Zoals een oud Engels gezegde luidt: "An apple a day keeps the doctor away." Waarschijnlijk is dit gezegde ontstaan omdat de vitaminen en mineralen in appels met geen enkel ander soort fruit te vergelijken is. Zo heeft de appel een hoog pectine- en cellulosegehalte, wat het lichaam van waardevolle vezels ziet. Dit is belangrijk voor de snellere uitscheiding van schadelijke afvalproducten. Bijkomend voordeel is dat appels alle vier seizoenen van het jaar beschikbaar en betaalbaar zijn!

Bij Metabolic Balance® geven we de voorkeur aan oude appelrassen. Die zijn vooral rijk aan polyfenolen die actief zijn tegen vrije radicalen.

VOOR EN NA DE EERSTE TWEE WEKEN: VETTEN & SPORTEN

Tijdens de eerste twee weken van de strenge fase moet je extra vet of olie vermijden. Om de vetreserves van ons lichaam nog iets langer, dan alleen in fase 1, aan te spreken. Voor het vetvrij bereiden van je maaltijden, kun je antiaanbakpannen, aluminiumfolie, een stoofpan, Chinese stoommandjes of een elektrische grill gebruiken. Je kunt voedsel stomen in water of groentebouillon zonder toevoegingen of suiker.

Blijf je langer dan twee weken in de strenge fase dan moet je na twee weken, minimaal drie eetlepels gezonde koudgeperste kwalitatief hoogwaardige oliën toevoegen. Het beste is om olie te kiezen, die een evenwichtig mengsel van omega 3 en omega 6-vetzuren bevat, zoals een goede kwaliteit koudgeperste koolzaadolie, olijfolie of lijnzaadolie. Voor het bakken zal je merken dat kokosolie of ghee (of geklaarde boter) zeer geschikt zijn.

Na de eerste twee weken van het programma kun je weer starten met wat meer bewegen. Veel deelnemers merken ook dat ze nu een grotere drang voelen om (weer meer) te gaan bewegen. Dit is logische te verklaren: als het insulineniveau begint te normaliseren, als gevolg van het Metabolic Balance®-programma, begint het lichaam opnieuw grotere hoeveelheden van een speciaal eiwit, FOXA2, te produceren. Dit eiwit stimuleert de specifieke drang naar activiteit. Bij mensen met overgewicht blokkeert het hoge insulinegehalte de productie van dit eiwit.

Het is goed om te beginnen met oefeningen in je dagelijkse routine zodat de stofwisseling op de juiste momenten wordt gestimuleerd. En zo kun je genieten van de nieuwe energie die je genereert!

Het is belangrijk om te beginnen met oefeningen op een lage intensiteit. Niet alleen omdat anders de koolhydraatverbranding wordt aangesproken, maar ook omdat een overmatige fysieke belasting een negatief effect heeft op je vermogen om door te zetten. Datzelfde geldt ook voor emotionele zaken, zoals stress, waar andere hormonen een rol spelen en het lichaam ook een manier zoekt om meer energie te krijgen. In plaats van excessieve lichaamsbeweging, is het goed om op je mentale fitness te letten!

AFSLUITEN VAN DE STRENGE FASE

Er zijn drie redenen om deze strenge fase te beëindigen:

- ✔ Je hebt het gewenste gewicht of de verbeteringen in je gezondheid waarop je had gehoopt, bereikt.
- ✔ Je bent inmiddels 20 kilo afgevallen, maar je doel ligt nog hoger. Zodra dit tussenliggende doel is bereikt, is het goed om tijdelijk naar fase drie, de minder strenge fase, te gaan. We raden je aan om een maand in fase drie te blijven om het gewichtsverlies dat je hebt bereikt, te handhaven. Dit is nuttig want het geeft je huid de tijd om te wennen aan je nieuwe lichaam. Dit helpt verslapping van de huid, wat kan voorkomen bij snel gewichtsverlies, voorkomen.



Als zich een gelegenheid voor een sjoemelmaaltijd voordoet, zoals een vakantie of een familiefeest, is er niets op tegen om daarvan te genieten. Zolang je de eerste zestien dagen van het programma maar hebt gedaan (fase 1 en 2 weken van de strenge fase 2). Volg dan tijdelijk de richtlijnen voor een sjoemelmaaltijd en keer daarna direct weer terug naar fase 2.

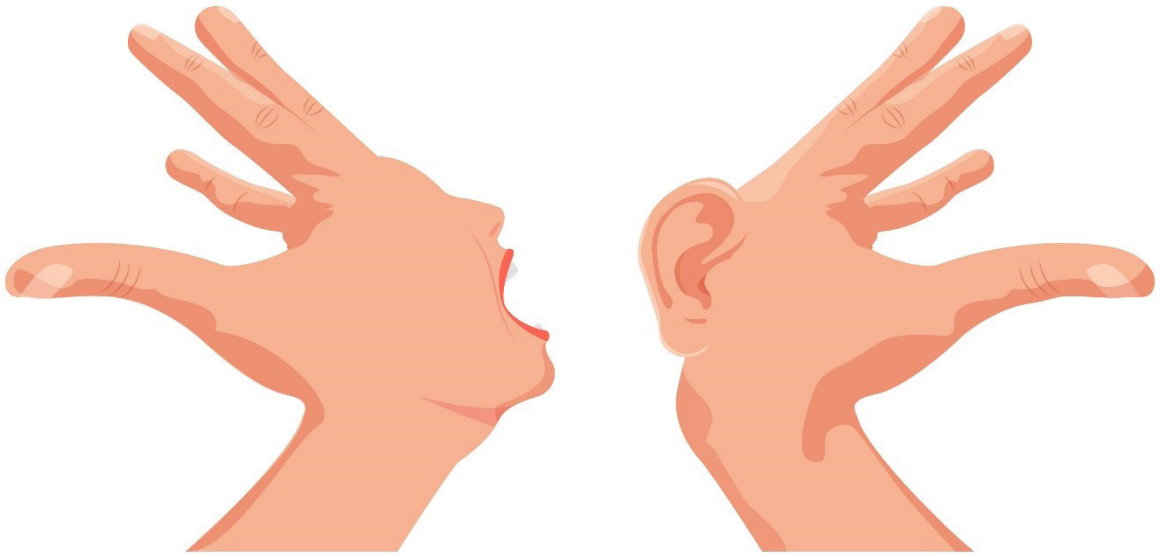
FASE 3 – BEWUST VOELEN

Wanneer je de minder strenge fase ingaat, heb je al een opmerkelijk succes behaald. Je hebt bijna het gewenste gewicht bereikt en/of je gezondheid is merkbaar verbeterd. Metabolic Balance® gaat verder dan afvallen en helpt je bij het aanleren van een nieuwe levensstijl. Juist om ervoor te zorgen dat je niet terugvalt in je oude patroon.

JE KUNT JE LICHAAM WEER VOELEN

Deze fase staat in het teken van “uitproberen”. Nu je stofwisseling weer in balans is, ben je in staat om echt te voelen wat er met je lichaam gebeurt als je iets eet. Veel deelnemers merken dat de oude vertrouwde signalen van honger er verzadiging terugkeren of ze krijgen ineens een afkeer van bepaalde voedingsmiddelen, waar ze vroeger zo dol op waren. Ook ervaren ze een veel intensere geur en smaak van de maaltijden. In de derde of vierde week van het programma merken ze dit vaak voor het eerst op.

Ga bewust om met het gevoel van verzadiging dat is teruggekomen. Het is belangrijk om deze signalen van je lichaam serieus te nemen en dan ook te stoppen met eten. Zo houd je jouw stofwisseling in balans. De belangrijkste regel is jouw welzijn! Mocht jij je onzeker voelen over de veranderingen die plaatsvinden of wil je gewoon je enthousiasme delen, neem dan gerust contact op met je begeleider.



WAT BLIJFT ER HETZELFDE EN WAT IS ER NIEUW IN FASE 3?

De acht basisregels blijven ongewijzigd en het blijft belangrijk om voldoende koudgeperste olie toe te voegen aan je maaltijd.

Nu je weer kunt vertrouwen op je innerlijke signalen wordt de persoonlijke voedingslijst uitgebreid en zit je niet meer vast aan strikte hoeveelheden. Bovendien mag je experimenteren om te zien hoe je voedingsmiddelen die niet op je lijst staan verdraagt. Je moet nu met betrekking tot de hoeveelheden en de selectie van voedingsmiddelen steeds meer vertrouwen op je gevoel van honger en verzadiging. Jouw begeleider leert je in deze fase te voelen én te onthouden hoe je lichaam reageert op deze “nieuwe” voedingsmiddelen en hoeveelheden. Krijg je een opgeblazen gevoel, brandend maagzuur, jeuk of hoofdpijn, word je moe? Nu je zelf weer goed kunt voelen, kun je zelf kiezen wat je wel of juist niet wilt eten. Eet vooral ook gerechten die je, voordat je aan het programma begon, tot je favorieten rekende en die eerder niet op je persoonlijke lijst stonden. Ervaar wat dat met je lichaam en gemoedstoestand doet. Ook kun je vanaf nu sjoemelmaaltijden nemen. Hoe vaak is afhankelijk van hoe je lichaam reageert.

Hoe kun je uitbreiden?

- ✔ Het is goed om trouw te blijven aan de basis van je voedingsplan en in het begin slechts één maaltijd per keer te veranderen.
- ✔ Verhoog de hoeveelheid koolhydraten tijdens de lunch elke week met 10g, afhankelijk van hoe hongerig of verzadigd jij je voelt. Ga hiermee door totdat je de hoeveelheid die voor jou geschikt is, hebt bereikt.
- ✔ Begin met het toevoegen van koolhydraten die niet eerder waren toegestaan zoals pasta, rijst en aardappelen. Laat in dat geval wel het roggebrood bij deze maaltijd weg en verdeel de totale hoeveelheid brood over de andere maaltijden op de dag, in verband met de gezondheidsvoordelen.
- ✔ Omdat je op dit moment veel nieuwe dingen uitprobeert, is het nuttig om alle veranderingen en de gevolgen daarvan op te nemen in je dagboek voor fase 3.

De uitbreiding is belangrijk want het voedsel dat je eet tijdens de strenge fase kan je niet voorzien van alle stoffen die je de rest van je leven nodig hebt. Zij werden bepaald op basis van de eerste resultaten van je bloedonderzoek. De lijst met voedingsmiddelen voor de strenge fase was een hulpmiddel om de stofwisseling in balans te brengen en om toegang te krijgen tot de signalen van je lichaam om zo de juiste voedingsmiddelen te kiezen! Ook zal je op een rustige dag, wanneer je minder calorieën nodig hebt, kleinere porties eten dan op een dag waarop je oefeningen doet of fysiek actief bent.

Ondanks dat je meer verschillende voedingsmiddelen zult eten en niet langer vast zit aan strikte hoeveelheden, zal je zien dat je stofwisseling in balans blijft. Van tijd tot tijd is het goed om op de weegschaal te gaan staan en te genieten van hoe goed je jouw gezonde gewicht, zelfs met de nodige feestjes, hebt behouden. Heb je laatst nog je oude kleding gepast? Was dat geen geweldig gevoel?

Als je toch bent aangekomen betekent dit dat de extra hoeveelheden te groot waren of de voedingsmiddelen jouw stofwisseling uit balans hebben gebracht. Bekijk dan kritisch een aantal dagen de voedingsmiddelen die dit hebben veroorzaakt en ga tijdelijk terug naar de strenge fase om weer in evenwicht te komen. Als je je niet zeker voelt, bespreek dan je ervaringen met je begeleider.

SJOEMELMAALTIJDEN

Af en toe moet je kunnen sjoemelen. Het eten van voedingsmiddelen en hoeveelheden die voorheen niet waren toegestaan! Houd er echter rekening mee dat je wel let op de signalen en de reacties van je lichaam. Volg deze suggesties:

DE 8 SJOEMELREGELS

REGEL 1

Neem in het begin slechts eenmaal per week een sjoemelmaaltijd en begin altijd met de eiwitportie.

REGEL 2

Drink voor en na de sjoemelmaaltijd extra water.

REGEL 3

Als de maaltijd langer dan een uur duurt, houd dan minstens 15 minuten pauze, waarin u veel water drinkt. Begin daarna weer met een hap van de eiwitportie.

REGEL 4

Als u uit eten gaat: neem wat noten of kaas mee – als eiwitnoodrantsoen voor onderweg.

REGEL 5

Bij de andere maaltijden die dag, neemt u geen fruit of knäckebröd / roggebrood.

REGEL 6

Doe zuinig met sauzen en koolhydraatrijke bijgerechten.

REGEL 7

Als u van chocolade houdt, kies dan altijd voor minimaal 70% cacao-aandeel. Eet langzaam en weinig en geniet ervan!

REGEL 8

Beperk uw alcoholconsumptie, drink er water bij en bedenk dat "less is more".

Ga je sjoemelen kies er dan in ieder geval voor dat het een bewuste keuze is en zorg dat het geen snaaien wordt maar dat je echt oprecht kunt genieten.



FASE 4 – LEEF JE LEVEN

Gefeliciteerd! Je hebt je nieuwe levensstijl nu helemaal eigen gemaakt. Je voelt je fit, gezond en slank. Je barst van de energie en je zit goed in je vel. Bovendien heb je bewezen dat jouw beslissing de juiste was en dat je met doorzettingsvermogen en bewustwording in staat bent om zelfs je meest ambitieuze doelen te bereiken. Je mag trots zijn op jezelf!

De bedoeling van fase 4 is om dit succes op de lange termijn vast te houden. Dus nu je eenmaal met succes je voedingspatroon volgens de principes van Metabolic Balance® hebt aangepast, vragen we je om nooit meer terug te vallen in je oude eetgewoonten! Blijf vertrouwen op je reuk- en smaakzintuigen zodat je bewust voor de juiste voedingsmiddelen en hoeveelheden kiest. Blijf ook de acht basisregels en sjoemelregels volgen. Zo hou jij je stofwisseling in balans. Een makkelijke manier om Metabolic Balance® te integreren in je normale dagelijkse leven.



Zoals we al hebben opgemerkt, is Metabolic Balance® geen dieet waarmee je snel een paar kilo verliest, om vervolgens weer verder te gaan met waar je was gebleven. In plaats daarvan is Metabolic Balance® een nieuwe manier van leven!

We willen je graag de volgende twee suggesties meegeven:

- ✔ Doe elke dag oefeningen.

  Dit geldt ook voor werkdagen, kortom zeven dagen per week. Neem de trap in plaats van de lift. Wandel of fiets in plaats van de auto of bus te pakken. Stap als je met de trein of met de bus gaat een halte eerder uit en loop de rest van de route. Ga regelmatig zwemmen of maak alleen of met vrienden een wandeling. En natuurlijk mag je altijd wat lichte oefeningen doen.
- ✔ Haal gedurende de dag een paar keer heel diep adem. Je lichaam is door middel van diep in- en uitademen beter in staat om overtollige zuren uit te scheiden.
- ✔ Ga bewust door met een matige inname van koolhydraten met een lage glycemische lading.

Als je deze dingen doet, heeft het jojo-effect geen enkele kans!

VERWACHTINGEN VOOR DE TOEKOMST

Met je nieuwe manier van eten hoef jij je geen buitenstaander te voelen. Je zult ook in staat zijn om te genieten van een vakantie, feestjes en uitnodigingen voor etentjes. Los daarvan heeft Metabolic Balance® veel culinaire verrassingen voor je om van te genieten!

Het zal je omgeving niet ontgaan zijn dat je gezonder bent geworden, want dit weerspiegelt zich in je uiterlijk en je mentale gesteldheid. Mensen zullen je vragen hoe je die opvallende veranderingen hebt gerealiseerd. Geniet van de complimenten van de mensen om je heen, waarbij je geïnteresseerden kunt vertellen hoe je het deed. Blijf trouw aan jezelf, aan je nieuwverworven inzichten en manier van eten. Want het programma geen wondermiddel dat van de ene op de andere dag een verandering teweegbrengt. Je hebt je oude eetgewoonten achter je gelaten en deze op een consistente manier omgevormd tot goede en gezonde gewoonten.

ONDERZOEK NAAR HET METABOLIC BALANCE®-PROGRAMMA

Eind december 2010 publiceerde het toonaangevende medische Journal of Nutrition and Metabolism een onafhankelijk onderzoek over de effectiviteit van het Metabolic Balance®-programma. Het onderzoek werd uitgevoerd door het Instituut Hochrhein in samenwerking met het Institute for Quality Management and Social Medicine van het Universitair Medisch Centrum Freiburg.

De bevindingen van dit onderzoek tonen duidelijk aan dat mensen met overgewicht hun gewicht effectief kunnen verminderen met het Metabolic Balance®-programma en dat ze bovendien hun gewichtsverlies op de lange termijn kunnen handhaven.

De onderzoekers waren verbaasd over de duidelijke verbetering van de laboratoriumwaarden van de deelnemers. Daarnaast waren ze verrast dat de deelnemers een duidelijke verbetering van hun persoonlijke gezondheid en de daaraan gerelateerde kwaliteit van leven ervaarden.

METABOLIC BALANCE® SUCCESS VOOR DE LANGE TERMIJN

Een algemeen erkende standaard om het lange termijn succes van een gewichtsverliesprogramma te bepalen is dat deelnemers hun uitgangsgewicht met meer dan vijf procent verminderen en dat behouden voor een jaar.

Deelnemers met succes op de lange termijn



Metabolic Balance®

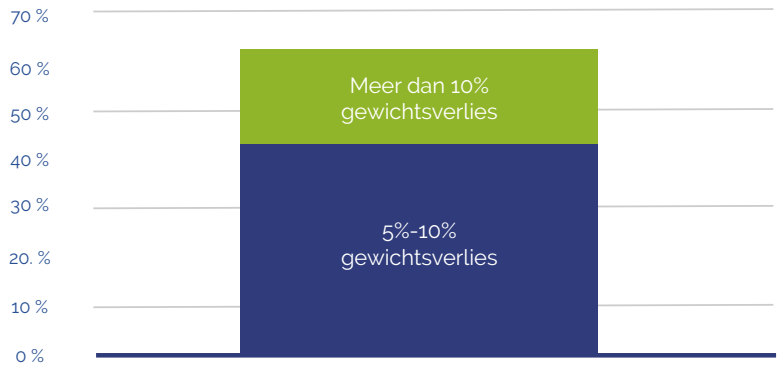


Internationale aanbeveling
Een afvalprogramma is goed en effectief als 50% van de deelnemers succes op lange termijn heeft behaald.

Succes op lange termijn houdt in dat deelnemers hun uitgangsgewicht met meer dan 5% verminderen en dat behouden voor minstens 1 jaar.

Bij een goed en effectief programma bereikt 50 procent van de deelnemers lange termijn succes. Bij het Metabolic Balance®-programma, voldeed maar liefst 62,5 procent van de deelnemers aan het lange termijn succes. Daar komt nog eens bij dat maar liefst 31,1 procent zelfs meer dan 10 procent van hun oorspronkelijke lichaamsgewicht verloor. Dat is meer dan twee keer de standaard vereisten. Metabolic Balance® overtrof dus beide doelen.

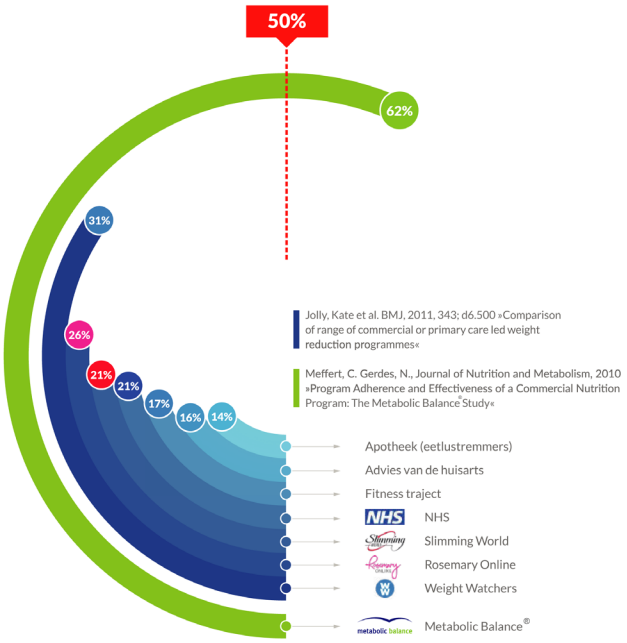
Succes op lange termijn



Metabolic Balance® - Deelnemers

Dit succes is niet zo vanzelfsprekend. Zo had het programma van de Duitse Vereniging voor Gewichtsvermindering (DGE) in één jaar tijd bij slechts 26 procent van de deelnemers succes op lange termijn. Daarnaast had slechts vijf procent van de deelnemers structureel 10 procent of meer van hun gewicht verloren. (Evaluatieonderzoek aan uit 2008, genaamd “Ich nehme ab”)

Metabolic Balance® succesvolste programma voor de lange termijn

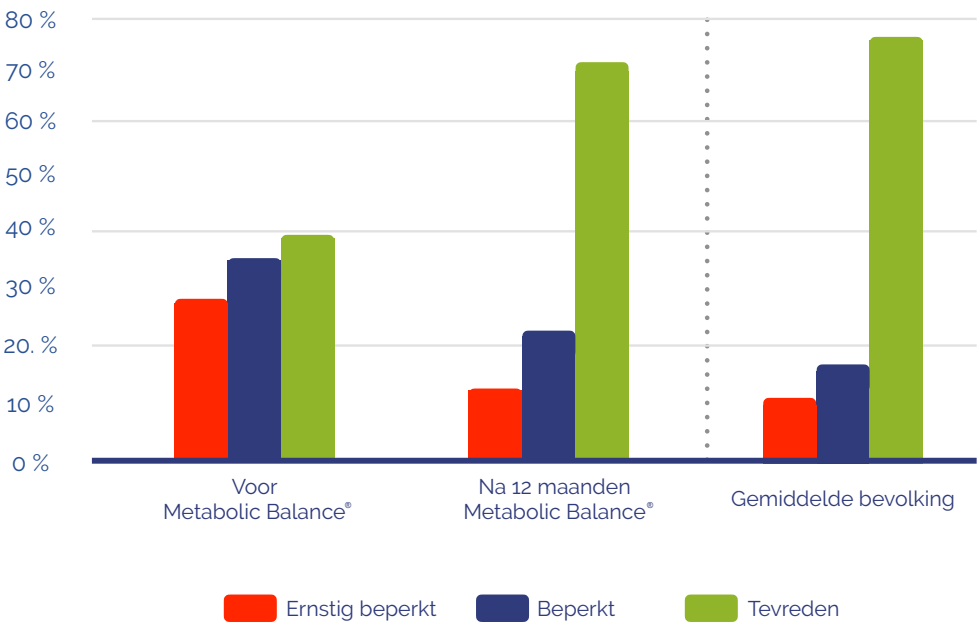


5% of meer gewichtsverlies voor een periode langer dan 1 jaar

METABOLIC BALANCE® EN VERBETERDE BLOEDWAARDEN

Opvallend in het onderzoek naar Metabolic Balance® is dat behalve het succes van het gewichtsverlies, er ook positieve veranderingen in de bloedwaarden werden gevonden. Deze verbeterde bloedwaarden komen overeen met de zeer positieve beoordelingen van de deelnemers met betrekking tot hun aanzienlijk verbeterde gezondheid en daaraan gerelateerde kwaliteit van leven.

Kwaliteit van leven



Aan het begin van het onderzoek gaf maar liefst 27,2 procent van de deelnemers aan belangrijke of zeer ernstige beperkingen in het leven te ervaren. Slechts 38,2 procent van de deelnemers ervaarde dat hun kwaliteit van leven niet beperkt was (de gemiddelde waarde in Duitsland is 75 procent). Na een jaar Metabolic Balance® was de kwaliteit van leven aanzienlijk verbeterd: 67,8 procent van de deelnemers was nu tevreden met de kwaliteit van hun leven. Slechts 11,3 procent van de deelnemers ervaarde na één jaar nog ernstige beperkingen. Dit is bijna vergelijkbaar met het gemiddelde niveau van de Duitse bevolking (10 procent).

Een bijkomende bevinding uit het onderzoek is, dat als gevolg van de consequente toepassing van het voedingspatroon volgens Metabolic Balance®, symptomen van het metabool syndroom (overgewicht, diabetes, hoge bloeddruk en een verstoord vetmetabolisme) aanzienlijk waren verminderd. Van de deelnemers die aan het begin van het programma leden aan het metabool syndroom, voldeed 79 procent na één jaar niet meer aan de criteria van die diagnose. Dat betekent dat na één jaar slechts 21 procent van die groep nog geclassificeerd konden worden met het metabool syndroom en de bijbehorende ziektes.

HET BELANG VAN DE ACHT REGELS BIJ METABOLIC BALANCE®

Daarnaast toonde het onderzoek aan dat de meerderheid van de deelnemers zich goed had gehouden aan de Metabolic Balance® regels en de richtlijnen van het programma.

Conclusie Onderzoek

Het belang van persoonlijke begeleiding

- 3 % van het uitgangsgewicht



Deelnemers volgden 1-2 regels

- 7 % van het uitgangsgewicht



Deelnemers volgden 3-4 regels

- 10 % van het uitgangsgewicht



Deelnemers volgden 5-6 regels

- 17 % van het uitgangsgewicht



Deelnemers volgden 7-8 regels

De deelnemers die de regels het meest consistent opvolgden, hadden na een jaar 17 procent van hun oorspronkelijke gewicht verloren. Afhankelijk van hoe strikt de regels werden nageleefd, verloren de andere groepen respectievelijk 10, 7 en 3 procent van hun oorspronkelijke gewicht.

KLAAR VOOR JOUW GEZONDE LEVENSSTIJL?

Heb jij al van alles geprobeerd om die overtollige kilo's te verliezen en ben je dit boek gaan lezen om eerst de filosofie achter het programma te begrijpen? Of was je nieuwsgierig hoe de orthomoleculaire principes worden toegepast binnen Metabolic Balance®? Ik hoop dat dit boek je meer duidelijkheid heeft gegeven in onze aanpak, zodat jij een bewuste keuze kan maken als je wilt starten met ons programma.

Heeft het je extra vertrouwen gegeven dat verschillende onderzoeken het succes van Metabolic Balance® hebben bewezen? Is dit dan het moment dat jij net als duizenden anderen jouw succesverhaal gaat starten?

Wij helpen je graag met een persoonlijk voedingsplan. Waar wij op basis van jouw bloedwaarden jouw menuvoorstellen met jouw individuele portiegrootte en jouw persoonlijke voedingsmiddelenlijst weergeven.

Dan is de eerstvolgende stap voor jou om een begeleider te kiezen. Volg je graag consulten bij iemand in de praktijk of past online begeleiding beter bij je? Onze begeleiders bieden vaak beide opties aan.

Begeleiders bij jou in de buurt

Online consulten

Kies een begeleider waarmee je een goede klik hebt. Hier kom je snel genoeg achter tijdens het gratis en vrijblijvend introductiegesprek. Wil je snel een overzicht van de aanpak van onze begeleiders? Enkelen van hen hebben een introductiefilmpje voor jou opgenomen.

DEEL 2

50 METABOLIC BALANCE®-RECEPTEN

om je stofwisseling in balans te brengen

Dit deel bevat recepten met verschillende soorten eiwitten, zodat gemakkelijk kan worden gevarieerd en gestart met ons programma. Kies de recepten waarin de voedingsmiddelen uit jouw persoonlijke voedingsmiddelenlijst voorkomen, of wees creatief en vervang bepaalde ingrediënten zodat het recept binnen jouw plan past. De meeste recepten zijn zonder olie gemaakt, omdat dit in de eerste twee weken van het programma is voorgeschreven. Uiteraard kan er bij elk recept olie worden toegevoegd voor de periode na die eerste twee weken. Na verloop van tijd kan de persoonlijke voedingsmiddelenlijst worden uitgebreid en zullen alle recepten perfect in jouw nieuwe levensstijl passen. Want alleen met een eigen voedingsplan van Metabolic Balance®, opgesteld op basis van jouw bloedwaarden, kunnen ook de gezondheidsvoordelen worden behaald.

Met deze recepten helpen wij je op weg om op een eenvoudige en gevarieerde manier lekker te eten. Zo zal de omschakeling naar een nieuwe eetgewoonte en leefstijl een goede start krijgen. De recepten in dit boek zijn samengesteld door Silvia Bürkle en bereid door Sigrid Ludewig.

Noot: Als er in de recepten gebruik wordt gemaakt van een oven is dat een heteluchtoven. Voor een gasoven moet de temperatuur 5 tot 10 graden hoger worden gezet. Voor een elektrische oven 10 tot 15 graden hoger.

Eet smakelijk!

Het advies over deze recepten is zorgvuldig overwogen en beoordeeld door de auteurs en uitgevers; een garantie kan echter niet worden afgegeven. Elke aansprakelijkheid van de auteurs of de uitgever en zijn agenten voor persoonlijk letsel, materiële schade en financieel verlies is uitgesloten.

Eieren Appelpannenkoek



Ingrediënten:

- 1 portie ei
- 1 appel
- 1 scheutje mineraalwater
- vanillepoeder
- kaneel
- Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Klop het ei los met mineraalwater. Breng op smaak met zout en een beetje vanillepoeder.
2. Was de appel, verwijder het klokkenhuis en rasp de appel.
3. Verhit een platte crêpe pan met antiaanbaklaag zonder vet en fruit hierin kort de geraspte appel. Giet het losgeklopte ei erover en laat het stollen.
4. Bestrooi de appelpannenkoek met kaneel.

Tip: Geniet van het ontbijt.

Eieren

Eier-broccoli salade



Ingrediënten:

- 1 portie ei
- 1 portie groenten (champignons, ½ tomaat, broccoli, avocado)
- 1 portie mango
- appelazijn
- bieslookringetjes
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Kook het ei 10 minuten in azijnwater en laat ze schrikken in koud water.
2. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Snijd de tomaat in blokjes. Maak de broccoli schoon, verdeel in roosjes, blancheer in gezouten water en giet ze af.
3. Voor de dressing: schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes. Snij de avocado doormidden, verwijder de pit en haal het vruchtvlees uit de schil. Pureer de mango en avocado en breng op smaak met peper, zout en azijn. Als de dressing iets te dik is, kun je er een beetje water doorheen doen.
4. Pel het ei en snijd het in plakjes. Meng de plakjes ei door de groenten en giest de dressing eroverheen. Bestrooi met bieslook.

Tip: Als je eieren kookt in water met azijn, barsten ze niet. Natuurlijk kun je ook een eierprikker gebruiken.

Eieren
Gebakken ei in een spinazienestje



Ingrediënten:

- 1 portie ei
- 1 portie groenten (bladspinazie, 1 tl in blokjes gesneden ui)
- 1 teentje knoflook
- 1 snufje nootmuskaat
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was de spinazie en blancheer deze in zout water. Giet af in een zeef of vergiet en laat het schrikken onder de koude kraan. Knijp het vocht eruit. De spinazie grof snijden.
2. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 180°C. Bedek een bakplaat met bakpapier.
3. Pel de knoflook en hak fijn. Verhit een pan zonder vet en fruit de uienblokjes tot ze glazig zijn. Voeg spinazie toe en meng de ui erdoor. Breng op smaak met knoflook, nootmuskaat, peper en zout
4. Maak met de spinazie een vorm van een nest op de bakplaat. Breek het ei in het midden van de vorm en laat de dooier heel. Zet de bakplaat in de hete oven en bak het ei ongeveer 15 minuten in het spinaziennest.

Tip: Je kunt ook een garneringsring op de bakplaat leggen en de spinazie erin doen.

Eieren

Groentesoep met gepocheerd ei



Ingrediënten:

- 1 portie ei
- 1 portie groenten (spruitjes, prei, bloemkool, wortelen)
- 350 ml groentebouillon
- appelazijn
- 1 el bieslookringetjes
- peper en Himalayazout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Verwarm 1 liter water met azijn in een pan tot ongeveer 70°C. Het water moet net beginnen te borrelen. Breek het ei voorzichtig in een sauslepel en hou die in het water. Als het eiwit begint te stollen, druk je het met een lepel op de dooier zodat deze niet meer zichtbaar is. Het eiwit stolt dan om de dooier heen. Laat ongeveer 5 minuten trekken, verwijder het ei met een schuimspaan en leg het opzij.
2. Was de groenten en snijd ze in kleine of grove stukken, net wat je lekker vindt. Kook het in de groentebouillon en breng op smaak met peper en zout.
3. Doe het gepocheerde ei erbij en laat het nog 2 minuten trekken.
4. Bestrooi met bieslook voor het serveren.

Tip: Je kunt hetzelfde doen met andere groenten zoals kool, pompoen, pastinaak of broccoli.

Kaas en zuivelproducten

Abrikozen- en wortelsoep met feta



Ingrediënten:

- 1 portie feta
- 1 portie groenten (wortel, pastinaak, 1 tl in blokjes gesneden ui)
- 1 portie abrikozen
- 300 ml groentebouillon
- 1 teentje knoflook
- ½ rode chilipeper
- ½ el basilicum in reepjes gesneden
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was de wortel en pastinaak, Schil ze en snijd ze in grove stukken. Kook alles samen met de ui in de groentebouillon in ongeveer 5 minuten tot alles zacht is.
2. Was ondertussen de abrikozen, verwijder de pitten en maal het vruchtvless grof. Pel de knoflook en hak fijn. Maak de chilipeper schoon en snijd in kleine stukjes.
3. Voeg abrikozen toe aan de groenten en kook het kort. Pureer alles met een blender. Breng op smaak met knoflook, chilipeper, zout en peper. Laat de soep een goede 5 minuten trekken.
4. Snijd de kaas in blokjes en meng met de soep.
5. Bestrooi met basilicum voor het serveren.

Tip: In plaats van kaas kun je ook een portie geroosterde pompoen- en zonnebloempitten in de soep kunnen doen.

Kaas en zuivelproducten

Appel- en selderijsoep



Ingrediënten:

- 1 portie ricotta
- 1 portie groenten (⅔ knolselderij, venkel, 1 tl in blokjes gesneden ui)
- 1 appel
- 300 ml groentebouillon
- 1 el vers gehakte peterselie
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was en schil de appel en verwijder het klokkenhuis, Snij het vruchtvlees in grove stukken. Was en schil de knolselderij en venkel en snij ze in grove stukken.
2. Doe de bouillon in een pan en kook daarin de appel en groenten in ongeveer 10 minuten zacht. Pureer het geheel met een blender.
3. Kruid de soep met peper en zout en roer de ricotta erdoor. Voeg peterselie toe en breng de soep aan de kook.

Tip: Vervang bleekselderij door pastinaak en neem kwark of roomkaas in plaats van ricotta.

Kaas en zuivelproducten

Crunchy fruit ontbijt



Ingrediënten:

- 1 portie yoghurt
- 1 appel
- kaneel
- 1 snee (echt) roggebrood

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Snijd het roggebrood in kleine blokjes. Verhit een pan zonder vet en rooster de broodblokjes rondom.
2. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in kleine stukjes.
3. Kruid de appelstukjes met kaneel en meng met de broodblokjes door de yoghurt.

Kaas en zuivelproducten

Curry courgette met roomkaas



Ingrediënten:

- 1 portie roomkaas
- 1 portie groenten (courgette, 1 tl in blokjes gesneden ui)
- Indiase curry
- 1 teentje knoflook
- vers gehakte bieslook en peterselie
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was de courgette en snijd deze in schijven. Pel de knoflook en hak het fijn.
2. Verhit een pan zonder vet en fruit de ui in een beetje water. Voeg de courgette toe en breng op smaak met knoflook, curry, peper en zout.
3. Roer de roomkaas door de groenten en serveer het gerecht op een bord. Bestrooi met de kruiden.

Tip: Smaakt ook goed met wortel en pastinaak groenten of koolrabi.

Kaas en zuivelproducten

Gebakken venkel



Ingrediënten:

- 1 portie buffelmozzarella
- 1 portie groenten (venkel, ½ tomaat, 1 el in blokjes gesneden ui)
- 1 teentje knoflook
- verse peterselie
- 1 portie roggeknäckebröd
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was de venkel, snijd in dunne plakjes en plaats in een ovenschaal. Houd het groen van de venkel apart.
2. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 155°C.
3. Hak de peterselie en het groen van de venkel klein. Snijd de tomaat in blokjes. Pel de knoflook en hak deze fijn.
4. Verkruimel het knäckebröd en doe het in een kom. Doe de kruiden erbij en de tomatenblokjes, peper en zout.
5. Verhit een pan zonder vet en fruit de uienblokjes en knoflook tot ze glazig zijn. Doe dit baksel ook bij het knäckebröd-tomatenmengsel. Smeer het geheel over de venkel.
6. Snij de mozzarella in dobbelsteentjes.
7. Leg de venkel in een ovenschaal en strooi de mozzarella er overheen. Bak de venkel ongeveer 20 minuten in de oven.

Tip: Knäckebröd kan goed verkruimeld worden als je het in een zak doet en er met een deegroller overheen rolt.

Kaas en zuivelproducten

Kerriepeer met geitenkaas



Ingrediënten:

- 1 portie geitenkaas
- 1 portie veldsla
- 1 peer
- Indiase curry
- zwart sesamzaad

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was de peer, snij in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakjes.
2. Verhit een pan met antiaanbaklaag zonder vet en rooster de sesam erin tot het ruikt. Doe de plakjes peer erin en strooi de curry er overheen.
3. Was de veldsla en laat uitlekken.
4. Snijd de kaas in kleine bokjes.
5. Schik de veldsla op een bord en leg de kaas met de partjes peer erop.

Tip: In plaats van peer kun je ook appel of mango nemen.

Kaas en zuivelproducten

Knoflookbrood



Ingrediënten:

- 1 portie kwark
- 1 portie groenten (½ tomaat, bleekselderij, lente-ui, komkommer)
- 2 teentjes knoflook
- verse peterselie en bieslook
- mineraalwater
- 1 portie echt roggebrood
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Snijd de tomaat in blokjes. Was de groenten en snijd de bleekselderij in kleine stukjes en de lente-ui in ringen. Meng alles door elkaar.
2. Pel de knoflook en hak fijn. Schil en rasp de komkommer. Hak de peterselie en bieslook fijn.
3. Roer de kwark met een beetje mineraalwater tot een gladde massa. Meng de knoflook, geraspte komkommer en kruiden erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
4. Rooster het brood en smeer het kwarkmengsel erop. Verdeel de groenten erover.

Tip: Smeer in fase 3 het brood in met olie of voeg olie toe aan de kwark.

Kaas en zuivelproducten

Mango yoghurt drank



Ingrediënten:

- 1 portie yoghurt
- 1 portie mango
- 100 ml ijskoud mineraalwater
- 1 mespuntje saffraan

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
2. Meng de mangoblokjes door de yoghurt en pureer met een blender.
3. Roer het ijskoude mineraalwater door de mangocrème. Giet de drank in een glas en versier met saffraandraden.

Tip: Roer er kokosmelk door in fase 3.

Kaas en zuivelproducten

Spinazie-abrikozen-groenten met schapenkaas



Ingrediënten:

- 1 portie schapenkaas
- 1 portie groenten (spinazie, 1 el in blokjes gesneden ui)
- 1 portie abrikozen
- groentebouillon poeder
- 1 teentje knoflook
- vers geraspte nootmuskaat

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Snijd schapenkaas in kleine blokjes.
2. Was de spinazie. Blancheer het kort in zout water en laat het schrikken in koud water. Giet af in een zeef en knijp het vocht eruit. Vervolgens de spinazie grof snijden.
3. Was de abrikozen, halveer ze, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes. Pel de knoflook en hak fijn.
4. Verhit een pan zonder vet en fruit de ui in een beetje water. Voeg knoflook en spinazie toe. Breng op smaak met bouillonpoeder en nootmuskaat. Roer de plakjes abrikozen en de helft van de schapenkaas erdoor.
5. Schik de groenten op een bord en verdeel de resterende kaas erover.

Broodsalade met kiemen



Ingrediënten:

- 1 portie kiemen (bijv. mungbonen- of linzenkiemen)
- 1 portie groenten (rode paprika, augurk, 1 el in blokjes gesneden ui)
- 1 appel
- 50 ml groentebouillon
- 1 sneetje volkoren roggebrood
- 1 el appelazijn

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Blancheer de kiemen in zout water gedurende 1 tot 2 minuten, spoel ze koud af en giet ze af.
2. Was de paprika en snij het vruchtvlees in blokjes. Snijd de augurk in grove stukken. Was de appel, snij in vieren en verwijder het klokhuis. Snij de appel in grove stukken.
3. Voor de dressing: meng de groentebouillon met de appelazijn en breng op smaak met zout en peper.
4. Meng de kiemen, augurken, paprika's, appel- en uienblokjes door elkaar en giet de marinade er overheen.
5. Snijd de boterham in blokjes. Verhit een pan zonder vet en rooster het brood hierin. Meng het vlak voor het serveren door de salade.

Tip: Strooi er naar wens wat tuinkers op.

Courgettesoep met kiemen



Ingrediënten:

- 1 portie kiemen (bijvoorbeeld alfalfa)
- 1 portie groenten (courgette, pastinaak, 1 el in blokjes gesneden ui)
- 250 ml groentebouillon
- 1 tl vers gehakte dille
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was, schil en halveer de courgette, schraap de zaden eruit en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Maak de pastinaak schoon, schil en snijd deze ook in kleine blokjes.
2. Verhit een pan zonder vet en fruit hierin de ui, courgette en pastinaak.
3. Giet de bouillon erbij en laat de groenten ongeveer 15 minuten op middelhoog vuur sudderen.
4. Pureer de inhoud van de pan met een blender. Kruid de soep met peper en zout. Meng voor het serveren de kiemen erdoor en strooi de dille erover.

Tip: Als je de courgette schilt, wordt de soep romiger. Je kunt de courgette ook met schil gebruiken en pureren.

Kiemen

Groentecurry met kiemen



Ingrediënten:

- 1 portie kiemen
- 1 portie groenten (rode, groene en gele paprika, 1 el in blokjes gesneden ui)
- 1 el Indiase curry
- 100 ml groentebouillon
- 1 el vers gesneden bieslook
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was de paprika's en en snij het vruchtvlees in reepjes.
2. Verhit een pan zonder vet en fruit hierin de paprikareepjes en uienblokjes. Bestrooi met de Indiase curry.
3. Giet de bouillon erbij en kook de groenten ongeveer 5 minuten.
4. Was en giet de kiemen af. Voeg ze toe aan de groenten en kook nog 5 minuten.
5. Kruid het gerecht met peper en zout. Strooi er de bieslook overheen.

Tip: Indiase curry bevat kurkuma, koriander, komijn, peper en fenegriek, evenals citroenschil, gember en chili.

Kiemen

Kiemen met mangomoes



Ingrediënten:

- 1 portie mungbonen kiemen (taugé)
- 1 portie groenten (wortel, prei, knolselderij)
- 1 portie mango
- groentebouillon poeder
- ½ rode chilipeper
- verse koriander
- sojasaus (zonder tarwe, zonder suiker)
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was de groenten en snijd ze in fijne reepjes. Stoom in een beetje zout water en breng op smaak met sojasaus.
2. Blancheer de mungbonen kiemen in zout water gedurende 1 tot 2 minuten. Spoel koud af en laat uitlekken.
3. Schil de mango, snij het vruchtvlees in dobbelstenen en pureer het. Maak de chilipeper schoon en snijd in kleine stukjes. Breng de mangomoes op smaak met de stukjes chili, peper en zout.
4. Meng de kiemen met de groenten en knip er wat koriander over.
5. Serveer de mangomoes er apart bij.

Tip: Als de mango nog een beetje onrijp is, wikkel hem dan in krantenpapier en laat hem op kamertemperatuur rijpen.

Ovenschotel van linzenkiemen

Kiemen



Ingrediënten:

- 1 portie linzenkiemen
- 1 portie groenten (bleekselderij, wortel, pastinaak)
- groentebouillon poeder
- 2 teentjes knoflook
- 1 portie peren
- 1 portie roggebrood (dungesneden)
- kaneel
- vers gehakte peterselie

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Blancheer, spoel en laat de kiemen 1 tot 2 minuten uitlekken.
2. Maak de groenten schoon en rasp ze. Verhit een pan zonder vet en bak de groenten kort. Voeg indien nodig een beetje water toe. Breng op smaak met bouillonpoeder, peper en zout. Meng de groenten met de kiemen.
3. Was de peer, verwijder het klokkenhuis en snijd de peer in schijven.
4. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 180°C. Pel de knoflook. Rooster de sneetjes brood in een broodrooster en wrijf ze in met knoflook.
5. Bekleed de ovenschaal met een laag brood. Leg de groenten er op. Voeg als laatste laag de schijven peer toe. Bestrooi met kaneel en peterselie. Bak de braadpan ongeveer 15 minuten in de oven.

Oesterzwammen en shiitakes
Oesterzwammensoep



Ingrediënten:

- 1 portie oesterzwammen
- 1 portie groenten (asperges, prei)
- 350 ml groentebouillon
- vers gehakte peterselie
- vers geraspte nootmuskaat
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Maak de oesterzwammen zo nodig met een zacht borsteltje schoon, maar was ze niet. Snijd ze in dunne reepjes.
2. Was de asperges, schil van de kop naar beneden en snijd de houtige uiteinden eraf. Was de prei onder stromend water. Snijd de asperges en prei in kleine stukjes.
3. Doe de groentebouillon in een pan en kook daarin de groenten tot ze zacht zijn. Voeg dan de oesterzwammen toe en laat ze even trekken.
4. Breng de soep op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Bestrooi met peterselie.

Tip: In plaats van asperges kun je ook bloemkool of broccoli nemen.

Oesterzwammen en shiitakes

Oesterzwammen met rucola



Ingrediënten:

- 1 portie oesterzwammen
- 1 portie groenten (rucola, avocado, ½ tomaat, 1 tl in blokjes gesneden sjalot)
- 1 el appelazijn
- 75 ml groentebouillon
- tijm, gesneden bieslook
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Borstel de oesterzwammen zo nodig schoon met een zachte borstel, maar was ze niet. Snij ze door de helft of in vieren als ze groot zijn. Verhit een pan met antiaanbaklaag zonder vet, leg de champignons erin en druk met een deksel de oesterzwammen plat in de pan.
2. Doe de gesneden sjalotjes bij de oesterzwammen en bak ze kort mee. Blus het af met een scheutje azijn en de bouillon. Breng op smaak met tijm. Lat het nog 6 minuten op middelhoog vuur stomen.
3. Was ondertussen de rucola en haal slechte blaadjes eruit. Snijd de avocado en de tomaat in blokjes. Leg alle drie de ingrediënten op een bord.
4. Kruid de oesterzwammen met peper en zout. Leg ze op de groenten op het bord en bestrooi met bieslook.

Tip: Door de champignons aan te drukken in de pan, worden ze over het hele oppervlak gebakken. Daardoor worden ze goed bruin, anders stomen ze alleen in hun eigen vocht.

Oesterzwammen en shiitakes

Shiitakes met basilicumcrème



Ingrediënten:

- 1 portie shiitakes
- 1 portie groenten (1/2 tomaat, een paar slablaadjes, avocado)
- 10 basilicumblaadjes
- 100 ml groentebouillon
- 1 el appelazijn
- peper en Himalayazout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Borstel de shiitakes schoon met een zachte borstel en halveer ze. Snijd de tomaat in blokjes. Was de slablaadjes en schud ze droog. Hak acht basilicumblaadjes in kleine stukjes.
2. Snijd het vruchtvlees van de avocado in kleine stukjes en pureer het samen met de gehakte basilicumblaadjes en een deel van de groentebouillon. Breng op smaak met peper en zout.
3. Voor de dressing: meng de resterende groentebouillon met de azijn, zout en peper.
4. Leg de slablaadjes op een bord en besprenkel ze met de marinade.
5. Verhit een pan zonder vet en bak de shiitakes erin. Zorg dat ze goed gebakken zijn. Leg de shiitakes op de slablaadjes. Doe er de tomatenblokjes en de basilicumcrème eroverheen.

Oesterzwammen en shiitakes

Zuurkool oesterzwammenpotje



Ingrediënten:

- 1 portie oesterzwammen
- 1 portie groenten (zuurkool, rode paprika, 1 el in blokjes gesneden ui)
- 200 ml groentebouillon
- 1 laurierblad
- 1 el marjolein
- snufje nootmuskaat
- paprikapoeder
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Zuurkool laten uitlekken. Was de paprika en snijd in stukken.
2. Borstel de oesterzwammen zonodig met een zachte borstel, maar was ze niet. Snij ze door de helft of in vieren, afhankelijk van de grootte. Verhit een pan zonder vet, bak de oesterzwammen kort en doe ze in een schaaltje.
3. Vervolgens de ui en paprika kort aanbakken in de pan. Doe de zuurkool erbij en giet de groentebouillon erbij. Doe het laurierblad erbij en breng verder op smaak met zout, peper, nootmuskaat en marjolein. Kook de zuurkool ongeveer 10 minuten.
4. Meng de oesterzwammen door de zuurkool en kook alles samen nog 2 minuten. Bestrooi met paprikapoeder voor het serveren.

Pitten en zaden

Appelpompoen ontbijt



Ingrediënten:

- 1 portie oliehoudende zaden en pitten
- 1 portie pompoen
- 1 appel
- ½ cm verse gember
- kaneel
- Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Verhit een pan antiaanbaklaag zonder vet en rooster het zaden- en pittenmengsel erin. Doe ze in een schaaltje als ze goed geroosterd zijn.
2. Was de pompoen, verwijder de harde delen van de schaal en de pitten. Als de pompoen zacht genoeg is hoeft deze niet te worden geschild. Rasp de pompoen fijn.
3. Was de appel, verwijder het klokhuis en rasp de appel. Schil de gember.
4. Verwarm de pan opnieuw en bak de pompoen en appel er kort in. Rasp de gember en doe het erbij in de pan. Breng op smaak met kaneel en zout.
5. Strooi als laatste het geroosterde zaden- en pittenmengsel erover.

Tip: Gember zorgt voor een pittige smaak. Als je het nog heter wilt, kun je er nog chilipoeder of tabasco doordoen.

Pitten en zaden

Gebakken appel



Ingrediënten:

- 1 portie amandelen met zonnebloempitten
- 1 grote appel
- ½ tl kaneel
- 1 mespunt cacaopoeder

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Voor de bereiding van de mandelade: laat de amandelen en zonnebloempitten een nacht in koud water weken. De volgende dag zeven en het water afgieten. Pureer het mengsel en breng op smaak met kaneel en cacaopoeder.
2. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 180°C.
3. Was de appel en snijd het klokkenhuis eruit. Voeg een beetje water toe aan een pan en stoom de uitgeholde appel ongeveer 10 minuten.
4. Giet de mandelade in de appel en leg deze in een ovenschaal. Bak 10 tot 12 minuten in de hete oven.

Pitten en zaden

Pompoen- en gembersoep



Ingrediënten:

- 1 portie oliehoudende zaden en pitten
- 1 portie groenten (flespompoen, 1 tl in blokjes gesneden ui)
- 1 tl zwart sesamzaad
- 1 takje rozemarijn
- 1 teentje knoflook
- ½ rode chilipeper
- ½ cm verse gember
- 300 ml groentebouillon
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Verhit een pan met antiaanbaklaag zonder vet en rooster het zaden en pittenmengsel. Haal het mengsel eruit en doe hetzelfde met de zwarte sesamzaden.
2. Was de pompoen en snij deze in grove stukken. Deze hoeft niet te worden geschild.
3. Pluk de rozemarijnnaalden van hun tak en hak fijn. Pel de knoflook en hak fijn. Maak de chilipeper schoon en snijd in kleine stukjes. Schil de gember en rasp fijn.
4. Doe de groentebouillon in een pan en voeg alle kruiden toe. Kook de pompoen en ui tot ze zacht zijn. Pureer vervolgens de groenten en breng op smaak met peper en zout.
5. Voeg voor het serveren het geroosterde zaden en pittenmengsel en de geroosterde sesamzaadjes toe aan de soep.

Tip: Je kunt het gerecht makkelijk meenemen naar kantoor. Doe de soep in een thermoskan en verpak je het zaden en pittenmengsel en de sesamzaadjes apart.

Pitten en zaden

Zuurkool appelschotel



Ingrediënten:

- 1 portie oliehoudende zaden en pitten
- 1 portie groenten (zuurkool, 1 el in blokjes gesneden ui)
- 1 appel
- marjolein, tijm, komijnzaad, peper
- 1 portie echt roggebrood

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Verhit een pan met antiaanbaklaag zonder vet en fruit hierin de ui. Voeg zuurkool toe. Breng op smaak met marjolein, tijm, komijnzaad en peper. Laat het 10 minuten sudderen.
2. Snijd het brood in kleine dobbelsteentjes. Verhit een pan met antiaanbaklaag zonder vet en rooster de broodblokjes erin. Haal ze uit de pan en laat ze afkoelen.
3. Rooster het zaden- en pittenmengsel in dezelfde pan.
4. Was de appel, verwijder het klokkenhuis en snijd de appel in kleine schijfjes. Meng de appelschijfjes met de zuurkool.
5. Schik zuurkool in een schaaltje, leg het geroosterde brood erop en verdeel het zaden- en pittenmengsel erover.

Tip: Echt roggebrood (puur) is uitsluitend van volkoren roggemeel gemaakt en bevat geen tarwe.

Peulvruchten

Beluga linzen met groentelinten



Ingrediënten:

- 1 portie Beluga linzen
- 1 portie groenten (wortel, pastinaak, courgette)
- groentebouillon poeder
- karwijzaad, marjolein, tijm
- 1 snufje nootmuskaat
- appelazijn
- peper en Himalayazout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was de linzen. Breng zonder zout aan de kook en kook 15 tot 20 minuten op laag vuur. Breng op smaak met bouillonpoeder, karwijzaad, marjolein, tijm, nootmuskaat en 1 scheutje azijn.
2. Was de groenten en schil ze in dunne reepjes met een dunschiller. Blancheer de groentereepjes in zout water. Giet af en laat uitlekken.
3. Schik de linzen met de groentelinten op het bord en bestrooi zo nodig met peper en zout.

Peulvruchten

Courgette kidneybonensalade



Ingrediënten:

- 1 portie kidneybonen
- 1 portie groenten (courgette, ui, ½ tomaat)
- groentebouillon poeder
- 1 teentje knoflook
- ¼ chilipeper of tabasco
- tijm
- appelazijn
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Week de bonen een nacht in koud water. De volgende dag het weekwater weggooien en de bonen in vers water zonder zout of kruiden in ongeveer 1 uur gaarkoken.
2. Was en snijd de courgette en lente-ui in plakken. Snijd de tomaat in blokjes. Pel de knoflook en hak fijn. Maak de chilipeper schoon en snij deze heel klein, of gebruik tabasco.
3. Verhit een pan zonder vet en bak de courgetteschijfjes erin. Breng op smaak met knoflook, chilistukjes en bouillonpoeder.
4. Meng de lente-ui en tomaat door elkaar en breng op smaak met zout, peper, azijn en tijm
5. Doe tot slot alle ingrediënten bij elkaar en laat de salade ongeveer 1 uur staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Tip: In plaats van courgette kun je ook sperziebonen, bloemkool of koolrabi gebruiken.

Peulvruchten

Kievietsbonen burger



Ingrediënten:

- 1 portie kievietsbonen
- 1 portie groenten (pastinaak, lente-ui, wortel, pompoen)
- korianderzaad, karwijzaad
- 1 teentje knoflook
- ¼ chilipeper of tabasco
- marjolein, tijm
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Week de kievietsbonen een nacht in koud water. Gooi het weekwater weg en kook de bonen met vers water zonder zout in ongeveer 60 minuten tot ze zacht zijn.
2. Schil de groenten en snijd of rasp ze in kleine stukjes. Verhit een pan zonder vet en bak de groenten erin. Breng op smaak met peper en zout.
3. Verwarm de oven voor op 100°C.
4. Giet de zachte bonen af in een opvangbak. Pureer de bonen met een beetje van het koovocht. Voeg de groenten toe en pureer het geheel.
5. Rooster het koriander- en karwijzaad lichtjes in een vetvrije pan en plet het vervolgens in een vijzel. Pel de knoflook en hak fijn. Maak de chilipeper schoon en snijd in kleine stukjes. Roer het kruidenmengsel door de bonenpuree.
6. Maak kleine balletjes van de bonenmassa en druk deze vervolgens plat.
7. Verhit een pan met antiaanbaklaag zonder vet en bak de burgers erin.
8. Laat ze daarna ongeveer 10 minuten in de voorverwarmde oven staan.

Tip: Makkelijk om mee te nemen voor de lunch.

Peulvruchten

Kikkererwtensoep met munt



Ingrediënten:

- 1 portie kikkererwten
- 1 portie groenten (venkel, ½ tomaat, pompoen, 1 tl in blokjes gesneden ui)
- pepermuntthee
- ½ chilipeper
- 1 teentje knoflook
- 200 ml groentebouillon
- piment, komijn
- 1 el vers gehakte munt

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Zet de kikkererwten een nacht in de week. Giet de volgende dag het weekwater af en kook de kikkererwten in pepermuntthee tot ze zacht zijn, dit duurt ongeveer 45 minuten.
2. Was de venkel en snijd deze in kleine stukjes. Snijd de tomaat in blokjes. Schil de pompoen en snijd in kleine blokjes. Pel de knoflook en hak fijn. Maak de chilipeper schoon en snijd in kleine stukjes.
3. Breng de groenten aan de kook in de bouillon en kook op middelhoog vuur tot ze zacht zijn. Breng op smaak met knoflook, chili, piment en komijn.
4. Giet de kikkererwten af en bewaar het kookvocht.
5. Voeg kikkererwten toe aan de groenten. Doe naar wens wat van het kookvocht erbij. Voeg de munt toe voor het serveren.

Peulvruchten

Pittige bonenpot



Ingrediënten:

- 1 portie witte bonen
- 1 portie groenten (sperziebonen, ½ tomaat, gele paprika)
- 1 teentje knoflook
- 1 rode chilipeper
- bonenkruid
- groentebouillon poeder
- komijnzaad (djinten)

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Week de bonen een nacht in koud water. Giet de volgende dag het weekwater af en kook de bonen ongeveer 45 minuten met vers water.
2. Was de groenten. Halveer de sperziebonen, snijd de tomaat en paprika in kleine blokjes. Pel de knoflook en hak fijn. Maak de chilipeper schoon en snijd in kleine stukjes.
3. Verhit een (wok)pan zonder vet en stoom de sperziebonen met een beetje water, bonenkruid en bouillonpoeder. Ongeveer 8 minuten laten stomen, dan de stukjes paprika en tomaat toevoegen. Breng op smaak met knoflook, chili, peper, zout en komijnzaad.
4. Roer de gekookte bonen door de groenten.

Peulvruchten

Zuurkool met kikkererwten



Ingrediënten:

- 1 portie kikkererwten
- 1 portie groenten (zuurkool, rode paprika, 1 el in blokjes gesneden ui)
- groentebouillon poeder
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Week de kikkererwten een nacht in koud water. Giet de volgende dag het weekwater af en kook de kikkererwten ongeveer 45 minuten met vers water zonder zout.
2. Verhit een pan zonder vet en fruit de ui met een beetje water. Voeg zuurkool toe, breng op smaak met een beetje bouillonpoeder, peper en zout. Ongeveer 12 minuten laten sudderen.
3. Was de paprika, maak schoon en snijd in blokjes.
4. Verhit een pan zonder vet en bak de zachte kikkererwten erin. Voeg de paprikablokjes toe en bak kort.
5. Doe tot slot de zuurkool uit de pan erbij en meng het door elkaar.

Peulvruchten

Zwarte linzensalade



Ingrediënten:

- 1 portie zwarte linzen
- 1 portie groenten (knolselderij, lente-ui, champignons)
- 1 portie papaja (niet te rijp)
- groentebouillon poeder
- ½ cm verse gember
- 1 el appelazijn
- mosterd (zonder suiker) of mosterdzaad
- vers gehakte peterselie
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was de linzen en kook ze zonder zout of kruiden in ongeveer 18 minuten beetgaar.
2. Was de knolselderij en rasp deze fijn. Was de lente-ui en borstel de champignons. Snijd beide in plakjes.
3. Schil de papaja, verwijder de zaden en rasp het vruchtvlees grof.
4. Voor de dressing: Klop de mosterd met de azijn los. Rasp de gember en doe dit erbij. Breng op smaak met peper en zout en bouillonpoeder.
5. Meng linzen met de groenten en dressing. Laat de salade 1 uur intrekken. Bestrooi tenslotte met peterselie.

Tofoe Chinesekoolwraps



Ingrediënten:

- 1 portie tofoe
- 1 portie groenten (Chinese kool, paprika, lente-ui, champignons)
- 1 teentje knoflook
- ½ cm verse gember
- 2 el vers gehakte kruiden (lavas, peterselie, koriander)
- chilipoeder
- 1 el appelazijn
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Pel de knoflook en schil de gember. Hak beide fijn en meng met de kruiden. Breng op smaak met chilipoeder, peper en zout.
2. Snijd de tofoe in kleine blokjes. Doe dit bij het kruidenmengsel en laat het minstens 30 minuten trekken.
3. Haal twee grote bladeren van de Chinese kool. Maak ze schoon en hou ze apart. Was de rest van de Chinese kool, paprika en lente-ui. Maak alles schoon en snij het in reepjes. Borstel de champignons schoon en snijd ze ook in kleine stukjes. Kruid de groenten met peper, zout en azijn.
4. Blancheer de Chinese koolbladeren in zout water. Doe ze gelijk in ijswater en laat ze uitlekken.
5. Meng de groenten met tofoe en leg het mengsel op de koolbladeren. Rol de koolbladeren vervolgens op.

Tip: In fase 3 kun je de koolblaadjes in kokosolie bakken.

Mango tofoe crème



Ingrediënten:

- 1 portie tofoe
- 1 portie mango
- ½ stengel citroengras
- ¼ vanillestokje
- 1 snufje kaneel

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was citroengras en sla het een beetje plat. Snijd het vanillestokje open en schraap het merg eruit.
2. Kook citroengras, kaneel, vanillepulp en het geschraapt vanillestokje in 100 milliliter water. Laat rustig ongeveer 10 minuten sudderen. Giet het (kruiden)vocht door een theezeef en vang het op in een schaaltje. Laat het afkoelen.
3. Snijd de tofoe in kleine blokjes en pureer met het afgekoelde (kruiden)vocht.
4. Schil de mango, snij het vruchtvlees van de pit en snij het in kleine stukjes.
5. Meng de mangostukjes door het tofoemengsel en pureer kort.
6. Giet de gepureerde crème in een kom en laat minstens 1 uur in de koelkast staan.

Tip: Dit kun je goed van tevoren klaarmaken en meenemen naar kantoor.

Tofoe
Pittige tofoepot



Ingrediënten:

- 1 portie gerookte tofoe
- 1 portie groenten (paksoi, spitskool, wortel)
- 1 teentje knoflook
- ½ cm verse gember
- 1 rode chilipeper
- kaneel, karwijzaad, kerriepoeder
- bouillonpoeder
- verse koriander
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Snijd de tofoe in kleine blokjes. Was de groenten, maak ze schoon en snijd ze in fijne reepjes.
2. Pel de knoflook en schil de gember. Hak beide fijn. Maak de chilipeper schoon en snijd klein.
3. Verhit een pan en stoom de spitskool met een beetje water. Voeg alle kruiden toe en laat 3 minuten sudderen. Doe dan eerst de reepjes wortel erbij, dan 3 minuten later de paksoi en laat alles samen nog eens 3 minuten pruttelen.
4. Verhit een pan met antiaanbaklaag bak de tofoeblokjes erin. Meng de tofoeblokjes met de groenten. Bestrooi met verse korianderblaadjes.

Tip: Bak in fase 3 de groenten in kokosolie.

Tofoe met cantharellen



Ingrediënten:

- 1 portie tofoe
- 1 portie groenten (pompoen, pastinaak, cantharellen, 1el in blokjes gesneden ui, avocado)
- 1 teentje knoflook
- 1 groot vers blaadje salie
- groentebouillon poeder
- vers gehakte peterselie
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was, schil en rasp de pompoen en pastinaak. Borstel de cantharellen goed schoon en snijd ze in kleine stukjes.
2. Pel de knoflook en hak fijn. Bak in een pan knoflook, uienblokjes en salieblad met een beetje water. Voeg de cantharellen toe en breng op smaak met bouillonpoeder, zout en peper.
3. Voeg geraspte groenten en peterselie toe aan de cantharellen en kook gedurende ongeveer 5 minuten op middelhoog vuur.
4. Snijd de tofoe in blokjes en doe het bij de groenten in de pan.
5. Schil de avocado en snijd in stukjes.
6. Haal de pan van het vuur en meng voorzichtig de avocado erdoor.

Tip: Kook de avocado niet, maar verwarm hem alleen.

Vis en zeevruchten

Mangosoep met gamba's



Ingrediënten:

- 1 portie gamba's
- 1 portie groenten (paksoi, lente-ui, wortel, knolselderij)
- 1 teentje knoflook
- ½ cm verse gember
- ¼ chilipeper of tabasco
- ½ stengel citroengras
- 250 ml groentebouillon
- 1 portie mango
- 1 el vers gehakte dille
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was de groenten. Hak de paksoi en lente-ui fijn, schil en rasp de wortel en knolselderij. Pel de knoflook en gember, maak de chilipeper schoon en hak alles fijn. Was citroengras, sla het (onderste dikke deel) plat en snijd in kleine stukjes.
2. Breng de groenten aan de kook in de groentebouillon. Voeg de kruiden toe en laat het geheel 10 minuten trekken.
3. Schil de mango, snij het vruchtvlees van de pit en snijd in kleine blokjes. Voeg de mangoblokjes toe aan de soep. Breng op smaak met peper en zout.
4. Voeg de gamba's toe en laat hete geheel nog 5 minuten trekken.
5. Roer de dille er vlak voor het serveren door.

Tip: Smaakt ook goed met zalm of snoekbaars.

Vis en zeevruchten

Kruidige koolvisfilet op pastinaakpuree



Ingrediënten:

- 1 portie koolvis
- 1 portie groenten (pastinaak)
- citroenrasp (biologische citroen) en sap van ½ citroen
- 75 ml groentebouillon
- bouillonpoeder
- 2 el vers gehakte kruiden (peterselie, marjolein, tijm)
- snufje nootmuskaat
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 155°C.
2. Was citroen en rasp deze. Pers de citroen uit.
3. Breng de vis op smaak met peper, zout en citroensap. Verdeel de kruiden (houd wat peterselie apart voor de garnering) met de citroenrasp over de vis.
4. Doe de vis in een ovenschaal en giet de bouillon erbij. Laat de vis ongeveer 15 minuten in de hete oven garen.
5. Schil de pastinaak en snijd in grove stukken. Stoom de groente in ongeveer 12 minuten gaar.
6. Pureer de groenten. Breng op smaak met bouillonpoeder, nootmuskaat en zout.
7. Doe de pastinaakpuree op een bord en leg de visfilet op de puree.
8. Garneer met peterselie.

Vis en zeevruchten

Soep van baarsfilet met koriander



Ingrediënten:

- 1 portie baars filet (of snoekbaars)
- 1 portie groenten (champignons, prei wortelen)
- citroenrasp (biologische citroen)
- citroengras
- 1 teentje knoflook
- ½ rode chilipeper
- ½ cm verse gember
- 300 ml groentebouillon
- 1 el koriander (gehakt)
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was de visfilet met koud water, dep droog en snijd in kleine stukjes.
2. Maak de champignons met een borstel schoon, was de prei en de wortelen. Schil de wortelen en snijd alle groenten in dunne reepjes.
3. Was de citroenrasp de schil. Het citroengras aan het dikke uiteinde platslaan. Pel de knoflook en hak in fijne stukken. Maak de chilipeper schoon en snijd in kleine stukjes. Schil de gember en rasp deze fijn.
4. Breng de bouillon met de kruiden aan de kook. Voeg de groenten toe en kook tot de groenten beetgaar zijn.
5. Smeer de vis in met peper en zout en doe het bij de bouillon. Laat het ongeveer 12 minuten trekken.
6. Voeg koriander toe voor het serveren.

Vis en zeevruchten

Tonijn courgetterolletjes



Ingrediënten:

- 1 portie tonijn (uit blik, zonder olie)
- 1 portie groenten (prei, courgette, lente-ui)
- 1 el appelazijn
- 2 verse takjes basilicum
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was de prei en snijd deze in lange dunne reepjes. Blancheer in zout water, blus in ijswater en giet af in een zeef.
2. Was de courgette en schil deze in de lengte met een dunschiller. De courgettereepjes zouten en kort laten intrekken.
3. Was de lente-ui, maak schoon en snijd in fijne plakjes. Was de basilicum, dep droog en snijd de blaadjes in kleine stukjes.
4. Pureer de tonijn en breng op smaak met peper en zout. Voeg de lente-ui en basilicum toe.
5. Bestrijk de courgettereepjes met het tonijnmengsel. Rol het op en bind elk rolletje samenmet een preireepje.
6. Kruid de rolletjes nog met peper en besprenkel met azijn.
7. Minstens 1 uur in de koelkast laten staan.
8. Garneer met basilicum voor het serveren.

Vis en zeevruchten

Zalm in een kooljas



Ingrediënten:

- 1 portie zalmfilet
- 1 portie groenten (kool, 1 el in blokjes gesneden ui)
- 1 sinaasappel
- 100 ml groentebouillon
- vers gehakte dille
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Verwarm de (hetelucht)oven op 155°C.
2. Haal twee grote bladeren van de kool. Was deze en verwijder de middelste ribben. Blancheer in zout water. Snijd de rest van de kool (alleen het blad) in reepjes.
3. Kruid de zalm met peper en zout.
4. Pel de sinaasappel en snij het vruchtvlees in plakjes.
5. Leg de visfilet op de koolbladeren en doe daar de sinaasappelschijfjes bovenop. Rol de bladeren op.
6. Verhit een pan zonder vet en fruit de ui met een beetje bouillon. Voeg de koolreepjes, peper en zout.
7. Leg de koolreepjes in een ovenschaal en leg de visrolletjes er bovenop. Doe de resterende bouillon erbij. Het gerecht 25 minuten in de oven laten garen.
8. Voor het serveren met dille garneren.

Vis en zeevruchten

Zalm op groenten



Ingrediënten:

- 1 portie zalmfilet
- 1 portie groenten (pastinaak, prei, wortel)
- 1 appel
- citroenrasp (biologische citroen)
- groentebouillonpoeder
- takje peterselie
- vers gehakte dille
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was groenten en snijd in reepjes. Was de citroenrasp de schil.
2. Was de appel, verwijder het klokhuis en rasp de appel. Was peterselie en hak grof.
3. Breng de zalmfilet op smaak met peper en zout.
4. Verhit een pan met antiaanbaklaag zonder vet en bak de groenten erin. Breng op smaak met bouillonpoeder. Meng de geraspte appel erdoor.
5. Doe de citroenrasp en de peterselie erbij in de pan. Voeg wat water toe. Leg de zalm op de groenten, doe de deksel op de pan en laat het ongeveer 12 minuten stomen tot de vis en de groenten gaar zijn.
6. Voor het serveren de zalm met dillee garneren.

Tip: Smaakt ook goed met andere visfilet.

Vlees & Gevogelte

Bietensalade met kalkoenfilet



Ingrediënten:

- 1 portie gerookte kalkoenfilet
- 1 portie groenten (rode biet, bleekselderij, champignons)
- lavas (maggiplant)
- 50 ml groentebouillon
- 1 el appelazijn
- mosterd (zonder suiker) of (gemalen) mosterdzaad
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Maak de bieten schoon en kook deze in zijn geheel in 20 minuten gaar op laag vuur. Als je kant en klare (gekookte) bietjes gebruikt, kun je deze stap overslaan.
2. Was de bleekselderij en snijd deze in dunne plakjes. Borstel de champignons schoon en snijd deze ook in dunne plakjes.
3. Hak de lavas fijn. Meng de bouillon, azijn en mosterd (of gemalen mosterdzaad) door elkaar en breng op smaak met peper en zout. Roer tot slot de lavas erdoor.
4. Schil de zachte bieten en snijd deze in plakjes. Meng met bleekselderij en champignons. Verdeel de dressing over de salade-ingrediënten.
5. Snijd de kalkoenfilet in dunne reepjes en leg op de salade.

Vlees & Gevogelte

Gestoomde kipfilet



Ingrediënten:

- 1 portie kipfilet
- 1 portie groenten (wortel, venkel, lente-ui)
- (biologische) citroen
- 75 ml groentebouillon
- ¼ tl venkelzaad
- piment en vers gehakte dille
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Was de groenten, maak schoon en snijd ze in dunne reepjes of plakjes. Was zo nodig de citroen en snijd deze in dunne plakjes.
2. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit een pan met antiaanbaklaag zonder vet en bak het vlees 2 minuten aan elke kant. Haal de filet uit de pan.
3. Doe de groenten samen met venkelzaad, piment en schijfjes citroen bij het braadvocht in de pan en bak ongeveer 2 minuten op middelhoog vuur. Blijf goed roeren.
4. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 150°C. Doe de groenten in een ovenschaal. Leg het vlees erop en giet de bouillon erbij.
5. Dek de schaal af met aluminiumfolie en plaats in de hete oven. Laat het ongeveer 20 minuten garen.
6. Bestrooi met vers gehakte dille voor het serveren.

Vlees & Gevogelte

Kalkoenfilet met knapperige korst



Ingrediënten:

- 1 portie kalkoenfilet
- 1 portie roggeknäckebröd
- Lavas (maggiplant) en peterselie
- 1 teentje knoflook
- 1 tl kerriepoeder
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 100°C.
2. Dep de kalkoenfilet droog en breng deze op smaak met peper en Himalaya zout.
3. Verhit een pan met antiaanbaklaag zonder vet en bak het vlees 3 minuten aan elke kant. Houd de filet warm in de oven.
4. Verkruimel het knäckebröd. Was de kruiden, schud ze droog en hak ze fijn. Pel de knoflook en pers deze bij de verse kruiden. Meng alles door elkaar en breng op smaak met zout, peper en kerriepoeder. Smeer het mengsel op de kalkoenfilet.
5. Doe de filet in aluminiumfolie en verhoog de temperatuur van de (hetelucht)oven tot 180°C.
6. Bak de kalkoenfilet nog 4 minuten met aluminiumfolie. Vervolgens kun je het folie openen en bak je het nog 2 tot 4 minuten, zodat er een krokante laag ontstaat!

Tip: een groene bladsla past hier goed bij. Zo'n knapperige korst is ook lekker bij kipfilet, lamsvlees of visfilet.

Vlees & Gevogelte

Lam-rozemarijn-spiesjes



Ingrediënten:

- 1 portie lamsfilet
- 1 portie groenten (aubergine, courgette, rode uit, ½ tomaat)
- 2 teentjes knoflook
- 2 takjes (verse) rozemarijn
- Provençaalse kruiden
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Strip de naalden van de takjes rozemarijn, maar laat de laatste vier tot vijf naalden zitten (die gebruiken we voor de garnering). Hak de naalden fijn.
2. Pel de knoflook af en hak fijn of gebruik de knoflookpers. Snijd het vlees in grote stukken en breng op smaak met knoflook, zout, peper, rozemarijn en Provençaalse kruiden.
3. Was de aubergine en courgette, maak schoon en snijd in grote stukken. Pel de ui en snijd deze in grove stukken. Spies de groenten en het vlees afwisselend op houten (saté) prikkers.
4. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 130°C.
5. Verhit een pan zonder vet en bak de spiesjes erin. Zet de pan daarna in de hete oven en laat het in ongeveer 15 minuten gaar worden.
6. Garneer met de overgehouden rozemarijntakjes.

Vlees & Gevogelte

Pittige rundvleessalade



Ingrediënten:

- 1 portie rundvlees (bijvoorbeeld dunne lende)
- 1 portie groenten (Chinese kool, rode peper, 1/2 tomaat, 1 tl ui)
- 1 portie papaja
- peper en Himalaya zout

Voor de marinade:

- 1 el appelazijn
- verse gember
- ½ rode chilipeper
- verse koriander
- verse krulpeterselie

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 100°C.
2. Was de Chinese kool, maak schoon, leg een blad opzij, snijd de rest in fijne reepjes. Maak de peper schoon en snijd in reepjes. Snijd de tomaat en de ui in blokjes.
3. Schil de papaja, verwijder de zaden en snijd het vruchtvlees in blokjes.
4. Zout en peper het vlees. Verhit een gecoate pan zonder vet en bak het vlees aan beide kanten 3 tot 5 minuten (afhankelijk wat voor rundvlees je gebruikt). Warm houden in de oven op 100°C.
5. Was de kruiden, leg wat peterselie opzij en hak de rest fijn. Maak de chilipeper schoon en snijd in dunne reepjes. Schil de gember en hak fijn.
6. Meng de azijn, chili en gember, zout en peper door elkaar. Doe er de jus van het vlees bij. Meng vervolgens de groenten, papaja en kruiden met de marinade.
7. Snijd het vlees in dunne reepjes en meng door de marinade.
8. Serveer op het Chinese koolblad en garneer met peterselie.

Vlees & Gevogelte

Rundergehakt met groenten



Ingrediënten:

- 1 portie gehakt (rundvlees — maar een andere variant kan natuurlijk ook)
- 1 portie groenten (courgette. paprika, ½ tomaat, 1 tl ui)
- 1 portie papaja
- karwijzaad
- peper en Himalaya zout
- 1 el appelazijn
- bieslook

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. De courgette en paprika en tomaat wassen en in grove stukken of blokjes snijden.
2. Schil de papaja, verwijder de zaden en snijd het vruchtvlees in blokjes.
3. Verhit een pan met antiaanbaklaag zonder vet en bak het gehakt erin. Breng op smaak met zout, peper en karwijzaad.
4. Voeg de uienblokjes toe aan het vlees en bak kort mee. Doe de courgette, paprika en tomaat erbij en laat het 10 minuten sudderen.
5. Meng de papaja erdoor en laat het geheel 3 minuten trekken.
6. Breng tot slot op smaak met een beetje azijn.

Vlees & Gevogelte

Varkensfilet met veldsla



Ingrediënten:

- 1 portie varkensfilet
- 1 portie groenten (pompoen, veldsla, 1 el in blokjes gesneden ui)
- 1 appel
- groentebouillon poeder
- kerriepoeder
- zwart sesamzaad
- peper en Himalaya zout

Gebruik de hoeveelheid voor de porties zoals vermeld in jouw voedingsplan.

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven op 100°C.
2. Verwijder zo nodig het vet en de pezen van de varkensfilet en bestrooi deze met peper en zout. Verhit een pan met antiaanbaklaag zonder vet en bak het vlees 4 minuten aan elke kant. Leg het in de oven.
3. Voor de saus: snijd de pompoen in grove stukken. Verhit een pan met een beetje water en doe de gesneden ui erin. Voeg de stukken pompoen toe en breng op smaak met bouillonpoeder, kerriepoeder, peper en zout. Laat 15 minuten sudderen. Doe er zo nodig een beetje water bij.
4. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in grove stukken. Doe het bij de pompoen. Als de pompoen zacht is, doe je het bakvocht van de filet erbij. Pureer het geheel en kruid de saus op de gewenste smaak.
5. Maak de veldsla schoon en droog. Leg de sla op het bord. Leg de filet op de veldsla en doe de pompoen-appelsaus er overheen. Bestrooi met zwart sesamzaad.