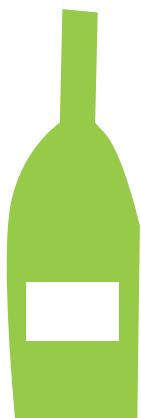
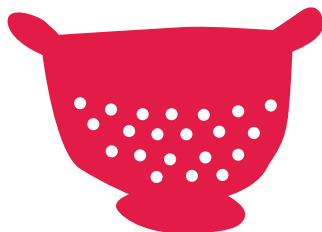


eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

**Consumentenbond**



# Het



# Keuzediët

Afvallen zonder moeite



# Het Keuzedieet

# Het Keuzediët

Afvallen zonder moeite

ELISABETH LANGE

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

A horizontal line composed of small, multi-colored rectangular segments in red, yellow, green, blue, and purple.

**Consumentenbond**

Dit boek is tot stand gekomen in samenwerking met het Voedingscentrum

Deze digitale editie is gebaseerd op de 3<sup>e</sup> druk, december 2012

© Copyright 2011 Stiftung Warentest, Berlijn

© Copyright 2011 Consumentenbond voor deze Nederlandse editie

Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden

Inlichtingen Consumentenbond

Auteur: Elisabeth Lange

Fotografie: Knut Koops

Oorspronkelijk ontwerp: Florian Brendel (Büro Brendel)

Vertaling: Georgie Dom

Verder werkte mee: Ineke Smit (Consumentenbond)

Eindredactie: Georgie Dom, Vreni van Unen

Grafische verzorging: Het vlakke land, Rotterdam

ISBN 978 905951 2818

NUR 443

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

Hoewel de gegevens in dit boek met grote zorgvuldigheid zijn bijeengebracht, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele (zet)fouten of onvolledigheden. De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen; degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

# INHOUD

## GOEDE MAALTIJDEN

- 12 De veldslag om onze maag
- 16 Appelvorm of...
- 17 ... peervorm?
- 18 Mijn energiebalans
- 20 20% minder eten
- 22 Dat maakt slank
- 24 Denk 'slank'
- 28 Half bord vlees?
- 29 Half bord groente!
- 30 Gevoelens en gewicht
- 33 De 10 beste calciumbronnen
- 34 Vet een dikmaker?
- 36 Magische vetverbranders?
- 37 Spieren kweken!
- 38 Minder eten – meer vitamines
- 39 Top-9 foliumzuur
- 40 Voedingssupplementen?
- 41 Bont boodschappenmandje!

## HET ONTBIJT

- 44 Maaltijd voor de lijn
- 48 Melk, kwark en kaas
- 50 Volle melk?
- 51 Karnemelk!
- 52 Startkabel voor slechte ontbijters
- 54 Dieetmargarine?
- 55 Lightmargarine!
- 56 Meer vezels, minder calorieën

- 57 Top-9 vezels
- 62 Bijenhoning?
- 63 Vruchtenstroop!
- 64 Hazelnootpasta?
- 65 Halvajam!
- 66 Krachtkoren?
- 67 Volkoren!
- 68 Nieuwe knäckebrödsoorten?
- 69 Knäckebrödklassiekers!
- 70 Croissants?
- 71 Microcroissants en brunchbroodjes!
- 72 Krokante muesli?
- 73 Gewone vlokkenmuesli!
- 74 Gesuikerde ontbijtgranen?
- 75 Volkorencornflakes!
- 76 Belegd broodje?
- 77 Volkorensandwich!
- 78 Fastfood-eieren?
- 79 Eieren uit eigen keuken!

## DE LUNCH

- 82 Alternatieve smeersels
- 84 Pesto?
- 85 Chutney, miso en Ajvar!
- 86 Vegetarische smeersels?
- 87 Op groentebasis!
- 89 Over de salade
- 90 Sappig: rauwkost op brood
- 92 Worst?

- 93 Ham!
- 94 Harde kaas?
- 95 Zachte kaas!
- 96 Krabsalade?
- 97 Gerookte vis!
- 98 Kunstkrab?
- 99 Echte haring!
- 100 Antipasti?
- 101 Tafelzuur!
- 102 Kant-en-klare aardappelsalade?
- 103 Zelfgemaakt!

### DE WARME MAALTIJD

- 106 Koken voor de lijn
- 108 Vinaigrette?
- 109 Vetvrije dressing!
- 110 Dressing uit een fles?
- 111 Dressing uit een zakje!
- 112 Scherpe chilikruiden
- 114 Het kleine kruidenboek
- 116 Goed vlees
- 117 Top-9 vlees
- 118 Kaas of quorn?
- 119 Tofu!
- 120 Gemarineerde steak?
- 121 Pure steak!
- 122 Kant-en-klare gehaktbal?
- 123 Karbonade!
- 124 Witte barbecuesauzen?
- 125 Rode sauzen!
- 127 Peulvruchten
- 130 Vissticks?
- 131 Pure vis!

- 134 Voor in de soep
- 136 Béchamelsaus?
- 137 Blender voor saus!
- 138 Echte hollandaise?
- 139 Hollandaise uit een pakje!
- 140 Carbonara?
- 141 Al pomodoro!
- 142 Witte rijst?
- 143 Zilvervliesrijst!
- 144 Aardappel in folie?
- 145 Aardappel in de schil!
- 146 Pasta?
- 147 Volkoren pasta!
- 148 Frietjes?
- 149 Zelfgebakken aardappels!
- 150 À la crème met kaas?
- 151 Pure diepvriesgroente!
- 152 Diepvriespizza?
- 153 Zelfbelegde pizza!
- 154 Crèmedessert?
- 155 Vers fruit!

### TUSSENDOR

- 158 Voors en tegens van tussendoor
- 160 Calorievrije tijden
- 165 Gecamoufleerde zoetigheid
- 166 Braadworst?
- 167 Schaschlik!
- 168 Broodje gebakken vis?
- 169 De originele döner kebab!
- 170 Broodje kroket?
- 171 Broodje hamburger!
- 172 Tortillachips met rode saus?

- 173 Popcorn!
- 174 Klassieke sandwich?
- 175 Sandwich met bite!
- 176 Deens kersengebak?
- 177 Kant-en-klare taartbodem!
- 178 Kant-en-klare koekjes?
- 179 Eigen bakmixvariatie!
- 180 Mueslirepen kopen?
- 181 Mueslirepen bakken!
- 182 Yoghurtchocolade?
- 183 Pure chocolade!
- 184 Toffees
- 185 Winegums!
- 186 Mega-ijs?
- 187 Vruchtenijs!
- 188 's Avonds verstandig eten
- 189 Flop-9 borrelhapjes

## **DRANKJES**

- 192 Drinkmythes
- 196 Smoothies?
- 197 Eigen mix!
- 198 Frisdrank?
- 199 Fruitwater!
- 200 Frisdranken
- 201 Vloeibare suiker
- 204 Kruidenthee
- 206 De calorische valkuil van alcohol
- 207 Alcohol
- 208 Zwaar bier?
- 209 Maltbier!
- 210 Instantkoffie?
- 211 Echte koffie!

- 212 Drinkchocolade?
- 213 Eigen cacaomix!
- 214 Bij dorst eten?
- 215 Zuiver water!
- 216 Register



# ZO WERKT HET KEUZEDIEET

Wie wil afvallen en daarna slank wil blijven, kan niet om een gezonde en ontspannen leefstijl heen. Precies daarom draait het in het Keuzedieet.

## ONGEMERKT PONDEN KWIJTRAKEN

Niemand wil dat zijn hele leven in het teken van afvallen staat.

Als je je continu bezighoudt met voeding en daarbij steeds aan regeltjes en verboden denkt, wekt dat alleen maar innerlijke weerstand en meer eetlust op.

Daarom dringt het Keuzedieet zich niet op de voorgrond.

Het stimuleert het plezier in goed eten, zonder knellende voorschriften. Het biedt eerder praktische richtlijnen voor het leven van alledag, voor boodschappen doen en koken.

Voor het langetermijneffect op de weegschaal is het niet doorslaggevend om eet-instructies op te volgen. Effectief zijn juist ook de kleine veranderingen in het gedrag. Die kosten nauwelijks moeite en als je je er

geduldig aan houdt, veranderen ze na enkele maanden in een prettige gewoonte.

Op deze manier verdwijnen overtollige ponden geleidelijk en tussen neus en lippen door, zonder dieetstress en jojo-effect.

Extra veel  
**VEZELS**

Staan  
vet of suiker bij  
een ingrediëntendeclaratie  
helemaal vooraan, dan  
weet u dat u te maken heeft met  
een product dat niet goed is voor  
uw lijn. Laat liggen dus! Zulke  
producten zult u vaak terugvinden  
op de linkerpagina van  
dit boek. Daar staat wat  
ongunstiger is.

## VERRASSEND PRINCIPE

Bij het Keuzedieet is niets 'toegestaan' en niets 'verboden'. Maar wie verborgen vetten, suiker- en luxecalorieën bij het inkopen en eten vermijdt, wordt snel beloond.

Het Keuzedieet vertelt hoe u waardevolle levensmiddelen, die goed voor het figuur zijn, in één oogopslag onderscheidt van ongunstige producten. Bovendien helpen de slimme recepten bij het koken.

## SIMPEL CONCEPT

Bij het Keuzedieet draait het om gewoon eten, maar dan op basis van slimme keuzes.

30%  
calorieën  
**DOOR  
SUIKERS**



Dit boek helpt u daarbij door de minder goede keuze op de linkerpagina te zetten en op de pagina ernaast het betere alternatief.

Om het boek niet onnodig moeilijk te maken, is de energiewaarde van levensmiddelen in calorieën aangegeven, zoals dat in het spraakgebruik immers ook het geval is. Daarmee worden natuurlijk kilocalorieën bedoeld.

De vermelde calorie- en voedingswaarden slaan op 100 gram respectievelijk 100 milliliter van het betreffende voedingsmiddel, behalve waar ze per stuk of per portie zijn aangegeven. Het gaat om gemiddelden, gebaseerd op de gegevens van veel individuele producten. Het vermelde percentage energie uit vet of suiker maakt het vergelijken van levensmiddelen gemakkelijker.

Vooraf omdat het aandeel van deze calorierijke dikmakers vaak veel hoger is dan u denkt. Let hier goed op als u calorieën wilt minderen. U zult na enige tijd merken hoe positief dit voor uw lijn uitpakt! Ook de tips over hoeveel calorieën u door

de keus van een gezonder product kunt besparen, zullen vaak heel motiverend zijn. Zoals gezegd: vaak heeft dit betrekking op 100 gram of 100 milliliter van een levensmiddel, of – waar dat erbij staat – op een portie of een stuk.

### NOG EVEN DIT

Dit boek is een vertaling van het Duitse boek 'Die Nebenbei-Diät', een zeer succes-

volle uitgave van de Duitse Consumentenbond. Deze Nederlandse editie is tot stand gekomen door samenwerking tussen de Consumentenbond en het Voedingscentrum. Waar mogelijk hebben wij feiten die voor de Duitse bevolking gelden aangepast aan de Nederlandse situatie. En

typisch Duitse gerechten zijn vervangen door producten die in Nederland goed verkrijgbaar zijn.

Veel van de keuzes in dit boek zijn op het aantal calorieën gebaseerd, maar er zijn meer factoren die bepalen of een product gezond en geschikt voor afvallen is. Die hebben wij zo veel mogelijk in de voorbeelden verwerkt.

Meer eiwit,  
**MINDER VET**

Vitaminerijke  
rauwkost of een goedvul-  
lende volkorenboterham met  
magere vleeswaren? Helemaal  
goed! Deze levensmiddelen vindt u  
in het boek op de rechterbladzijde.  
Verrassing: ook wie graag eens  
een hamburger of een stuk ker-  
sentaart lust, kan daarmee  
afvallen.

De voedings-  
waarden in dit boek  
zijn grotendeels geba-  
seerd op de actuele software  
**PRODI ERNÄHRUNGS- UND  
DIÄTBERATUNGSPRO-  
GRAMM**, versie 5,7, en  
op gegevens van  
fabrikanten.

70%  
calorieën  
**UIT KOOLHY-  
DRATEN**

**SCHELT**  
**450**  
**CALORIEËN**