



2

dagendieet
kookboek

Het

2

dagendieet kookboek

5 dagen normaal eten.
2 dagen op dieet.

Michelle Harvie & Tony Howell



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Dit boek is opgedragen aan al die mensen die hebben meegewerkt aan het onderzoek voor ons 2-dagendieet, dat ten grondslag lag aan deze baanbrekende afvalmethode. Dankzij hen weten we dat het 2-dagendieet echt werkt en talloze voordelen heeft voor de gezondheid. Door hun waardevolle inzichten en tips weten we nu wat er precies nodig is om je aan het dieet te kunnen houden.



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *The 2 day diet cookbook*

© 2013 dr. Michelle Harvie & prof. Tony Howell

Voor het eerst gepubliceerd in 2013 door Vermillion, een imprint van Ebury Publishing, onderdeel van Random House Group

© 2013 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Vitataal, Akkie de Jong

Belettering en opmaak binnenwerk: 2-D'sign, Amersfoort

ISBN 978 90 215 5488 4

NUR 440/443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

De informatie in dit boek is samengesteld als algemene richtlijn voor de specifieke doelgroep. Ze kan niet gelden als betrouwbaar substituuut voor medisch, farmaceutisch of ander deskundig advies in specifieke omstandigheden en op specifieke locaties. Raadpleeg je huisarts voor je enige medische behandeling wijzigt, stopt of start. Voor zover de kennis van de auteur strekt, is de gegeven informatie juist en was ze in april 2013 actueel. De praktijk, wetten en voorschriften zijn aan veranderingen onderhevig en de lezer moet in al dergelijke kwesties actueel deskundig advies inwinnen. Voor zover de wet toestaat, wijzen de auteurs en uitgevers elke aansprakelijkheid van de hand die direct of indirect voortvloeit uit het gebruik of misbruik van de in dit boek verstrekte informatie.

inhoud

Inleiding	6
Deel 1 Dieetdagen	
Recepten	12
Ontbijt	15
Soep	25
Salades & meeneelunches	33
30-minutenmaaltijden	47
Snelle vegetarische hoofdgerechten	77
Desserts	87
Deel 2 Niet-dieetdagen	
Recepten	92
Ontbijt	95
Meeneelunches	101
Dinerfavorieten	109
Klassieke vegetarische hoofdgerechten	123
Desserts & gebak	131
Overzicht recepten	140
Portiegrootten voor de twee dieetdagen	142
Portiegrootten voor de vijf niet-dieetdagen	144
Snelle Tabellen voor gewichtsverlies	146
Snelle Tabellen voor gewichtsstabilisatie	148
Maaltijdplanners	150
Register	154
Dankwoord	160

inleiding

Het perfecte dieet voor jou

Ben je op zoek naar een veilig en grondig getest dieet waarbij je afvalt zonder na afloop weer aan te komen? Het 2-dagendieet is een gloednieuwe methode die zich al heeft bewezen. Het helpt je niet alleen af te vallen zonder later opnieuw aan te komen, maar het helpt je ook je zo goed mogelijk te beschermen tegen kanker en je gezondheid in het algemeen te bevorderen. Er zijn aanwijzingen dat het 2-dagendieet een hoge bloeddruk verlaagt en veroudering tegengaat, het algemene welzijn bevordert en zorgt voor een beter humeur en meer energie. Ook beïnvloedt het je eetlust zodanig dat je geen behoefte meer hebt aan schranspartijen en ongezond voedsel. Kortom: het leert je alleen te eten wat je lichaam echt nodig heeft zodat je afvalt zonder later weer aan te komen.

Om alle voordelen van het 2-dagendieet te ervaren hoef je niet te vasten, maaltijden over te slaan of honger te lijden. Je hoeft je alleen maar twee, bij voorkeur opeenvolgende dagen

ALS JE VEGETARIËR BENT

Ook vegetariërs kunnen het 2-dagendieet volgen. Zorg er alleen voor dat je genoeg proteïne binnenkrijgt om een verzadigd gevoel te krijgen.

Dit boek biedt vegetarische recepten en volop ideeën om de andere recepten aan te passen. Informatie over de vegetarische versie van het dieet vind je op blz. 142-145.

per week houden aan een koolhydraatarm en eitwitrijk dieet. De overige vijf dagen eet je zoals normaal, maar wel verstandig.

Snel resultaat

Het 2-dagendieet is ontwikkeld met als doel gewichtsverlies op de korte én de lange termijn. Het leidt snel tot resultaat: wel 2 kg vetverlies per week. Tijdens een klinisch onderzoek verloor de 2-dagendieetgroep zo'n anderhalf keer sneller vet dan de groep die een conventioneel, caloriearm zevendaags dieet volgde. Bovendien raakten de deelnemers meer vet kwijt rond de taille, de plaats waar vetopslag het schadelijkst is voor de gezondheid. Na een maand waren volgers van het 2-dagendieet gemiddeld 0,5-1,4 kg per week afgevallen, tegen gemiddeld maar 0,3-1 kg bij 7-dagenlijners.

Ook op de langere termijn lukte het onze slankelijners beter op gewicht te blijven. Bij een onderzoek bleek 70 procent het 2-dagendieet na drie maanden nog steeds te volgen, tegen maar 40 procent van de 7-dagenlijners.

Bij een ander onderzoek volgden we 2-dagenlijners twaalf tot vijftien maanden nadat ze met het dieet waren begonnen. Zij bleken niet weer te zijn aangekomen en één dieetdag per week zorgde voor een lagere, gezondere cholesterol- en insulinespiegel. Hoe we de afgelopen twaalf jaar het dieet hebben ontwikkeld en welke onderzoeken we hebben gedaan kun je lezen in ons eerste boek, *Het 2-dagendieet*.

HET 2-DAGENDIEET IN VIJF STAPPEN

1 Bij het 2-dagendieet eet je twee dagen per week weinig koolhydraten en de overige vijf normaal maar wel verstandig.

2 Het aantal porties proteïne, zuivel, vet, groente en koolhydraten dat je per dag mag eten op de dieet- en de niet-dieetdagen kun je opzoeken in de Snelle Tabellen op blz. 146-149.

3 Kijk in de lijst voedingsmiddelen op blz. 142-145 hoe groot een portie is.

4 Plan elke week je maaltijden. Om je op gang te helpen vind je maaltijdplanners op blz. 150-153 en een lijst met recepten op blz. 140-141.

5 Kruip achter het fornuis, geniet van heerlijk en gezond voedsel en begin met afvallen!

Courgettes gevuld met feta en zongedroogde tomaten, blz. 84.

Goed in te passen in je dagelijks (gezins) leven

Het 2-dagendieet is niet alleen goed vol te houden, je kunt het ook gemakkelijk inpassen in je dagelijks leven. Op je koolhydraatarme dieetdagen kun je gewoon hetzelfde eten als je gezin of partner als je voor hen extra porties koolhydraten toevoegt zoals rijst, pasta of aardappelen uit de oven. De gezonde maaltijden die de andere vijf dagen op het menu staan zijn ideaal voor het hele gezin. Iedereen zal genieten van de maaltijden in dit boek en niemand hoeft het gevoel te hebben ‘op dieet’ te zijn.

Ben je te zwaar?

Waarschijnlijk weet je al wel of je te zwaar bent, maar je kunt gemakkelijker plannen hoeveel je wilt afvallen als je precies weet hoeveel je weegt. Ga dus eerst op de weegschaal staan en bepaal dan via onze website www.thetwodaydiet.co.uk je BMI (body mass index). Hoewel je BMI niet het hele verhaal vertelt, zou hij in de buurt van 18,5-24,9 moeten liggen. Kom je hoger uit, dan is afvallen aan te bevelen. Heb je veel overgewicht, dan kun je beter eerst een kortetermijndoel bepalen dan een doel dat onhaalbaar lijkt. Meer informatie over een gezond gewicht en het bepalen van streefdoelen vind je in *Het 2-dagendieet*.

Gegrilde teriyakizalm met komkommerlinten en sesamrijst, blz. 116.

Zo doe je het 2-dagendieet

Bij het 2-dagendieet volg je twee dagen per week een koolhydraatarm dieet. Deze 'dieetdagen' kun je het best achter elkaar doen. Als je ze over de week verspreidt, kun je ook afvallen, maar uit ons onderzoek bleek dat deelnemers de tweede dag even gemakkelijk of zelfs gemakkelijker vonden dan de eerste als ze ze vlak na elkaar deden, doordat ze eraan gewend waren geraakt minder te eten. Er is ook bewijs dat twee dagen achter elkaar lijnen extra voordelen voor de gezondheid oplevert; je stofwisseling bevindt zich dan namelijk langer in een gezondere staat.

Op de dieetdagen eet je veel eiwitten, gezonde vetten, magere zuivelproducten en wat groente en fruit. Je mag niet meer koolhydraten tot je nemen dan zo'n 50 g per dag. Vandaar dat je alle producten als rijst en pasta moet laten staan, evenals groente en

DAGELIJKSE TOEGESTANE HOEVEELHEID OP DE TWEE DIEETDAGEN

Voor portiegrootten zie blz. 142-145

Proteïne 4-12 porties voor vrouwen en 4-14 voor mannen: vis, schaaldieren, kip en kalkoen zonder vel, mager rund-, varkens-, lams- of orgaanvlees, eieren, tofoe, Quorn, eiwitblokjes, tempé of sojabonen

Vet Maximaal 5 porties voor vrouwen en 6 voor mannen: gezonde vetten, zoals olijfolie, noten en pindakaas

Zuivel 3 porties halfvolle melk, magere yoghurt of magere kaas

Groente/sla 5 porties koolhydraatarme groente, bijvoorbeeld groene bladgroente

Fruit 1 stuk koolhydraatarm fruit

Dranken minstens 2 liter water, thee, koffie of lightdranken

fruit met veel koolhydraten, zoals wortelen, bosbessen en uien. Natuurlijk zijn deze voedingsmiddelen wel gezond en kun je ze eten op je niet-dieetdagen.

Ons dieet is heel gemakkelijk te volgen. Je hoeft geen calorieën te tellen of vitaminesupplementen te slikken. We raden je aan het aanbevolen aantal porties van verschillende voedselgroepen te eten (eiwitten, vet, zuivel of groente).

In het kader hierboven zie je hoeveel porties van een specifieke voedselgroep je mag eten op elke van de twee dieetdagen. Dit zijn de maximale hoeveelheden; je mag best minder eten als je je voldaan voelt. Probeer wel de minimumhoeveelheid proteïne te eten en alle toegestane porties zuivel, fruit en groente. En drink volop van de toegestane dranken.

De tabellen achter in het boek op blz. 142-145 laten zien hoe een portie eruitziet.

Dit eet je de rest van de week

De rest van de week, op de niet-dieetdagen, eet je bij voorkeur normaal maar verstandig. De twee dieetdagen helpen om je eetlust bij te stellen zodat je vanzelf minder wilt eten dan je normaal zou doen. Ga af op je hongergevoel en eet niet simpelweg uit gewoonte je normale hoeveelheid. De meeste mensen eten meer dan hun lichaam nodig heeft.

De Snelle Tabellen op blz. 146-149 helpen je te bepalen hoeveel je op je niet-dieetdagen zou moeten eten overeenkomstig je leeftijd, geslacht en huidige gewicht. We bevelen een gezond dieet aan met volop verse vis, mager vlees, sla, groente, fruit en volkorenproducten. Op niet-dieetdagen kun je alle soorten groente, fruit en sla eten. Staat

OVER DE SNELLE TABELLEN

Gebruik de Snelle Tabellen op blz. 146-149 om te bepalen hoeveel porties voedsel je per dag mag hebben overeenkomstig je geslacht, leeftijd en huidige gewicht. Ze geven ook informatie over gewichtsverlies en -stabilisatie.

- Het is belangrijk dat je voldoende proteïne, zuivel, fruit en groente binnenkrijgt op de 2 dieet- en de 5 niet-dieetdagen. Eet daarom elke dag de aanbevolen minimale hoeveelheid eiwitten, zuivel, fruit en groente. Deze Snelle Tabellen zijn zo samengesteld dat je elke dag de aanbevolen hoeveelheid van 1,2 g proteïne per kg lichaamsgewicht binnenkrijgt.
- Je hoeft niet de maximale hoeveelheden in de tabel te eten. Wel is het belangrijk dat de balans van je voedingsmiddelen klopt. Neem je bijvoorbeeld maar tweederde van je maximale portie proteïne, dan zou je ook moeten streven naar grofweg tweederde van je maximale porties vet en vezelrijke koolhydraten.

het product van je keuze niet in de tabel, bepaal de grootte van een portie dan aan de hand van een vergelijkbaar product in dezelfde voedselgroep.

Eet liefst geen kant-en-klaarmaaltijden en voorbewerkt voedsel, want die bevatten vaak veel suiker en vet en geven een minder verzadigd gevoel. Kun je echt niet een week zonder een glas wijn of bier of ongezond voedsel zoals koekjes of chips, dan mag je die echt wel. Maar als je ten volle wilt profiteren van dit dieet moet je alcohol beperken tot

OVER DE RECEPTEN

- De meeste recepten zijn voor één, twee of vier personen. Gebruik je grotere hoeveelheden om meer mensen te voeden, dan moet je mogelijk ook de kooktijden aanpassen.
- Bij lepels gaat het om afgestreken hoeveelheden, tenzij anders aangegeven. Er is uitgegaan van standaardmaten: theelepel = 5 ml, eetlepel = 15 ml. Koop bij twijfel een set maatlepels.
- Elk fornuis en elke oven is weer anders, dus probeer ze uit. De opgegeven oventemperaturen gelden voor conventionele elektrische ovens en gasovens; trek voor heteluchtovens 20 °C af van de aanbevolen baktemperatuur.
- Alle eieren zijn middelgroot, liefst van scharrelkippen.

Bij elk recept staat hoeveel porties het levert voor je toegestane hoeveelheid in het 2-dagendieet. Veel producten bevatten een combinatie van voedingsstoffen, soms in zulke geringe hoeveelheden dat ze niet meetellen. Alle porties zijn naar boven of naar beneden afgerond.

hoogstens tien eenheden per week en niet zo gezonde 'lekkere dingen' tot drie porties. Voorbeelden van extraatjes en een richtlijn voor porties alcohol vind je op blz. 145.

Om je op gang te helpen met het dieet hebben we voor drie weken maaltijdplanners opgesteld voor zowel niet-vegetariërs (zie blz. 150-151) als vegetariërs (zie blz. 152-153). Zo krijg je een idee wat en hoeveel je mag eten op de dieet- en de niet-dieetdagen.

Je vindt in dit boek ook 65 vaak geïllustreerde recepten die je kunnen helpen elke dag goed te eten en te genieten. We willen dat het 2-dagendieet je smaak bijbrengt voor goed voedsel, je gezondheid bevordert en bescherming biedt tegen ziektes. Het 2-dagendieet moet eerder een leefwijze worden dan een snelle oplossing die je nu helpt af te vallen om later net zo hard weer aan te komen.

Maximaal profijt van het dieet

Om met dit dieet zoveel mogelijk af te vallen en je gezondheid te verbeteren raden we je aan meer te gaan bewegen. Het 2-dagendieet is goed om vet aan te pakken en af te vallen zonder spierverslies, maar dit effect wordt nog versterkt door beweging. Van sporten krijg je meer energie en bovendien een beter humeur. Je kunt sporten op je dieet- en je niet-dieetdagen. Ben je iemand die nooit aan sport doet, probeer dan langzaam aan actiever te worden en meer te lopen. Streef ernaar dit op te bouwen tot 150 minuten actief zijn per week. Alles telt, ook de trap op en af gaan of in stevig tempo naar de bushalte lopen. Je vindt gedetailleerd advies over bewegen in het boek *Het 2-dagendieet* en op de website (www.thetwodaydiet.co.uk).

Okra-tomatencurry met paneer, blz. 80.

Banoffeetaartjes, blz. 134.

Voorkomen dat je weer aankomt

Heb je eenmaal je streefgewicht bereikt, dan kun je dat behouden met slechts één dieetdag per week. Zo blijf je ook de gezondheidsvoordelen

WAARSCHUWING

Waag je niet aan het 2-dagendieet als je een kind, tiener of zwangere vrouw bent, borstvoeding geeft, depressief bent of een eetstoornis hebt. Het betrekkelijk grote aandeel aan eiwitten in dit dieet kan problemen opleveren voor mensen met leveraandoeningen of een verhoogd risico daarop. Heb je diabetes, een andere medische aandoening of gebruik je medicijnen, raadpleeg dan eerst je huisarts voor je begint met enig dieet of bewegingsprogramma.

van het dieet ondervinden, waaronder lagere spiegels van insuline en hormonen die ziekten als kanker en diabetes veroorzaken. Merk je dat er meer dan 2 kg bij is gekomen, dan kun je teruggaan naar twee dieetdagen per week tot je weer op je streefgewicht zit.

Al verlies je maar 5 tot 10 procent van je lichaamsgewicht (bij overgewicht), dan kan dat het risico op kanker en vele andere levensbedreigende ziekten als hart- en vaatziekten, diabetes en hoge bloeddruk verminderen met 25 tot 60 procent. We hopen dat het 2-dagendieet ertoe bijdraagt dat je niet alleen afvalt en je beter voelt, maar ook dat je op de korte en de lange termijn gezonder bent, zodat je een vol, actief en gelukkig leven kunt leiden.

Dr. Michelle en professor Tony Howell