

IK MAG ALLES ETEN!

Wat zou Mylène zeggen?

**DE
METHODE
DIE WERKT**



Mylène Ruyters
Gewichtsconsulenten Nederland

Inhoud

<i>Voorwoord</i>	8
DEEL 1	10
A: <i>Mijn ervaringen</i>	10
Hoe weet ik dit allemaal	12
Het een óf het ander en niet het een én het ander	14
B: <i>De aanpak</i>	15
De oorzaak en de oplossing zitten in jezelf.	17
C: <i>Basisvaardigheden van mijn methode 'ik mag alles eten'</i>	18
Lief zijn voor jezelf	18
Eenvoudig en praktisch	18
Beloon jezelf en straf jezelf niet	19
Alternatieven zoeken	21
Eerlijk zijn voor jezelf	21
Structuur, planning en regelmaat	23
Keuzes maken	23
Moeilijke situaties	23
Postief over eten denken	24
Hoe maak je keuzes	24
D: <i>Praktische zaken</i>	26
Voordat je begint	26
Hoe snel val je af?	26
De adviezen van dit boek	27
De werking van de weekmenu's	28
Drinken	29
Hoeveelheden	29
Basisproducten	30
DEEL 2	32
Week 1	32
Ben jij bereid om te veranderen?	34
Kost afvallen energie?	36
Gewoontes	37
Eten en stress	38
De top 5 knelpunten	39

Tussendoortjes	40
Slanke nasi	41
Gepofte aardappel uit de oven	42
Weekmenu 1	43
Week 2	46
Nieuwe schakels aanmaken	46
Honger	48
Bloemkool-aardappel ovenschotel	48
Slanke spaghetti (voor 4 personen)	49
Moeilijke momenten: de avonden	50
Starten met afslanken	52
Groenten en fruit	52
Weekmenu 2	54
Week 3	57
Moeilijke momenten; weekenden	57
Snijbonenstampot met zalm	59
Limburgs zuurvlees (lijkt op hachee)	59
Levensstijl	61
Nog een aantal basistips die horen bij een gezond eet- en leefpatroon	62
Verleidingen weerstaan maar niet uitdagen	63
Weetjes en vragen	65
Sporten	66
Weekmenu 3	70
Week 4	73
Fastfood	73
Zelfgemaakte groentesoep met balletjes	75
Hongaarse Goulash voor 4 personen	76
Zoetstof is dat nu goed of slecht	77
Moeilijke momenten: vakantie	78
Schijf van vijf	79
Sausjes	79
Weekmenu 4	81
Week 5	84
Afslanken is als topsport	84
Mexicaanse tortilla	85
Maaltijdsalade met Italiaanse kip	86
Welke type eter ben jij?	87
Moeilijke momenten: tegenvallers	90
Weetjes en vragen	91
Weekmenu 5	92

Week 6	95
Motivatie	95
Broodje hamburger voor 1 persoon	98
Broccoli-spinazie ovenschotel	98
Etiketten op voedingsmiddelen	99
Moeilijke momenten: bioscoop	99
Je gewicht en de menstruatie	101
Weekmenu 6	101
Week 7	104
Chips en nootjes	104
Vetten en oliën	105
Alcohol	106
Energiebehoefte	106
Ovenpasta met verborgen ei	108
Gewone rauwkostsalade	108
Tussendoortjes voor onderweg	109
Weekmenu 7	110
Week 8	113
Moeilijke momenten: feestdagen, Kerst	113
Vezels & afvallen	115
Kip stoofpot met tomaten voor 4 personen	116
Macaroni met tonijn	117
Afslanken en gezellig uit gaan eten	117
Weekmenu 8	120
Week 9	123
Moeilijke momenten; verjaardagen	123
Gezonde en lekkere hapjes	124
Pasta met citroen en garnalen	125
Slanke macaroni	126
Simpele aardappelmaaltijd met kip en bloemkool	127
Moeilijke momenten: gourmetten	127
Kinderen en overgewicht	129
Noodvoedsel	129
Waarom eten we vis	130
Weekmenu 9	132
Variaties	134
De keuze van de weekmenu's	137
Dankwoord	140
Eigen notities	141

WEEK 4

Fastfood

Iets gaat niet fout maar anders dan gepland!

Iedereen komt wel eens bij een fastfood restaurant. Dat is ook helemaal niet erg mits je keuzes maakt en je er natuurlijk niet elke dag komt. Mij kun je er echt blij mee maken.

Wat kun je dan eigenlijk het beste kiezen?

Hier volgt een aantal bewuste keu-

zes die fastfood eten mogelijk maken tijdens je nieuwe levenswijze!

Voorbeeld

Kies voor een hamburger en een tonijnsalade met een zelfgekozen dressing. Drink hier een cola light bij en neem vers fruit toe. Met dit menu heb je jezelf lekker verwend en ben je lief geweest ten opzichte van je lijf.

Ik kom graag bij een fastfood restaurant als ik aan het shoppen ben met mijn dochter. Om een uur of vier hebben we dan zin in een lekkere hamburger. Die nemen we dan ook samen met een cola light en dan kunnen we daarna weer vol energie lekker verder winkelen.



McDonald's	Kcal (ongeveer)
Hamburger	255
Cheeseburger	300
Honing Mosterd Small Wrap	345
Chili Small Wrap	290
Caesar Salad met gegrilde kip (zonder dressing of croutons)	185
Cheeseburger	290
McSalad Shaker Ham-Kip	160
McSalad Shaker Tonijn	110
Caesar Salad met gegrilde kip (zonder dressing of croutons)	185
Side Salad	25
Croutons (knoflook & kruiden)	65
Chicken McNuggets (4 st.)	170
McKroket	355
Cola Light groot	1
Vers Fruit	35
Smoothie aardbei en banaan	60
Sauzen	15 - 75

Burger King

Bij de BK heb je ook voldoende keuzes om gezond te kiezen. Kies hier bijvoorbeeld voor de heerlijke Grilled Chicken Wrap met een salade en een grote cola light.

Bij het eten van fastfood geldt hetzelfde als bij alle andere maaltijden. Maak vooraf een keuze! Je mag best zo nu en dan fastfood eten maar neem 1 van die lekkere producten en neem niet alles tegelijk. De volgende keer neem je wel het ander product. Ik neem ook de ene keer frietjes en de andere keer neem ik een lekkere hamburger.

Opdrachten

Waar ga jij wel eens graag snacken?

1

2

Wat kies je dan?

1

2

Is dit een goede keuze? Ja/nee

Wat zou je als 'gezonde' vervanging kunnen kiezen?

.....

.....

Burger King

**Kcal
(ongeveer)**

Delight Salad	30
Salad – Grilled Chicken	125
Grilled Chicken Classic	350
Grilled Chicken Wrap	313
Hamburger	295
Salad Balsamico	50
Salad Yoghurt Delight	75
Cola Light groot	1
Apple Fries	28
Sauzen	15 - 75

Waarom is dit beter?

.....

Kcal en vet in snacks uit de snackbar

Snacks **aantal Kcal
(ongeveer)**

Vlammetjes 3 stuks	120
Vietnamese loempia 3 stuks	120
Bitterballen 3 stuks	140
Kroket 1 stuk	150
Frikadel 1 stuk	170
Hotdog 1 stuk	190
Bamibal 1 stuk	230
Broodje hamburger 1 stuk	230
Nasibal 1 stuk	250
Loempia 1 stuk	260
Berenhap 1 stuk	320
Frietjes 1 bakje	460
Frietjes met mayonaise 1 bakje	570



Opmerking van een klant:

Ik was met een vriendin bij de Mac en heb daar gekozen voor de gezonde keuze volgens de GCN-methode. Ik keek naar mijn vriendin die daar met een groot menu zat en ik dacht: Wat ben ik blij dat ik dat allemaal niet meer hoef op te eten!

Zelfgemaakte groentesoep met balletjes

INGREDIËNTEN

4 liter water
3 kruiden bouillonblokjes
peper
verse kruiden
2 kleingesneden uien

3 prei in stukjes
1 rode paprika
1 gele paprika
2 winterpeen
1 broccoli
2 keer handvol rijst
2 keer handvol klein gemaakte spaghetti

Ingrediënten voor de soepballetjes:

200 gram mager rundergehakt
4 beschuiten
1 losgeklopt ei
scheutje ketjap
1 teentje knoflook
1 theelepeltje sambal

MATERIALEN

Grote soeppan

BEREIDEN

De ingrediënten voor de gehaktballetjes goed door elkaar kneden en tot hele kleine balletjes draaien. Voeg de balletjes toe aan de bouillon en laat deze koken. De rijst en pasta toevoegen. Daarna voeg je de kleingesneden groenten en de verse kruiden toe en verwarm je de soep totdat deze kookt. Zet het vuur uit en laat de soep één uur afkoelen voordat je hem weer verwarmt. Zo wordt de smaak nog lekkerder. Eet deze maaltijdsoep met twee beschuiten of enkele stukjes stokbrood.

Variatietip: Tomatensoep met balletjes

Voeg 1 kilo zoete tomaten en 1 blikje tomatenpuree toe.

Hongaarse Goulash voor 4 personen**INGREDIËNTEN**

600 gram runderpoulet in blokjes
6 grote uien
1 eetlepel olie
1 bouillonblokje (is minder zout)
bakje champignons
2 paprika's
1 prei
knoflook
1/2 liter tomatensap
paprikapoeder
peper/zout
cayennepeper
tabasco
maïzena
klein scheutje azijn



**MATERIALEN**

Grote braadpan met deksel

BEREIDEN

Runderpoulet kruiden met zout, peper en cayennepeper. Aanbakken in de pan met de verse knoflook. Uien kleinsnijden en toevoegen. Tomatensap samen met het scheutje azijn en het bouillonblokje toevoegen. Laat de goulash 2,5 uur sudderen. Champignons, paprika en de prei klein snijden en voeg deze groenten het laatste uur toe. Binden met maïzena. Naar eigen smaak kruiden.

LEKKER MET:

Zilvervliesrijst (75 gram per persoon)
Stukjes stokbrood

Zoetstof is dat nu goed of slecht

Over dit onderwerp is al veel geschreven en je kunt er veel informatie over vinden. Inmiddels heeft iedereen een mening hierover. De een is positief terwijl de ander een felle tegenstander is. Mijn mening hierover is dat alles waar je teveel van neemt een negatief effect op je gezondheid heeft. Dus als je dit product met mate gebruikt is dit een goede en slimme vervanger voor suiker. Tegenwoordig wordt suiker in allerlei producten vervangen door zoetstoffen. Er zijn zoetstoffen die géén energie (calorieën) leveren en zoetstoffen die dat wel doen. Suikervrije chocolade of drop bevatten tegenwoordig vaak zoetstoffen die wel degelijk energie leveren. Lees daarom altijd goed het etiket van het product. Kijk ook of er zoetstoffen in het product zitten die bij overmatig gebruik laxerend kunnen werken. Op dit moment is er een nieuw pro-

Light

Light producten mogen volgens de wet alleen 'Light' heten als ze ten opzichte van het gewone product 30% minder energie, vet of suikers leveren. Dit betekent dus niet dat het product altijd 30% minder kcal bevat. Een product kan dan misschien wel minder suikers bevatten maar in verhouding meer vetten bevatten waardoor de voedingswaarde gelijkblijft of soms zelfs hoger wordt.

duct op de markt namelijk Stevia. Ook hierover zijn de meningen verdeeld. Stevia is een plantaardige zoetstof en is sinds december 2011 goedgekeurd in de E.U.

Opdracht

Wat is jou mening over zoetstof?

Moeilijke momenten: Vakantie

Tijdens vakanties komen de meeste mensen in gewicht aan. Dat is natuurlijk niet de bedoeling. Ook op vakantie heb je keuzes en zijn er genoeg alternatieven te bedenken. Om de schade te beperken of zelfs slanker terug te komen van vakantie ipv zwaarder, volgt nu een aantal tips.

Tips

- Kies fruit als nagerecht of neem de ene dag een licht voorgerecht en de andere dag een lekker (klein) toetje.
- Hou de hoeveelheden van thuis aan.
- Denk aan de moeite die het je heeft gekost om af te vallen. Het werkt demotiverend als je thuis komt en het blijkt dat je kilo's bent aangekomen.
- Proef lokale lekkernijen maar beperk dit tot een keer per dag. Maak keuzes.

- Beperk het alcoholgebruik. Je hebt echt niet elke dag alcohol nodig op vakantie.
- Neem als lunch een heldere soep met een bruin broodje.
- Kies op zoveel mogelijk dagen voor aardappelen (gekookt of gepoft).
- Lees de tips van 'afslanken en gezellig uit eten'. Hier staan tips in die je ook kunt gebruiken als je op vakantie bent.
- Maak er een actieve vakantie van. Huur een fiets, ga wandelen, maak een kanotocht of ga zwemmen.
- Geniet van je vakantie en niet alleen van het eten.
- Kies voor vis ipv vlees.
- Neem voor een dagje uit zelf de (gezonde) lunch mee.
- Eet maar een halve portie vlees en



neem een ruime hoeveelheid rauwkost.

Tips speciaal voor op de camping of het bungalowpark

- Kook zelf op zoveel mogelijk dagen. Laat een ander koken als je zelf geen zin hebt.
- Ga gourmetten. (Zie tips gourmetten).

Tips speciaal voor op de all inclusive vakantie

- Vaak is zo'n vakantie in buffetvorm. Bedenk dat je niet alles hoeft te nemen ook al heb je daar voor je gevoel recht op. Maak een keuze uit de gerechten en schep niet teveel op. Laat gerust iets liggen als je genoeg hebt gegeten of als je het niet zo lekker vindt.

Schijf van vijf

Van de Schijf van Vijf (bron: Voedingscentrum) hebben we allemaal wel eens gehoord. Wat houdt de Schijf van Vijf nu precies in? Gezond eten betekent de juiste keuzes maken. Om deze keuzes makkelijker te maken heeft het Voedingscentrum de Schijf van Vijf ontwikkeld.

Een gezonde en goed gebalanceerde maaltijd voldoet aan elk onderdeel van de Schijf van Vijf.

De vijf regels van de Schijf van Vijf



Het allerbelangrijkste is natuurlijk dat je geniet van je vakantie. Mocht je iets zijn aangekomen dan neem je gewoon de draad snel weer op.

geven aan waar gezonde voeding om draait. Dit zijn de belangrijkste aandachtspunten:

- Eet gevarieerd
- Niet te veel en beweeg
- Minder verzadigd vet
- Veel groente, fruit en brood
- Veilig

Sausjes

Ben je een liefhebber van sauzen? Kijk dan eens naar deze sauzen. Ze zijn lekker en bovendien slank. Te gebruiken als dipsauzen maar ook bij gourmet, barbecue of over de salade. Bovendien zijn ze snel en makkelijk te maken.

Saus 1

3 delen magere yoghurt, 1 deel friteslijn met verse kruiden en wat knoflook, op smaak brengen met een beetje zout en versgemalen peper.

Saus 2

3 delen magere yoghurt, 1 deel friteslijn, kneep citroensap, theelepels mosterd, theelepels honing, wat zoet-

stof, op smaak brengen met een beetje zout en versgemalen peper.

Tzatziki

Lekker bij friet (uit de actifry) en vlees. Yoghurt, het liefst gemengd met wat kwark, heel klein scheutje azijn, beetje zoetstof, zeer klein gesneden of geraspte komkommer en natuurlijk met veel verse knoflook!

Kruidenboter

Een slanke vorm van kruidenboter is gewoon een zakje kruidenboter knoflook (duyvis) met, in plaats van roomboter Twenty Four te mengen. Dit is echt even lekker als kruidenbo-

Vit de mail van een klant

Ik vind buikspieroefeningen nog steeds niet leuk maar ik zie het tegenwoordig als tandenpoetsen. Het hoort er gewoon bij.

Als je elke dag 3 minuten je buikspieren traint voor het slapen gaan dan helpt dat enorm. Je buikspieren blijven sterk en je taille wordt strakker. Reken maar eens uit: 3 keer 7 is 21 minuten per week en dat vermenigvuldig je met 52 weken dan krijg je 1092 minuten per jaar (circa 18 uur).

ter gemaakt van roomboter. Je kunt er voor de smaak wat extra knoflook en verse peper aan toe voegen.

Vraag

Ik volg een vriendin op facebook en die valt opeens heel veel af met een nieuw soort dieet. Hoe doet ze dit toch? Ik wil ook zo snel afvallen!

We zijn vaak enthousiast over een nieuw soort dieet. Je leest er bijvoorbeeld succesverhalen over op facebook. Weer iemand die het lukt veel kilo's in een korte tijd af te vallen. Dit met behulp van het zoveelste hippe dieet of de allernieuwste afslankshakes die je beloven dat je vele kilo's blijvend kwijt raakt. Wat jammer is dat je na een tijd niet op facebook leest hoeveel kilo's diegene daarna weer aankomt. Blijkbaar zijn we trots als we gewicht verliezen en schamen we ons als we falen en weer in gewicht aankomen. Geleidelijk afvallen is nog steeds het beste advies.



Voorbeeld weekmenu 4

Maandag

ONTBIJT

300 gram magere yoghurt, zoetstof,
2 handenvol cornflakes

Tussendoortje: 1 bastognekoek

LUNCH

2 volkoren pistolets met 20+ kaas,
sla, tomaat, en komkommer, 1 kop
heldere bouillon

Tussendoortje: 1 plak voorgesneden
ontbijtkoek

AVONDETEN

175 gram gestoofde witte vis, 75
gram zilvervliesrijst, spruitjes

Toetje (meteen na het avondeten of
liever nog een uur later); schaalteje
optimel vla

Tussendoortje: 1/2 bakje rode bessen
en 1 appel

Dinsdag

ONTBIJT

2 sneden volkorenbrood, 1 banaan
in plakjes, 1 theelepel suiker, 1 peer

LUNCH

1 snee brood met 1 snee licht rogge-
brood besmeerd met dieethalvari-

ne, 1 x beemsterkaas 20+ extra beleggen, komkommer, 1 plak ontbijtkoek
Tussendoortje: 1 heldere bouillon, 1 snee volkorenbrood met jam

AVONDETEN

kleine rundervink, 150 gram aardappelen, erwtjes en worteltjes
 Toetje (meteen na het avondeten of liever nog een uur later), 1 waterijsje
Tussendoortje: 2 rijstkoeken met een smaakje, winterpeen in stukjes

Woensdag

ONTBIJT

300 gram magere yoghurt, zoetstof, 4 eetlepels ongezoete muesli
Tussendoortje: 1 peer

LUNCH

1 Italiaanse bol, tomaat, mozzarella (dun), sla, 1 snee roggebrood met 20+ smeerkaas, glas fruitdrink light
Tussendoortje: 1 kitkat mini

AVONDETEN

Gepofte aardappel uit de oven (zie recept) met een kippenbout zonder vel en spinazie
 Toetje (meteen na het avondeten of liever nog een uur later), 1 peer
Tussendoortje: 1 cup-a-soup en 1 rijstwafel met smaakje

Donderdag

ONTBIJT

1 snee volkorenbrood, 1 x sand-

wichspread, 1 sneetje roggebrood, 1 glas jus d'orange
Tussendoortje: 2 kiwi's

LUNCH

1 mueslibol, 2 volkorenbeschuit met dieethalvarine, 2 x kipfilet, 1 x bouillon
Tussendoortje: 1 bifiworstje

AVONDETEN

Kip krokant (bakken in weinig vet), 200 gram boontjes, 150 gram gebakken aardappelkrieltjes
 Toetje (meteen na het avondeten of liever nog een uur later), schaalteje optimel vruchtenyoghurt
Tussendoortje: 2 beschuitjes of rijstwafels met jam, 1 winterwortel

Vrijdag

ONTBIJT

300 gram magere yoghurt, zoetstof, 2 handenvol cornflakes
Tussendoortje: mueslireep Inbetween

LUNCH

1 Italiaanse bol, ijsbergsla, komkommer, radijs, plakjes hardgekookt ei, friteslijn, 1 snee volkorenbrood met appelstroop
Tussendoortje: 1 glas optimel

AVONDETEN

Zelfgemaakte groentesoep met 1 snee geroosterd brood (zie recept)
 Toetje (meteen na het avondeten of liever nog een uur later), 1 waterijsje
Tussendoortje: 1 krentenbol

Zaterdag

ONTBIJT

2 rijstwafels met 20+ smeerkaas, 2 kiwi's, 1 glas halfvolle melk
Tussendoortje: 1 eierkoek

LUNCH

2 volkoren tijgerbolletjes besmeerd met pesto, 1 x 30+ kaas, 1 x achterham, verse kruiden, 1 peer
Tussendoortje: 1 sinaasappel

AVONDETEN

Champignonragout, extra bakje champignons, rauwkost, 60 gram zilvervliesrijst
Toetje (meteen na het avondeten of liever nog een uur later), 1 appel
Tussendoortje: 1 klein zakje chips

Zondag

ONTBIJT

1 glas fruitontbijt, 1 mueslibol
Tussendoortje: 1 perzik

LUNCH

1 hard meergranen bolletje met halvarine, 2 plakjes achterham, 2 beschuitjes, smeerkaas 20+, 1 kiwi
Tussendoortje: rijstkoek met smaakje

AVONDETEN

175 gram ovenfrites, rauwkost, zalm (125 gram), friteslijn
Toetje (meteen na het avondeten of liever nog een uur later), schaalte magere yoghurt met rode bessen
Tussendoortje: 1 glas droge witte wijn of een beker chocolademelk gemaakt van magere melk en 2 theelepels nesquick.