

---

# KICKSTART

---

LISA STELTENPOOL

NAAR EEN ENERGIEKE EN  
GEZONDE LEVENSTIJL

---

# INHOUD

---

INLEIDING 006

1 STOP MET DIËTEN 010

2 WEES HEEL EERLIJK TEGEN JEZELF 018

3 EET (VAKER) VOOR JE GEZONDHEID 028

4 VOEL HET EFFECT VAN VOEDING 038

5 PROEF NIEUWE SMAKEN  
& LEER (ERMEE) KOKEN 046

6 RICHT JE OMGEVING SLANK IN 052

7 GA ACTIEVER LEVEN 060

8 PAK STRESS AAN & RELAX 068

9 MAAK EEN KICKSTART 074

## RECEPTEN

ONTBIJT EN LUNCH 085

SALADES 109

SOEPEN 129

HOOFDGERECHTEN 145

DESSERTS 163

TUSSENDOR 177

SMOOTHIES 191

BRONNENLIJST 198

RECEPTENINDEX 202

---

© 2016 LISA STELTENPOOL

ONTWERP OMSLAG EN BINNENWERK  
DIEWERTJE VAN WERING

FOTO AUTEUR  
JOSHUA ROOD

FOTOGRAFIE RECEPTEN  
LIZE JANSEN

LITHOGRAFIE  
BFC GRAPHICS & DESIGN

FOOD DESIGN  
LISA STELTENPOOL, LIZE JANSEN, MIRTE KUIPERS

WWW.UITGEVERIJPROMETHEUS.NL  
ISBN 978 90 351 4344 9

---



# INLEIDING

Wat een goede keuze dat je dit boek kiest uit alle boeken over gezonde voeding en diëten. Ik zal maar meteen met de deur in huis vallen: ik hou helemaal niet van diëten. Niet alleen vind ik het vervelend om een dieet te volgen (afzien en honger hebben zijn geen hobby's van mij), ook uit professioneel oogpunt zou ik diëten niet adviseren. Hierbij heb ik het niet over speciale diëten voor een ziekte of allergie, want die zijn broodnodig. Ik bedoel vermageringsdiëten zoals een koolhydraatarm dieet of het brooddieet. Dit had je waarschijnlijk niet verwacht uit de mond van een diëtiste. Laat mij je uitleggen waarom.

Ik ben gek op lekker eten en mijn lievelingseten is pasta arrabiata (een pittige pastasaus met flink wat olijfolie). Ook houd ik van lang tafelen, wijntjes drinken en uitgaan tot diep in de nacht. Niet de meest gezonde gewoontes. Toch ben ik slank en hoef ik nooit iets te laten om mijn gewicht stabiel te houden. En nee, dit komt niet omdat ik genetisch stomweg geluk heb en onbeperkt kan eten zonder dik te worden. De reden is hartstikke logisch. Ik ben namelijk ook gek op gezond eten en sporten. Voeding en het effect ervan op het lichaam vind ik heel fascinerend. Zo kan ik me urenlang verdiepen in een onderzoek over het effect van kiwi's op de nachtrust of hoe eten voor de televisie leidt tot overeten. Door balans te vinden tussen enorm genieten van het leven en jezelf goed verzorgen door gezond te eten en te sporten hoef je nooit op dieet te gaan. Want waarom zou je, diëten lopen meestal niet goed af.

## OP DE LANGE TERMIJN WERKEN DIËTEN NIET

Iedereen die wel eens een dieet gevolgd heeft zal dit herkennen: na een periode van te veel lekker eten gaat je lievelingsbroek niet meer goed dicht en durf je niet meer op de weegschaal te staan. Je besluit vanaf een bepaalde dag – meestal na het weekend – op dieet te gaan en jezelf te onthouden van alles met suiker, gluten of vet. In het weekend tref je de voorbereidingen; je vult je boodschappenmandje met lichtproducten, zakken sla en je weerstaat de verleiding om chips en brood mee te pakken. Op maandag gaat het goed. Zelfs wanneer eenjarige collega langskomt met taart lukt het om beleefd af te wijzen en je appel uit je tas te pakken. Richting het weekend neemt de uitdaging toe en deze bereikt een hoogtepunt wanneer je op een verjaardag of vrijdagmiddagborrel iets te veel wijntjes en borrelhapjes naar binnen werkt. Verslagen bedenk je dat afvallen gewoon te moeilijk is, dat

## 2 VAN DE 3 DIËTERS KOMEN MEER AAN DAN ZE AFVALLEN

je de wilskracht er niet voor hebt en je motivatie verdwijnt als sneeuw voor de zon.

Diëten op zichzelf zijn niet effectief. Diëten zijn namelijk bedoeld om gedurende een bepaalde (korte) periode de calorie-inname te verlagen, waardoor het lichaam het opgeslagen vetweefsel gaat afbreken voor energie. Hier is niks mis mee, zo werkt afvallen immers. Echter houden veruit de meeste mensen een dieet slechts vijf weken vol. Bovendien blijkt uit onderzoek dat maar liefst 2 van de 3 diëters meer in gewicht aankomen dan ze afvallen van een dieet. Huh? Aankomen van een dieet? Ja! Na een dieet gaan mensen (onbewust) compenseren voor het feit dat ze een tijd lang hebben moeten afzien. Nu vraag ik mij af: waarom volgen we keer op keer een dieet als we ervan aankomen in plaats van afvallen? Het is alleen maar vervelend om je lievelingseten niet meer te mogen eten en in sociale gezelschappen lekkere hapjes te moeten afslaan.

Het wordt tijd om anders met voeding om te gaan. Om niet te denken in calorieën en gewicht, maar in voedingsstoffen en normale porties. In mijn visie zou het niet moeten gaan om het getal op de weegschaal, maar om hoe fit jij je voelt als je 's ochtends opstaat. Hoeveel energie jij hebt om alles uit het leven te halen. En uit een cola light en rijstwafels ga je jouw levenslust niet halen.

## SUCCESVOL OP GEZOND GEWICHT KOMEN EN BLIJVEN KENT TWEE GEHEIMEN

Het eerste geheim om succesvol slank te worden is dat niet alleen je voeding, maar je gehele levensstijl aangepast moet worden. Je zult moeten werken aan een nieuw 'normaal'. Dit nieuwe uitgangspunt bevat gewoontes die er niet toe leiden dat je in zes weken een Victoria's Secret-lichaam hebt (of voor de mannen een lichaam à la Channing Tatum), maar dat je in zes maanden tijd nieuwe gewoontes aanleert waardoor je over zes jaar nog steeds gezond en fit door het leven gaat. En dat zonder moeite of afzien. Kortom, je werkt stap voor stap aan een nieuwe levensstijl.

Ten tweede moet jouw nieuwe levensstijl leuk zijn en voldoening geven! De rest van je leven met tegenzin karige broccoli eten en verplicht naar de zumbales gaan werkt niet. Juist door plezier te hebben, door nieuwe smaken uit te proberen en meer energie te krijgen zul je succes boeken.

# DIT BOEK HELPT JOU NAAR EEN GEZONDERE LEVENSTIJL

In de komende hoofdstukken ontrafel ik mythes over afvallen, leer je wat voor type eter je bent en lees je waarom ik junkfood af en toe tóch adviseer. Je zult worden uitgedaagd om uit je voedselcomfortzone te stappen en nieuwe smaken en gerechten te ontdekken, met ingrediënten uit je vertrouwde supermarkt. Ook vind je wetenschappelijk onderbouwde informatie over de relatie tussen een stressvolle baan en buikvet, over welk eten je bloedsuikerspiegel laat stijgen en dalen als een achtbaan en waarom het vermijden van gluten vaak meer kwaad dan goed doet. Naast voeding lees je ook waarom sport, ontspanning en nachtrust essentiële onderdelen zijn van een gezonde levensstijl en vind je tips om ze in balans te brengen. Bovendien vind je in dit boek verhelderende opdrachten, handige checklists om je huis slank in te richten en gezonde inspiratiedagmenu's. Achter in dit boek staan 65 heerlijke en simpel te bereiden recepten die jouw lichaam voeden en je een energieboost geven! Klaar en gemotiveerd om aan je nieuwe leefstijl te beginnen?

HEEL VEEL LEES- & KOOKPLEZIER!  
LISA STELTENPOOL



# 9 MAAK EEN KICKSTART

Hopelijk ben je na het lezen van alle hoofdstukken gemotiveerd om jouw leven stap voor stap te transformeren, om het roer om te gooien en voor eens en altijd jezelf een gezonde levensstijl te gunnen. Om jezelf als prioriteit te stellen en meer uit het leven te halen. In dit hoofdstuk ga je een kickstart maken en lees je hoe je zelf een lichaamsmeting doet. Deze meting kun je invullen in jouw persoonlijke voortgangstabel. Het hoofdstuk sluit af met drie gezonde eetschema's om je een dosis inspiratie te bieden. Klaar voor de kickstart?

## KICKSTART NAAR JE GEZONDE LEVENSTIJL!

De kickstart bestaat uit drie delen. Eerst ga je letterlijk ruimte maken voor gezond eten door je koelkast en voorraadkasten eens flink uit te pluizen. Daarna ga je drie veranderingen opschrijven waar je de komende tijd aan wilt werken. Dit ga je vervolgens concreet voorbereiden door bijvoorbeeld inkopen te doen.

## MAAK RUIMTE VOOR GEZOND ETEN

Vaak staan de koelkast en voorraadkast vol met producten die allang over datum zijn. Of heb je overvolle keukenkastjes met producten die je eigenlijk nooit gebruikt of te verleidelijk zijn voor jouw doel om gezonder te eten. Trek daarom je vriezer, koelkast, keukenkastjes en voorraadkast leeg en bekijk wat je allemaal in huis hebt. Wat is er over datum en kan weg? Welke producten zijn te ongezond en verleidelijk om in huis te hebben nu je gezonder wilt eten? Deze ongezonde producten hoef je niet weg te gooien, maar maak er een vriend of buurvrouw blij mee.

Haal vervolgens de (eventuele) brokken ijs van de zijkanten van je vriezer en een sopje door je koelkast. Zuig ook je voorraad- en keukenkasten uit. Dan is het daarna tijd om alles weer netjes in te delen. Probeer hierbij de ongezondste producten uit het zicht te zetten en de neutrale producten zoals zilvervliesrijst of havermout vooraan. Dan heb je nu ruimte gecreëerd voor nieuwe, gezonde producten!

## DE KRACHT VAN DRIE VERANDERINGEN

Kleine aanpassingen in je eetgewoontes hebben een groot effect op de lange termijn. Wansink bewees dit met zijn experiment The Power of Three. Hij liet 1000 deelnemers drie kleine gedragsveranderingen maken die ze gedurende drie maanden moesten volhouden. Met een checklist konden de deelnemers dagelijks afvinken of ze de gedragsverandering hadden volgehouden. Hieruit bleek dat simpele aanpassingen – zoals kleinere borden gebruiken en niet eten voor de televisie – goed waren voor 0,13 tot 0,9 kilogram stabiel gewichtsverlies per maand. Dit was na een jaar effectiever dan de controlegroep die ging sporten en diëten om af te vallen. Het is wel belangrijk om veranderingen te maken die bij jou passen en voor jou haalbaar zijn. Vink ook elke dag af als je het doel behaald hebt. Dit motiveert, want na een week goed je best doen is één leeg vakje wel erg jammer...

MIJN DRIE VERANDERINGEN ZIJN:	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO

## VOORBEELDEN VAN VERANDERINGEN

- Frisdrank vervangen door thee
- Koffiedrinken zonder melk en suiker
- Elke dag 1,5 liter water drinken
- Minimaal vijf alcoholvrije dagen per week
- Elke dag vier stuks fruit eten
- Voor het ontbijt/de lunch een stuk fruit
- Volkorenbrood eten i.p.v. witbrood
- Elke avond zelf een warme maaltijd koken
- Bij het avondmaal minimaal de helft groenten eten
- Dagelijks minimaal 30 minuten bewegen

## BEREID JE VERANDERINGEN VOOR

Doelen bereik je beter als je je van tevoren goed voorbereidt en een plan maakt. Wil je elke dag vier stuks fruit eten? Zorg dan dat je verschillende soorten fruit koopt en dat je genoeg hebt om je doelstelling te halen. Wil je minder alcohol of koffie drinken? Koop dan lekkere theesmaken of bubbeltjeswater zodat je een alternatief hebt. Voorbereiding is het halve werk!

## JOUW PERSOONLIJKE VOORTGANGSTABEL

Je hebt in dit boek veel gelezen en geleerd over gezonde voeding, eetgedrag, sport en ontspanning. Je hebt doelen gesteld en kunt nu aan de slag met je nieuwe levensstijl. Dit is een ideaal moment om een beginmeting van jezelf te doen. Na een maand kun je deze meting opnieuw doen om te kijken of je dichterbij jouw doelen bent gekomen. De meting kun je thuis eenvoudig zelf of met hulp uitvoeren en in jouw persoonlijke voortgangstabel invullen. Mocht je de mogelijkheid hebben om meer relevante gegevens te verzamelen, zoals vetpercentage, ijzergehalte (HB-waarde) of bloeddruk, dan kun je deze in de witte regels erbij schrijven.

## HOE VUL JE DE TABEL GOED IN?

Begin met je lengte opnieuw op te meten, want vaak gokken we maar een getal. Voor je paspoort maakt dit wellicht niet veel uit, maar voor het berekenen van het vetpercentage en je taille-lengteratio maakt 5 centimeter wel verschil. Met een simpele rolmaat en de hulp van een vriend is je lengte snel gemeten. Weeg jezelf vervolgens, bij voorkeur 's ochtends voor het ontbijt en zonder kleding. Lukt dit niet, probeer dan elke meting op hetzelfde moment te doen, met vergelijkbare kleding aan, zoals steeds 's avonds in de fitnessschool met (dezelfde) sportkleding aan. Voor het meten van je taille heb je een meetlint nodig of een stuk touw en een rolmaat. Ga ontspannen rechtop staan en meet de omtrek van het smalste deel van je buik, dus boven de heupen en onder de ribbenkast. Op basis van je lengte en je tailleomtrek kun je heel simpel jouw taille-lengteratio berekenen. Hiervoor neem je je tailleomvang en deze deel je door jouw lichaamslengte in centimeters. Deze ratio is heel effectief gebleken in het voorspellen of je een verhoogde kans hebt op hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Dit heeft alles te maken met de opslag van vet rondom de middel zoals in hoofdstuk 8 is besproken. In de referentietabel zie je of jouw taille-lengteratio in de gezonde categorie valt.

JOUW PERSOONLIJKE VOORTGANGSTABEL			
FYSIEKE WAARDEN	DATUM:	DATUM:	DATUM:
Lengte in cm			
Lichaamsgewicht in kg			
Tailleomvang in cm			
Taille-lengteratio			
SUBJECTIEVE WAARDEN			
Op een schaal van 1-10, waarbij 1 zeer laag en 10 zeer goed is, hoe beoordeel jij jezelf wat betreft:			
Algehele gezondheid	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Algehele fitheid	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Energieniveau	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Geluksniveau	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Motivatie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# SUSHISALADE MET SHIITAKE

**AANTAL PERSONEN:** 2-4\*

**BEREIDINGSTIJD:** 40 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

150 g zilvervliesrijst  
200 g shiitake  
2 teentjes knoflook  
2 tl rijstazijn  
2 el sojasaus  
3 vellen nori  
75 g veldsla  
1/2 avocado  
2 el sesamzaad  
Zwarte peper naar smaak

## BEREIDINGSWIJZE

Kook de zilvervliesrijst in ruim water in 20 minuten gaar.

Snijd de shiitake in dunne plakken en bak de shiitake in een koekenpan. Plet de knoflook en verwijder de schil. Snijd de knoflook fijn en voeg deze toe aan de koekenpan nadat al het vocht uit de shiitake is verdampt. Bak 3 minuten op laag vuur.

Giet de zilvervliesrijst af en voeg de rijstazijn en sojasaus toe. Verkrummel de vellen nori en voeg deze toe aan de pan. Roer alles door elkaar.

Doe de veldsla in een kom of schaal. Schep hier de rijst overheen. Snijd de avocado en voeg dit samen met het sesamzaad toe aan de salade. Breng op smaak met zwarte peper. Serveer lauwwarm.

Dit is de luie versie van sushi: wel de heerlijke smaak, maar zonder 'gedoe' met rollen. Dankzij de avocado, zilvervliesrijst en shiitake is deze salade bijzonder vullend en is het een leuke variatie op standaardsalades.

\* Als hoofdgerecht voor twee personen of als bijgerecht voor vier personen.