

Inhoud

Voorwoord	6
Koolhydraatarm versus koolhydraatbeperkt	9
Over de menu's	12
Nog even dit	21
Menu dag 1 - 6	28
Menu dag 7 - 13	42
Menu dag 14 - 20	56
Menu dag 21 - 27	68
Menu dag 28 - 34	78
Menu dag 35 - 41	86
Menu dag 42 - 48	96
Menu dag 49 - 55	106
Menu dag 56 - 60	116
Sauzen	123
Dressings en mayonaise	125
Makkelijke ontbijt- en lunchgerechten	128
Voedingsmiddelenlijst	132
Receptenregister	158
Geraadpleegde bronnen	160

Voorwoord

Het 60 dagenmenu is bedoeld voor mensen die hun koolhydraatrijke eetpatroon willen omvormen tot een koolhydraatarm slank en gezond eetpatroon. Mensen die hun lichaam weer willen laten doen wat het moet doen: vet verbranden. Mensen die een slank en gezond lichaam willen en meer energie willen krijgen.

De Slank met Linda-methode: eet anders, niet minder

De mensen die mij volgen of kennen, weten inmiddels dat ik een hele reis heb afgelegd van een zeer koolhydraatrijk eetpatroon naar het eetpatroon dat ik nu heb. Ik noem het maar mijn Slank met Linda-eetpatroon oftewel: een koolhydraatarm eetpatroon. Het is inmiddels een leefstijl geworden voor me.

Of ik nooit meer koolhydraten eet? Natuurlijk wel, maar ik kies daarbij voor goede, gezonde koolhydraten. Ik leg het je allemaal uit in dit boek. Want je moet weten: er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden om jouw gezondheidswensen en doelstellingen te bereiken. Dat deze weg koolhydraatarm moet zijn, staat wat mij betreft buiten kijf. Maar de mate van beperking van koolhydraten is afhankelijk van veel factoren. Zoals wat je wilt bereiken, wat jouw lichaam kan verdragen, hoe je lichaam reageert en hoe je je voelt.

Geen mens is hetzelfde en dus ook geen enkel lichaam. Het belangrijkste is dat je doet wat voor jou het beste werkt. Ik ben echter door schade en schande wijs geworden en weet nu dat uitersten niet werken. Uiteraard zijn slechte koolhydraten en suikers niet goed voor je en daarvan vind ik ook: die moet je vermijden. In een perfecte situatie zouden we allemaal gemakkelijk moeten afvallen door wat minder te eten van alles. Maar helaas werkt het in deze wereld, waarin we steeds zwaarder worden en meer en meer mensen kampen met overgewicht, diabetes, hoge cholesterolwaarden en hoge bloeddruk, niet meer zo.

Mensen denken soms dat je wat minder moet eten. Het probleem daarmee is dat je daarvan honger krijgt. Naast het feit dat het verzadigingssysteem bij velen verstoord is door de hoeveelheid koolhydraten en suikers, is minder eten vaak ook niet de beste optie. Je eet vaak te veel koolhydraten en kijkt niet naar de eiwitten en de vetten. Gewoonweg omdat je niet weet hoe je dat moet doen. Met als gevolg een terugval in oude gewoontes met het welbekende jojo-effect.

Denk je echt dat ik jaren geleden, toen ik voor het eerst hoorde van de term koolhydraatarm eten, wist waar ik moest beginnen? Ik had geen flauw benul van wat koolhydraten eigenlijk zijn. Laat staan waar ze in zitten en waarin niet. Hoewel ik veel bezig was met afvallen, diëten en calorieën tellen, klonk koolhydraatarm eten wel aantrekkelijk. Een andere manier van afvallen dan calorieën tellen of minder snoepen en jezelf naar de sportschool slepen. Maar ja, waar moest ik beginnen?

De opstap naar mijn huidige eetpatroon begon met het vergaren van kennis over voeding. Wat doet bepaalde voeding met je lichaam, wat zijn koolhydraten, eiwitten en vetten eigenlijk? Waarop zijn diverse diëten gebaseerd? Een koolhydraatarme leefstijl is volgens mij echt de manier om gezond te zijn en blijven. Ik heb er niet voor niets een visie hierover ontwikkeld en draag die al enige tijd uit vanuit mijn eigen kennis en ervaring.

De suikerverslaving doorbreken

Wellicht heb je op dit moment moeite met afvallen of kom je zelfs aan. Misschien heb je weinig energie en kamp je met hongerdips en snaaimomenten, met name aan het einde van de middag of vlak na het avondeten. Of kamp je met gezondheidsklachten zoals diabetes type 2, een hoog cholesterolgehalte of hoge bloeddruk? Je probeert wel minder te eten en te snaaien, maar jouw lichaam blijft 'zeuren' om zoetheid of brood.

Dat heeft alles te maken met het feit dat jouw basiseetpatroon van ontbijt, lunch, tussendoortjes en avondmaaltijd te veel koolhydraten, dus suikers, bevat. Afvallen, een gezond eetpatroon aanleren en een gezond gewicht behouden, draaien niet om minder snoepen of snaaien. Of om calorieën tellen en minder eten. Het gaat om ánders eten. En voor velen betekent dat zelfs meer eten. Het zijn niet de calorieën die dik maken, het is het teveel aan koolhydraten!

Maar wat zijn dat eigenlijk, koolhydraten? Koolhydraten is een verzamelnaam voor zetmeel en suikers. Koolhydraten zitten in fruit en groenten, maar ook in snoep, chips en gebak. Daarnaast bestaan onze 'gezonde tussendoortjes' zoals ontbijtkoeken, mueslirepen, granenrepen en eierkoeken uit veel koolhydraten (lees: suiker). Maar vergeet niet de granen in brood, pasta en rijst. In ons dagelijks taalgebruik bedoelen we met suiker vaak tafelsuiker: de zichtbare witte korreltjes die je bijvoorbeeld in de koffie doet. Pasta, rijst en aardappels bestaan ook uit suiker, maar mensen zullen dat niet snel producten 'vol met suiker' noemen, maar eerder 'rijk aan koolhydraten'.

Door het eten van veel koolhydraten blijft je lichaam er ook steeds om vragen. Je lichaam is als het ware verslaafd aan de koolhydraten en zit vast in de vicieuze cirkel van de suiker- of koolhydraatverslaving. Als dat bij jou ook zo is, dan is afvallen en op gewicht blijven een hele opgave. Jouw lichaam wil namelijk helemaal geen vet verbranden. Dus... om jouw lichaam weer in de vetverbrandende modus te zetten, dien je af te kicken van de suikerverslaving en moet je een constante bloedsuikerspiegel creëren.

Hoe doe je dat? Door je koolhydraatinname te minderen. Maar dat wat je mindert in koolhydraten vul je aan met voldoende eiwitten en gezonde vetten. Je geeft je lichaam de kans weer te helen en daarmee te kunnen afvallen en weer gezond(er) te worden. Verderop in dit boek leg ik de verschillen uit tussen slechte en goede koolhydraten. Want koolhydraatarm betekent echt niet dat je nooit meer koolhydraten kunt eten. Je kiest alleen voor de goede, en eet daarmee koolhydraatbeperkt. En dat is wat je gaat doen met dit 60 dagenmenu.

Nog even dit

Zondigen mag en moet

Ik hoor vaak dat het zo 'zonde' is om te zondigen. Dat het niet nodig is omdat het zo goed gaat met afvallen. Dat lijkt vaak op korte termijn zo te zijn. Je bent vast in staat jezelf heel lang ongezonde voeding te ontzeggen. Maar weet dat het stemmetje in je hoofd op een gegeven moment gaat zeuren. Weer gaat vragen om suikers. Geef je dan eenmaal toe, dan is het soms lastiger om weer in het ritme van koolhydraatarm eten te komen.

Van een keer zondigen kom je echt niet aan. Misschien zie je de weegschaal een dag later ineens omhoogschieten, maar dat is echt geen vet – in de meeste gevallen is het vocht. Ik hoef je echter niet te vertellen dat onbeperkt zondigen natuurlijk niet heel handig is. Wat kun je dan wel doen?

Zondig met beleid

Zondig met beleid! Dat klinkt misschien gek. Maar als je te streng voor jezelf bent, is afvallen moeilijk en gaat de frustratie overheersen. Mag je af en toe zondigen, dan houd je het veel beter vol. Pak daarom je agenda en noteer alvast de feestjes, verjaardagen enzovoort, zodat je hier rekening mee kunt houden en eventueel je 'zondigdag' voor de week kunt bepalen. Markeer die dag met bijvoorbeeld een kruis in je agenda.

Ga je uit eten, kijk dan van tevoren alvast op de (online)menukaart en besluit wat je gaat eten. Schrijf dat ook op, zodat je hier rust in krijgt. Heb je een verjaardagsfeest bij iemand die je al langer kent en weet je ongeveer welke hapjes geserveerd worden? Schrijf van tevoren op wat je die avond kiest. Het gebakje? De hapjes? Het wijntje? Of toch niets van dat alles? Net zoals je een afspraak bij de tandarts in je agenda zet, noteer je nu de afspraak met jezelf.

De 80/20-regel

Heb je je voorgenomen om af te vallen, dan is het goed je de eerste periode strikt te houden aan jouw voorgenomen eetpatroon. Dit werkt motiverend en je hebt het gevoel goed op weg te zijn. Maar... er breekt een moment aan waarop je innerlijke stem weer gaat zeuren. Hij vraagt om dat wijntje, die pizza, een koekje of iets anders wat je een tijd niet hebt gegeten. Slaat je motivatie om in frustratie, plan dan een zondigdag. De frustratie om iets niet te mogen eten, is vaak slechter dan wanneer je het wel neemt, er optimaal van geniet en de draad daarna weer oppakt.

Maar: plan deze dag! Zet het in je agenda en kies een of twee dagen waarop je wilt zondigen. Zo maak je een afspraak met jezelf over wat je gaat eten en laat je je niet verleiden tot het nemen van meer. Ga ook niet volledig los, overeten kan schaden. Kies een dag of als je lichaam het toelaat twee dagen, maar ga niet stapelen. Iedere dag wijn, een koekje, chips of patat is natuurlijk geen zondigdag meer. Je vervalt dan langzaam weer in oude, slechte gewoontes. En dat wil je juist niet.

Een zondigdag voedt de geest, zodat je er weer tegenaan kunt. Sta jezelf dat toe! Leef volgens de 80/20-regel. Tachtig procent van de tijd eet je gezond en volgens de doelstellingen die jij voor ogen hebt. Twintig procent van de tijd wijk je wat van het pad af. Maar let op: plan deze momenten en zie het als een afspraak met jezelf. En geniet ervan! Ga niet stapelen door iedere dag weer foute koolhydraten te eten, maar houd je vast aan de 80/20-regel. Compenseer op dagen dat je je voorgenomen hebt om te 'zondigen' niet. Eet om de twee tot drie uur maaltijden en tussendoortjes. Las na het zondigen eventueel een extra gezonde dag in.

Leer zondigen

Train jezelf in omgang met een zondigdag. Het is namelijk niet ondenkbaar dat je na een zondigdag je suikerverslaving weer voelt opkomen. Maar juist dan is het zo belangrijk erbij stil te staan en tegen jezelf te zeggen dat je hebt genoten, maar nu weer terug wilt keren naar het koolhydraatarme eetpatroon. Niet om af te vallen, maar om de energie en het gezonde eetpatroon te behouden. Zie dit als een proces met vallen en opstaan, maar ervaar het wel. Dat is de beste training die je jezelf kunt geven.

De draad weer oppakken

Hoe vaak ben jij al begonnen met een dieet om af te vallen, om jezelf erop te betrappen dat je weer bent teruggevallen in oude gewoontes? Met gevoelens van falen en teleurstelling als gevolg. Ik hoef het niet allemaal op te noemen, dat weet je vast zelf. Maar weet dat de methode in dit boek geen dieet is. Het is een daadwerkelijke verandering van eet- en leefgewoontes. En ja, het kan voorkomen dat je een keer van de wagen valt. Maar aan jou om die balans weer terug te pakken. Een keer gigantisch uit de bocht schieten, is namelijk helemaal geen schande en je verpest daarmee echt niets. Je vetverbranding kan misschien even stoppen, maar zodra je het weer oppakt, gaat het afvallen verder. Reken af met je saboterende gedachten en zie het afvallen als een proces. Snaaibuien of regelrechte eetbuien kunnen het gevolg zijn van het feit dat je te streng bent voor jezelf. Je mag niets als je 'op dieet bent' en je denkt in uitersten. Neem je dan toch een keer iets wat je van jezelf niet mocht, dan denk je waarschijnlijk: ach, nu is alles verpest en maakt het niets meer uit! Wie zichzelf altijd alles ontzegt, maakt de drang naar wat lekkers erger. Hoe meer je je richt op afvallen en diëten, hoe meer de focus in je hoofd zal komen te liggen op willen eten. Dat wat je niet mag van jezelf, wil je dan juist dubbel zo graag. Een eerste goede stap in de juiste richting om met emotie-eten af te rekenen, is het afrekenen met jouw suikerverslaving. De lichamelijke verslaving en drang naar 'slecht' voedsel nemen af. De tweede stap is de focus te leggen op een gezond lichaam. Denk niet in termen van al die kilo's die je kwijt wilt, maar denk in termen van gezonde voeding. Zodra je je richt op jouw gezonde eetpatroon, komt het afvallen vanzelf. Ben jij te streng voor jezelf? En lijdt je vaak onder zelfopgelegde regels? Want zeg nu zelf: moet een ander ook voldoen aan de regels die je jezelf oplegt? Waarschijnlijk niet. 'Je hoeft écht niet af te vallen: je bent prachtig zoals je bent!' Dit zeg je tegen een ander, maar niet tegen jezelf. Het is lastig om die warmte, empathie en liefde voor jezelf op te brengen. Je vindt waarschijnlijk dat je wél die kilo's moet afvallen. Jij moet je niet zo aanstellen en doorgaan. Laten we eens kijken naar die strenge kant van jou!

Chinese kool met kip

INGREDIËNTEN

300 g Chinese kool
5 champignons
150 g kipfilet
zout en peper
1 el olijfolie
2 el kerriepoeder

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de Chinese kool in repen en was die goed.

Borstel de champignons af en snijd ze in plakjes.

Snijd de kipfilet in reepjes en bestrooi de kip met zout en peper naar smaak.

Verhit de olie in een wok of braadpan. Bak hierin de kipfilet rondom bruin.

Voeg de Chinese kool en het kerriepoeder toe en bak de kip al roerend of wakkend goed gaar.

Bak op het laatst de champignons nog even mee.



Bananenpannenkoek

INGREDIËNTEN

3 eieren
1 banaan
1 tl kaneel
2 el kokosolie of olijfolie
extra: staafmixer

TIP

Je kunt de pannenkoek 'opleuken' met diverse soorten fruit naar keuze. Je kunt ook kiezen voor een hartige pannenkoek, dan kun je wat kaas en spek meebakken. Laat de kaneel in dat geval weg.

BEREIDINGSWIJZE

Doe de eieren, banaan en kaneel in een mengbeker en pureer het geheel met een staafmixer.

Verwarm een eetlepel olie in een koekenpan, giet het beslag in de pan en bak de pannenkoek tot deze helemaal gestold is. Leg er ondersteboven een bord bovenop en keer de pan met bord en al om.

Doe nog wat olie in de pan en laat de pannenkoek van het bord weer in de pan glijden. Bak deze kant nog een minuut.



Baconmuffins

(12 muffins)

INGREDIËNTEN

12 plakjes bacon
3 bosuitjes, in ringen
3 klontjes ongezouten
roomboter, gesmolten
80 g amandelmeel
6 eieren
80 g 30+-kaas, geraspt
snuf zout
snuf peper
extra: muffinvorm
12 muffinvormpjes

BEREIDINGSWIJZE

Snijd het spek in kleine stukjes en bak deze uit in een koekenpan.

Voeg de bosui toe aan het spek en bak deze glazig bruin.

Verwarm de oven op 200 graden Celsius.

Meng alle ingrediënten in een kom.

Verdeel het beslag over de ingevette muffinvormpjes.

Bak de muffins in 18 minuten gaar.

