



Het Keuzediët 2

Afvallen **op je werk**

Consumentenbond

Het Keuzediët 2

Afvallen op je werk

ELISABETH LANGE

INHOUD

EET SMAKELIJK!

- 10 Beter eten, beter werken
- 15 Tuk op beweging
- 16 De lange adem
- 18 Energie en een goed humeur
- 20 Tips voor meer controle
- 21 Oorzaken van overgewicht
- 22 Slap lijf
- 23 Strak lijf!
- 24 Met de auto?
- 25 Op de fiets!
- 26 Bureaustoel?
- 27 Statafel!
- 28 Mailen?
- 29 Erop af!
- 30 Succes maakt slank
- 31 Minder aan eten denken
- 32 Woede wegeten?
- 33 Mens-erger-je-niet!
- 34 Kleurige pillen?
- 35 Kleurrijk eten!
- 36 's Middags naar buiten!
Het vitamine D-effect

VÓÓR HET WERK

- 42 Haastige spoed is zelden goed
- 46 Om mee te nemen
- 48 Oploscappuccino?

- 49 Verse koffie met melk!
- 50 Chai latte?
- 51 Groene thee!
- 52 Maisbrood?
- 53 Volkorenbrood!
- 54 Brood voor dagelijkse kracht
- 56 Kaascroissant?
- 57 Broodje ei!
- 58 Donut?
- 59 Mueslibol!
- 60 Volle kwark?
- 61 Magere kwark speciaal!
- 62 Yoghurt met aardbeien?
- 63 Aardbeien met yoghurt!
- 64 Afvallen met calcium
- 66 Ontbijtgranen uit de fabriek?
- 67 Graanvlokken

OP HET WERK

- 76 Tien uur opgewassen tegen stress
- 79 Vermijd bronnen van stress
- 82 Continu koffie?
- 83 Minder cafeïne!
- 84 Cafeïnegehalte
- 86 Energiedrankje?
- 87 Kruidenthee
- 88 Bananenchips?
- 89 Gedroogde abrikozen!

- 90 100 kaloriën-snacks
- 92 Snel weer trek?
- 93 Langer verzadigd!
- 94 Slagroomtaart?
- 95 Appeltaart!
- 96 Lunch uit de keuken op kantoor
- 98 Handig in de kantoorkuken
- 100 Luchtige boterhammen
- 102 Overgare pasta?
- 103 Pasta al dente!
- 104 Maaltijdsoep uit plastic of karton?
- 105 Maaltijdsoep uit blik!
- 106 Soep uit een zakje?
- 107 Soep plus!
- 108 Noedelsoep gewoon?
- 109 Noedelsoep speciaal!
- 111 Bronnen voor belangrijke B-vitamines
- 112 Diepvriesravioli?
- 113 Ravioli uit blik!
- 114 Saucijzenbroodje?
- 115 Zelfgemaakte tosti!
- 116 Vis als 'brainfood'
- 118 Minigehaktballen?
- 119 Gerookte kipfilet!
- 123 Goede ingrediënten voor de salade
- 124 Help! Onze kantine is slecht!
- 128 Driegangenmenu?
- 129 Maaltijdsalade
- 130 Gebonden champignonsoep?
- 131 Erwtensoepp!
- 132 Gebraden kip met patat?
- 133 Gebraden kip met groente!
- 134 Goed eten in de kantine
- 136 Cordon blue?
- 137 Rundervink!
- 138 Spaghetti met pesto?
- 139 Spaghetti met groente!
- 140 Calamares compleet?
- 141 Calamares light!
- 142 Tiramisu?
- 143 Vers fruit!
- 144 Crème brûlée?
- 145 Chocoladepudding!
- 146 Slim eten buiten de deur
- 148 Voor een snelle hap
- 150 Kwarktaart?
- 151 Clubsandwich!
- 152 Tom ka kai?
- 153 Pekingsoep!
- 154 Loempia?
- 155 Lemper!
- 156 Worstenbroodje?
- 157 Broodje kroket!
- 158 Crispy chicken wrap?
- 159 Gegrilde chicken wrap!
- 160 Groot station voor snel eten
- 162 Quiche lorraine?
- 163 Pizza!
- 164 Hamburger?
- 165 Groenteburger!
- 166 De saladebar
- 168 Chocolademuffins kopen?
- 169 Chocolademuffins bakken!
- 170 Sinaasappelsap?
- 171 Tomatensap!
- 172 Zonder water en kalium gaat het niet

NA HET WERK

- 176 's Avonds gezond eten
- 180 Groene salade?
- 181 Bonte salade!
- 182 Gevulde pepers en
peppersweets?
- 183 Geroosterde paprika's!
- 184 Krabsalade?
- 185 Gerookte vis!
- 186 Basmatirijst?
- 187 Bulghur, couscous of tarly!
- 189 Plantaardig eiwit
- 190 Eitwitshakes?
- 191 Steaks!
- 192 Lamskotelet?
- 193 Varkenskarbonade!
- 194 Net als de professionals:
cook and chill
- 197 Klaarmaken voor kantoor
- 198 De tv als dikmaker
- 199 Snoepen en snacks
- 200 Zak?
- 201 Bord!
- 202 Vloeibare pondjes
- 204 Aperol spritz?
- 205 Cranberrysap met water!
- 206 Caipirinha?
- 207 Rode wijn!
- 208 Appelsap?
- 209 Alcoholvrij witbier!
- 210 Slaap lekker!
- 213 Bijlage met recepten
- 222 Register



ZO GEBRUIKT U DIT BOEK

Afvallen terwijl je werkt, is een uitdaging. Want wie heeft met een drukke baan nog genoeg tijd en zin om zijn eet- en leefgewoontes om te gooien? Gezonder leven, calorieën besparen en zo meer kunnen presteren, zijn ook mogelijk zonder veel moeite en inspanning. Hoe? Dat leest u in dit boek.

SPELENDERWIJS KILO'S 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. *Het Keuzedieet 2* is in zoverre anders dat het juist het plezier van goed eten vergroot zonder voorschriften. Het is eigenlijk meer een praktische hulp bij het kiezen in de supermarkt en bij de warme bakker. Het wijst op alternatieven die vriendelijk zijn voor het figuur in de kantine en in het restaurant, en

Als suiker en vet vooraan in de ingrediëntenranglijst op het etiket staan, heb je met een niet bepaald slank product te maken. **LAAT HET DUS STAAN!** U vindt ze steeds op de linkerpagina van dit boek.

het vertelt hoe je in de keuken op het werk verse en goed vullende gerechten tevoorschijn tovert.

Voor het langetermijneffect op de weegschaal is het niet nodig om

slaafs een dieet te volgen. Veel effectiever zijn kleine veranderingen in uw gedrag. Als u die geduldig handhaaft, veranderen ze in de loop van de tijd in plezierige gewoontes die de overtollige kilo's geleidelijk en tussen neus en lippen door doen verdwijnen, zonder dieetstress en zonder jojo-effect.

VERRASSEND PRINCIPE

Bij *Het Keuzedieet 2* is niets toegestaan en niets verboden! Maar wie verborgen vetten, suiker- en luxecalorieën in de kantine of het restaurant weet te vermijden, wordt snel beloond. *Het Keuzedieet 2* vertelt hoe u waardevolle levensmiddelen, die goed voor het figuur zijn, in één oog-

Extra veel
VEZELS

Meer eiwit,
MINDER VET

opslag onderscheidt van slechtere producten.

Bovendien bieden de slimme recepten tegenwicht voor fabrieksproducten.

SIMPEL CONCEPT

Voor de begrijpelijkheid geven we de energiewaarde van levensmiddelen in calorieën aan, waarmee natuurlijk kilocalorieën worden bedoeld.

De calorieën- en voedingswaarden slaan – als ze niet per stuk of portie worden vermeld – op 100 gram of 100 milliliter van het betreffende levensmiddel. Het gaat om gemiddelden, doorgaans samengesteld op basis van de gegevens van vele producten.

Een salade met Hüttenkäse of een volkorenboterham met ei? **PRIMA!** Dit soort levensmiddelen staan in dit boek rechts. Verrassing: ook wie zo nu en dan een broodje kroket in de kantine of een alcoholvrij witbierje na het werk drinkt, kan gewicht kwijtraken.

De voedingswaarden in dit boek zijn gebaseerd op de actuele software **PRODI ERNÄHRUNGS- UND DIÄTBERATUNGSPROGRAMM**, versie 5,8, en op gegevens van fabrikanten. Waar nodig zijn producten aangepast aan de Nederlandse markt.

Voor een betere inschatting vindt u informatie over hoeveel procent van de calorieën af-

komstig is uit vet of suiker. Handig, want het aandeel van deze calorierijke 'dikmakers' is vaak hoger dan u denkt.

Maar als je af wilt vallen, komt het niet alleen op de calorieën aan, maar ook op de vraag of er genoeg op het bord ligt om de maag afdoende te vullen. Ter vergelijking geven we daarom naast

de calorieën ook het standaardgewicht van veel producten.

70%
calorieën
**UIT KOOL-
HYDRATEN**

**SCHEELT
450
CALORIEËN**

Eet smakelijk!

Goed eten hoort bij de vreugden van het dagelijks leven. Maar tijdgebrek en de eisen van een werkend bestaan verleiden ons iedere keer weer ertoe om te veel en te eenzijdig te eten. Vaak met slechtere prestaties en overgewicht tot gevolg. Gelukkig zijn er eenvoudige tactieken die u helpen overtollige kilo's op een gezonde manier weer kwijt te raken.

BETER ETEN, BETER WERKEN

Iedere dag op het werk optimaal presteren en dan ook nog afvallen – is dat niet te veel gevraagd? Dat zou je denken, maar volgens wetenschappers is het geheim van een goed figuur tegelijk de sleutel voor meer prestaties en creativiteit. Onnodige calorieën schrappen maakt je niet slap, maar brengt je juist lichamelijk en geestelijk in beweging.

Het recept van het Keuzedieet 2 is eenvoudig: minder calorieën, meer voedingsstoffen. Wie zich aan deze simpele formule houdt, kan het veeleisende beroepsleven van tegenwoordig beter het hoofd bieden dan mensen die kant-en-klaarproducten, snacks en zoetigheden consumeren.

TUSSENDOR VASTEN

Een lichaam dat te vaak eten krijgt, komt terecht in de vicieuze cirkel van bewegingsarmoede, overgewicht en uiteindelijk traagheid. De oorzaak daarvoor hebben wetenschappers gevonden in een biologisch mechanisme dat door het hormoon insuline wordt aangestuurd.

Bepaalde deskundigen raden daarom aan om slechts driemaal op een dag, dus 's

ochtends, 's middags en 's avonds, te eten. Niets tussendoor, geen snacks, geen zoetigheid, maar ook niets gezonds. Want om te kunnen presteren, heeft het lichaam het vasten tussen de maaltijden nodig. En een beetje trek tussendoor houdt ons alert en vergroot de voorpret.

HET MODERNE WERKEN

Maar zijn regelmatige maaltijden in ons steeds flexibelere arbeidsleven wel realistisch? Er zijn steeds meer deeltijdwerkers en kleine zelfstandigen, steeds meer mensen werken 's nachts of in het weekend, velen pendelen of zijn voor het werk onderweg. Om tijd te winnen, nemen we minder pauzes en doen niet meer de ene opdracht na de andere maar liefst alles tegelijk: mailen, bellen, typen, post sorteren, eten. En dat terwijl wij mensen niet echt geschapen zijn voor *multitasken*. Als we naast het eten ook telefoneren, iets intikken of aktes doornemen, gebeurt dat in onze hersenen na elkaar en moeten de grijze cellen voortdurend schakelen tussen die verschillende opdrachten. Dat is niet alleen vermoeiend, maar we merken dan ook vaak niet dat

we genoeg hebben en eten mechanisch verder. Daarom is het belangrijk om juist in stresssituaties op het werk regelmatig te eten – ook als dat niet meevalt. Per slot van rekening is dat ook goed voor het werk. Want wie erin slaagt om via evenwichtige maaltijden voldoende te eten, ontlast de stofwisseling, blijft op gewicht en wint aan energie.

ETEN INPLANNEN

Voor een slanke leefstijl helpt het om voeding net zo goed te organiseren als werk. Daar hoort bij dat je de tijd die nodig is om boodschappen te doen, te koken en van het eten te genieten, realistisch inschat en buffers inbouwt voor het geval je een keertje langer moet werken. Zet deze taken in de agenda, met een termijn. En als de agenda ook in de vrije tijd overloopt, moet je jezelf steeds afvragen wat belangrijker is: die afspraak of je wens om af te vallen? Een handig trucje om prioriteiten aan te brengen, is alle taken met een, twee of drie kruisjes aan te geven. Laat verplichtingen met minder dan drie kruisjes vallen voor de nieuwe plannen (bijvoorbeeld sporten).

SLIM KIEZEN

Wie werkt en moeiteloos af wil vallen, hoeft noch zijn leven te veranderen, noch veel geld uit te geven. Het is voldoende om beter op te letten bij het boodschappen

Zeg eens eerlijk...

- Laat u het ontbijt uit tijdgebrek schieten?
- Eet u liever buiten de deur dan thuis zelf te koken?
- Koopt u onderweg snacks voor uw pauze?
- Zit u tussen de middag in de snackbar of in de kantine?
- Eet u graag aan een statafel?
- Bent u meer dan tweemaal per week klant in een fastfoodrestaurant of van de pizzakoerier?
- Blijft uw keuken vaak ongebruikt?
- Eet u onregelmatig, en alleen als er even tijd voor is?
- Laat u genot en smaak schieten voor snel en makkelijk?

Uitslag:

Als u meer dan twee keer een kruisje heeft gezet, neemt u voor het eten te weinig tijd. U doet er goed aan meer rust in de maaltijden te brengen. Dan wordt duurzaam afvallen veel makkelijker.

doen, etiketten (en menukaarten) nauwkeurig te lezen en eens wat vaker zelf in de keuken iets klaar te maken. Zo verruil je dagelijks een paar honderd lege calorieën voor meer versheid, genot en een beter functionerend zenuwstelsel. Waar u op moet letten als u in restaurant, kantine, supermarkt of thuis in de keuken moet beslissen wat u gaat eten, leest u in dit boek.

REALISTISCHE DOELEN STELLEN

In haast iedere koffiepauze zegt iemand wel: 'Ik wil afvallen'. Dat is vaak ook serieus gemeend. Maar zulke vaag geformuleerde wensen gaan zelden in vervulling, omdat het doel wazig blijft. Het beste inzicht in wat je wilt bereiken, krijg je door het te noteren. Door precies op te schrijven wat je belangrijk vindt, heb je al de eerste stap gezet op de weg naar een slanker lijf. Wie het vol wil houden, doet er goed aan realistische doelen te stellen die in de nabije toekomst te behalen zijn. Niet gelijk 10 kilo minder; 1 of 2 kilo in de eerste maand zijn al prima. En wellicht 2 cm minder taille. Slimme planners gunnen zichzelf tweemaal zoveel tijd dan ze waarschijnlijk nodig hebben. Want als je de lat laag legt, kun je snel oogsten en daarna de volgende doelen uitzetten.

VORDERINGEN BIJHOUDEN

Meestal maakt een knellende broekrand of een blik in de spiegel duidelijk wanneer het

Goed beginnen en lang volhouden

In het eerste vuur van een goed voornemen ben je graag bereid om je eetgewoontes aan te passen. Maar een terugval is altijd mogelijk. Enthousiasme is daarom prima, maar goed plannen is nog beter.



ACHTERHAAL JE MOTIEVEN

Afvallen moet de moeite waard zijn!

Daarom is het belangrijk dat u weet wat uw motieven zijn. Wilt u zich gezonder voelen? Meer kunnen presteren? Of er beter uitzien en zonder naar gevoel in de spiegel kunnen kijken? Of wilt u dat uw kleding makkelijker past? Iedereen heeft zijn eigen redenen om af te vallen en moet zich daarvan bewust zijn. Want dat helpt om het vol te houden.

KIES HET JUISTE MOMENT

De beste tip: direct beginnen en je eraan houden. Maar wie wil nu op de calorietellen letten als er een groot familiefeest in het verschiet ligt of de hel is losgebarsten op het werk? Dan is het beter om een vaste termijn te plannen. Bij privévoornemens is het belangrijk om een tijd uit te kiezen waarbij het rustig is op het werk, zodat u zonder stress kunt wennen aan de nieuwe routines. Kijk dus in uw agenda!

WEG ERMEE

Nu is het tijd om de voorraad levensmiddelen, snacks en drank onder de loep te nemen. Maak alle kasten leeg en leg alles op een tafel. Als er geen ijs in de vriezer ligt, maak je eerder iets klaar dat goed voor de lijn is. En zonder chocoladevoorraad is het makkelijker om een appel of banaan

te pakken. Wat u niet meer wilt gebruiken, kunt u bijvoorbeeld aan de Voedselbank geven. Vergeet bij het opruimen de bureaula en het handschoenenvakje van de auto niet...

SLA OPNIEUW IN

Als er lekkere en gezonde voorraden in huis zijn, komt u ook aan uw trekken als het zo druk op het werk is dat u geen tijd heeft om boodschappen te doen. Vul de vriezer daarom met groente, vis, bessen, champignons, licht verteerbare kant-en-klaarmaaltijden en een voorraadje volkorenbrood. Sla blikken met maaltijdsoep, peulvruchten en tomaten in. En vul de koelkast met magere zuivelproducten, magere vleeswaren, kwark en verse groente.

WAT DOE IK ALS...?

Hindernissen zijn er genoeg in een werkend leven. Wie daarmee al vanaf het begin rekening houdt, kan er beter mee omgaan. Voorzie dus mogelijke problemen en complicaties en verzin deugdelijke alternatieven.

Bijvoorbeeld: wat doe ik als het regent en ik zou gaan joggen? Wat als ik iets gezonds wilde klaarmaken, maar onverwacht moet overwerken? Wie op complicaties is voorbereid, heeft vanaf het begin meer succes.

tijd is om op de calorieën te gaan letten. Het persoonlijke ideaalgewicht wordt niet alleen door de weegschaal bepaald en is ook niet in tabellen af te lezen of via formules te berekenen. Het is een individueel, subjectief gegeven. Een lichaamsgewicht dat door verstandig eten en regelmatig bewegen, zonder voortdurend calorieën tellen, te halen en te behouden is met gezond, lekker en voedzaam eten. Maar als u uw vorderingen bij wilt houden, helpt het om harde cijfers op te schrijven en die om de zoveel tijd te checken. Voor de meesten is het voldoende om eenmaal per week op de weegschaal te stappen en het resultaat te noteren.

UW EIGEN BMI BEREKENEN

Deskundigen hanteren liever de *Body Mass Index* (BMI). Die geeft geen waarde in kilo's aan, maar een index voor de lichaamsmassa. De formule is:

BMI = lichaamsgewicht in kilo's gedeeld door het kwadraat van de lengte (lengte x lengte in meters).



Gewicht	BMI
Ondergewicht	< 18,5
Normaal gewicht	18,5-24,9
Matig overgewicht	25-29,9
Ernstig overgewicht of obesitas	> 30

U kunt uw BMI makkelijk via internet of via een app op uw smartphone berekenen. Iedereen die een BMI tussen de 18,5 en 25 heeft, hoeft zich geen zorgen te maken. Dit zijn de marges voor een normaal gewicht. Met als uitzondering: weinig spieren en een al te ronde buik. De BMI houdt geen rekening met de verdeling van het vet over het lichaam. Daarom zijn de taille- en heupomvang misschien wel belangrijker dan de BMI en de weegschaal. Want de vetcellen in de buik kunnen de stofwisseling zwaar belasten. Dus pak een centimeter en meet uw middel. De juiste plek daarvoor is in het midden tussen de ribben en de bovenste rand van het heupbekken, ongeveer ter hoogte van de navel. Deel nu de tailleomvang door die van de heup. Gezonde waarden liggen voor vrouwen onder de 0,8 en voor mannen onder de 0,9.