

LES MILLS

21 DAGEN CHALLENGE

WELKOM...

bij de Les Mills 21 Dagen Challenge. We vinden er geen doekjes om – je moet weten dat het zwaar zal worden.

Dit is niet zomaar een of andere dieetrage, dit werkt ECHT! Het is dé manier om je lichaam te resetten naar gezondere eetgewoonten.

Als je dit programma volledig volgt, dan zul je zeker gewicht en vetmassa verliezen.

Corey Baird
C.H.E.K Practitioner and Poliquin-certified Strength Conditioning Specialist, Levels 1 & 2. International Master Trainer, Les Mills International Ltd

Er zijn verschillende manieren om gewicht te verliezen, zeker, maar dit plan zal je energieniveaus en spiermassa behouden. Het stelt je ook in staat om normaal, onbewerkt voedsel te eten.

Oh, en het duurt maar 3 weken – niet zo lang, nu je erover nadenkt.

Dus: waarom niet uitproberen?

We beloven dat je er geen spijt van zult krijgen. Je zult alleen spijt hebben dat je het niet eerder hebt geprobeerd.

Dr Jackie Mills B Phys Ed, MBCh B, Dip Obstetrics
Group Fitness Director, Les Mills International Ltd

Diana Mills BA
Creative Director, Les Mills International Ltd



ETEN? JA!

OK, de weegschaal in de badkamer kijkt je vreemd aan, uit je favoriete jeans groeien muffintops en je vrienden vertellen je hoe wonderbaarlijk mooi je 'rondingen' wel niet zijn en hoe 'gezond' je er uitziet. Leg je vork neer,
IK HEB HET TEGEN JOU!

We maken je weer sexy!

21 dagen veel proteïnen, weinig koolhydraten – deze challenge zal letterlijk het vet van je strippen.

5 maaltijden per dag voor de vrouwen, 6 maaltijden per dag voor de mannen. Een ervan is een post-workout proteïne shake.

De andere 4/5 maaltijden zijn:

1. Proteïne

1 handpalm vol (de grootte en dikte van je handpalm) mager rundvlees, lam, kip, eend, kalkoen, vis, schaaldieren, varkensvlees of eieren.

2. Vet

De maat van een duimgrootte noten en zaden, avocado, olijfolie, visolie of vlaszaadolie.

3. Groenten (niet-zetmeelrijke koolhydraten)

1-2 handenvol broccoli, sla, kool, bloemkool, groene bonen, asperges, champignons, spruiten, komkommer, spinazie, waterkers, uien, alle mogelijke pepers, RAUWE wortelen, tomaten, courgette, aubergine.

Ja, alle drie: elke maaltijd = proteïne + vet + groenten

Klinkt het onmogelijk? Dat is het niet. Just do it!

Post workout shake

Nuttigen binnen 10 minuten na de workout.

Vrouwen 0,3 gram eiwitten per kg lichaamsgewicht.

Mannen 0,5 gram eiwitten per kg lichaamsgewicht.

Dit is de moeite waard – het zorgt ervoor dat je de dag na een zware trainingssessie sneller herstelt en je een nieuwe workout kunt doen.

Vocht

Vermenigvuldig je lichaamsgewicht in kilogram met 0.033 = liter water per dag. Voeg nog een extra glas water toe voor elk uur dat je sport.

Om nog wat extra sporenelementen binnen te krijgen, voeg je nog een klein snuifje ongeraffineerd zout toe aan elke liter water. Dit zal je ook helpen om je vochtbalans op peil te houden.

Water hydrateert je lichaam niet alleen, maar het geeft je ook een voller gevoel, het ontgift je lichaam door het elimineren van afvalstoffen.





Te vermijden voedingsstoffen

- Melkproducten, met uitzondering van de whey proteïne post workout shake (indien je overgevoelig bent voor whey proteïne, probeer dan rijst proteïne of erwten proteïne).
- Geroosterde en gezouten noten – eet pure noten, omdat het vet in geroosterde noten zeer ongezond is.
- Granen – tarwe, ontbijtgranen, haver, rijst etc. Zit het in een kartonnen doos? Gooi het dan meteen in de vuilnisbak.
- Fruit. Erg lekker, maar je bent wat je eet en je wilt er toch niet uitzien als een appel?
- Peulvruchten
- Zetmeelrijke groenten – zoals zoete aardappel, kumara, witte peen, broodwortel en pompoen – het antwoord van de natuur op brood: SLECHT.
- Soja producten, met uitzondering van Tamari soja saus (laat je niet misleiden, dit zijn KOOLHYDRATEN, geen proteïnen!)

Wat mag ik drinken?

Water, kruidenthee, koffie, zwarte thee, alles zonder suiker en geen zoetstoffen.

(Oh jee... Ook niet met een klein scheutje wodka? NIET ALS JE OP HET STRAND DE JUISTE BLIKKEN OP JE GERICHT WILT KRIJGEN, VRIEND!)

TIPS

- Sla nooit maaltijden over. Plan ze verdeeld over de dag, zodat je geen honger lijdt.
- Als je honger krijgt, snack dan met noten (6-8 noten = 1 portie).
- Ontbijt altijd.
- Probeer 2 uur voor het slapen niets meer te eten, zodat het verteringsproces je slaap en je herstel niet beïnvloedt.
- Varieer je eiwitbronnen, zodat je een goede mix van aminozuren binnenkrijgt om zo voedsel overgevoeligheden te vermijden.



Ik ben alleen maar streng voor je eigen bestwil!

Vertrouw me, het WERKT! Het is moeilijk; je zult momenten beleven waarin je je arm zou willen afbijten, momenten waarin je iemand zou willen overvallen omwille van een lekkere snack of zou willen wegrekken uit Starbucks met iemands soja mokka latte. Maar wanneer je over 3 weken weer gracieus in die skinny jeans glijdt, zal alle pijn vergeten zijn. Ga naar je keukenkast en stop alle verleidingen in een doos, rijd naar een daklozencentrum, zet de doos daar af en vervolg je weg naar de sportschool. Geniet de komende 21 dagen van pure, onvervalste gelukzaligheid.

TAILLE METINGEN

21 DAGEN CHALLENGE

Waarom de taille-omtrek opmeten?

Je taille-omtrek opmeten is een eenvoudige check die je vertelt hoeveel lichaamsvet je hebt en waar het zich opstapelt in je lichaam.

De plaats waar het lichaamsvet zich bevindt, kan een belangrijk signaal zijn voor een bestaand gezondheidsprobleem.

Hoe groot je ook bent en hoe je ook gebouwd bent, een in omvang toegenomen taille is een teken dat je een groter risico loopt op het ontwikkelen van een ernstig gezondheidsprobleem, zoals diabetes type 2, hart problemen, beroerte, hoge bloeddruk en sommige vormen van kanker.

Je taille opmeten is een simpele check. Voor een precieze meting:

- Meet rechtstreeks op de huid.
- Adem normaal uit.
- Zorg ervoor dat je meetlint nauw aansluit op de huid zonder deze in te drukken.
- De correcte plaats om de taille op te meten is horizontaal, halfweg tussen je onderste rib en de bovenkant van het heupbeen. Dit is ruwweg in lijn met je navel.

Wat zegt de omtrek van je taille?

Je taille-omtrek (maakt niet uit hoe groot je bent) kan je inzicht geven in een eventueel verhoogd risico op het ontwikkelen van een chronische ziekte:

Verhoogd risico -

- Mannen: meer dan 94 centimeter
- Vrouwen: meer dan 80 centimeter

Groot verhoogd risico -

- Mannen: meer dan 102 centimeter
- Vrouwen: meer dan 88 centimeter

<http://www.health.gov.au/internet/abhi/publishing.nsf/Content/factsheet-waist-measurement>



FOLLOW-UP PLAN VOOR LES MILLS 21 DAGEN CHALLENGE



Probeer om 80% van de tijd volgens het voedingsplan te eten en de overige 20% kun je eten wat je wilt.

Houd de handpalm voor eiwitten aan.

Houd de duim voor goede vetten aan.

De koolhydraat-inname is verantwoordelijk voor de grootste veranderingen.

Je bent de 21 dagen voorbij en de resultaten zijn geweldig!

En nu?

Welkom terug in de echte wereld van voedselkeuzes. Er zijn verschillende voedingsmiddelen die je hebt moeten missen en waar je nu waarschijnlijk zin in hebt. Hoe kunnen we deze voedingsmiddelen nuttigen en toch de geweldige resultaten van de 21 dagen challenge behouden?

SIMPEL

We houden ons aan de hand-oog methode om onze porties af te meten, zodat we toch nog kunnen genieten van het eten dat we lekker vinden. We willen dat je nog steeds zo veel mogelijk afblijft van bewerkte voeding. We zijn ervan overtuigd dat dit op lange termijn beter voor je gezondheid is. Bewerkte voeding bevat vaak veel kleurstoffen, zoetmakers en conserveermiddelen.



Tijdens de 21 dagen challenge aten we alleen maar voedingsmiddelen met lage G.I (Glycemische Index) waarden. Deze voedingsmiddelen worden langzaam in de bloedbaan opgenomen en zorgen voor een stabielere bloedsuikerspiegel, zodat de totale consumptie van koolhydraten vermindert.

Indien je beslist om zetmeelrijke koolhydraten aan je maaltijd toe te voegen, zal het totale koolhydraatgehalte toenemen. Dus om niet te veel extra koolhydraten binnen te krijgen, voeg je een vuistdikte van deze koolhydraten toe aan de handpalm eiwitten en de duim vet. Of als je wilt combineren, neem dan een halve vuist zetmeelrijke koolhydraten en een handvol niet-zetmeelrijke koolhydraten.

Wanneer je weer fruit wilt toevoegen aan je voeding, kun je het beste fruit nemen met een donkere schil, omdat deze fruitsoorten meer anti-oxidanten bevatten en een lagere glycemische last hebben.

Bessen en druiven zijn een veel betere keuze dan bananen en ananas. Gedroogd fruit heeft een hogere glycemische index (G.I.) ten gevolge van de dehydratatie van het fruit. Yoghurt, noten en zaden zijn prima als snack.

GOOD LUCK

Kijk voor meer informatie over de G.I. van voedingsmiddelen op www.glycemicindex.com.

7 DAGEN VOEDINGSPLAN

LES MILLS 21 DAGEN CHALLENGE: 7 DAGEN VOEDINGSPLAN IDEEEN

Een paar van onze favoriete recepten om te starten:

ONTBIJT

- MAALTIJD 1** – Omelet met tomaten, spinazie, ui, look en Spaanse peper
 - MAALTIJD 2** – Mexicaanse eieren met salsa, avocado & Spaanse peper
 - MAALTIJD 3** – Koude roereieren op geroosterde tomaten met baby spinazie
 - MAALTIJD 4** – Rundergehakt met uien, courgette en champignons
 - MAALTIJD 5** – Gepocheerde eieren op gegrilde aubergines en champignons
 - MAALTIJD 6** – Lam & eieren taartje met tomaten en avocado
 - MAALTIJD 7** – Zilverbiet (= donkergroene snijbiet) chips met mayonaise
-

10- UURTJE

- MAALTIJD 1** – Kipsalade op schuitje van sla
 - MAALTIJD 2** – Gehaktballen met geraspte wortelen en selderij
 - MAALTIJD 3** – Lamsbout met bloemkool puree
 - MAALTIJD 4** – Vis hachee met wortelsalade en rode ui
 - MAALTIJD 5** – Kipfilet met koude groenten
 - MAALTIJD 6** – Fijngehakte zilverbiet (snijbiet) wraps
 - MAALTIJD 7** – Zalm met broccoli salade
-

LUNCH

- MAALTIJD 1** – Sashimi met sla
 - MAALTIJD 2** – Salade met gerookte kip
 - MAALTIJD 3** – Vis met komkommersalade
 - MAALTIJD 4** – Groente tortilla
 - MAALTIJD 5** – Steak met roerbak groenten
 - MAALTIJD 6** – Garnalen kebabs
 - MAALTIJD 7** – Steak met een salade
-

4-UURTJE

- MAALTIJD 1** – Varkensvlees op schuitje van sla
 - MAALTIJD 2** – Gekruid gehakt
 - MAALTIJD 3** – Mediterraanse kippenbout
 - MAALTIJD 4** – Lamspastei met koolsalade
 - MAALTIJD 5** – Steak fajitas met groente-omelet
 - MAALTIJD 6** – Kippenpastei met guacamole en rode saus
 - MAALTIJD 7** – Garnalen met kool
-

DINER / AVONDETEN

- MAALTIJD 1** – Basilicum steak met broccoli en groene bonen salade
- MAALTIJD 2** – Gebraden lam met een groene salade
- MAALTIJD 3** – Gebraden kip met koolsla
- MAALTIJD 4** – Gebakken vis met amandelen en komkommersalade
- MAALTIJD 5** – Gebraden varkensvlees met gebakken groenten
- MAALTIJD 6** – Kip met olijven
- MAALTIJD 7** – Zalm Kebabs met een groene salade

RECEPTEN

(alle recepten zijn op basis van 4 personen)

GEBRADEN LAMSVLEES

2 kg lamsbout
olijfolie
knoflook
rozemarijn
zout en peper

Plaats de lamsbout in een grote ovenschaal, snijd dunne openingen in het vlees en stop er de gepelde knoflook in.

Giet olijfolie over de lamsbout, peper en zout en enkele takjes rozemarijn.

Doe een deksel op de ovenschaal.

In de oven braden op 220 graden Celsius gedurende 1 uur, draai de temperatuur terug tot 80 graden Celsius en laat nog 2,5 – 3 uur braden. Het vlees zou mals moeten zijn en valt van het bot af.

Serveer met een grote salade, bestaande uit groene sla, tomaten, komkommer en wat Balsamico azijn.

BASILICUM STEAK

Rib eye steak

Tomatenketchup

Volle graan mosterd

Worcestershire saus

Zout en peper

Plaats de steak en de Worcestershire saus in een ovenschaal. Smeer volle graan mosterd over de steak, daarna de ketchup er bovenop. Voeg zout en peper toe en bak ongeveer een uur in de oven op 200 graden. Controleer het vlees door in het midden te snijden. Is het nog niet gaar genoeg, laat het dan iets langer bakken.

Denk eraan het vlees minstens 5 minuten te laten rusten voor je het in porties verdeeld en serveert. Serveer met BROCCOLI EN GROENE BONEN SALADE – stoom de broccoli en de groene bonen tot ze beetbaar zijn, haal ze uit de pan en laat ze afkoelen. Voeg wat stukjes avocado, chilli vlokken (indien gewenst), citroensap, zout en peper en een beetje Balsamico azijn toe.

GEBAKKEN VIS MET VERSCHILLENDE SMAKEN

1 kg witte visfilet

Olijfolie voor de pan

Keuze tussen:

Zwarte olijven tapenade & citroensap

Of

Chili vlokken, citroensap en peterselie

Of

Zout, peper, fijngehakte knoflook en citroensap

Verhit de olie in een koekenpan. Voeg de vis toe en breng op smaak naar keuze. Draai de vis na enkele minuten om (wanneer hij ondoorschijnend wordt). Bak daarna de andere kant.

Serveer met zout, peper en citroensap naar smaak.

Serveer met:

AMANDELSALADE

½ rode kool, fijn gesneden

1 rode ui

3 eetlepels amandelboter

Een scheutje wijn azijn

3 eetlepels soja saus

1 teentje knoflook, fijngesneden

Een scheutje olijfolie

Zout en peper

Meng de kool en de ui, voeg alle saus ingrediënten toe. Alles goed mengen en genieten!

RECEPTEN

Of serveer met:

KOMKOMMERSALADE

1 grote komkommer

Chili vlokken (= grofgemaalde, gedroogde chilli pepers)

Sesamolie

Citroensap

Sojasaus

Vissaus

Gesneden Koriander (alleen als je het lekker vindt)

Snijd de komkommer in smalle repen en mix alle ingrediënten in een kom. Laat de mix minimaal enkele uren marineren.

GEBRADEN KIP

Hele kip

3 of 4 sneetjes gekonfijte citroen (citraenen een week marineren in olie en zout als je de citroen zelf wilt konfijten).

Olijfolie

Zout en peper

Plaats de kip in een grote schaal met deksel. Besprenkel met olie, leg de citroenschijfjes erop en voeg peper en zout toe. Doe de deksel op de ovenschaal en laat het 80 minuten in de oven braden op 180 graden Celsius.

Check of het vlees gaar genoeg is door in de bil van de kip te snijden – als het sap er duidelijk uitloopt, is het klaar. Zo niet, braad dan nog 10 minuten extra.

Serveer met KOOLSLA, geraspte wortelen, dun gesneden rode kool, dun gesneden rode ui, een klein beetje mayonaise en citroensap. Mix alles door elkaar in een grote kom.

MEXICAANSE EIEREN

2 eieren

1 Spaanse peper

¼ rode ui

½ avocado

1 grote tomaat, in schijfjes

Eventueel salsa toevoegen

Eventueel koriander toevoegen

Klop de eieren en bak de omelet in een pan. Dit is de tortilla. Snijd alle groenten klein. Vouw de tortilla om de groenten en de saus.

VLEES IN REEPJES OP EEN SCHUITJE VAN SLA

1 kg varkensvlees/kip/gehakt

Sojasaus

Vissaus

Koriander (als je dit lekker vindt)

Chili vlokken

Olijfolie

Zout en peper

1 grote witte ui in kleine stukjes gesneden

2 knoflookteentjes, geplet of dun gesneden

1 krop sla, haal de bladen eraf om het schuitje te maken

Gesneden tomaten (als je het lekker vindt)

Mix alles door elkaar in een grote kom, behalve de olijfolie en de koriander.

Verhit de olie in een pan, voeg het vleesmengsel toe en laat garen. Je moet blijven roeren, zodat het niet gaat klonteren en/of aanbrandt.

Voeg de koriander toe en roer goed. Strooi het mengsel op de blaadjes sla en eet het met je handen, zoals je ook een taco eet.

RECEPTEN

GEBARKEN ZILVERBIET (=snijbiet met donkergroen loof en witte bladnerven) MET MAYO

2/3 eieren

1 zilverbiet, fijn gesneden

1 ui, fijn gesneden

Zout en peper

2 eetlepels mayonaise

Doe de ui en de zilverbiet in een kom, samen met de eieren en roer alles goed door elkaar.

Voeg zout en peper toe.

Bak de zilverbiet aan beide kanten goudbruin in een pan. Serveer met wat mayonaise.

GROENTE TORTILLA

12 eieren

1 Spaanse peper, fijn gesneden

1 ui, dun gesneden

3 tomaten, gesneden

2 knoflook tenen, gesneden of geplet

2 courgettes, dun gesneden

Olijfolie

Zout en peper

Klop de eieren en houd ze nog even apart.

Bak de groenten in een beetje olijfolie tot ze beetgaar zijn.

Haal de pan van het vuur, voeg de eieren mix en peper en zout toe.

Doe het mengsel in een ovenvaste schaal en plaats het 20 minuten in de oven tot de eieren gaar zijn.

Serveer met een grote groene salade.

HIPPASTEITJE MET GUACAMOLE EN SALSA

500 gram kipfilet

½ Spaanse peper, fijn gesneden

1 kleine ui, fijn gesneden

1 teen knoflook, fijngehakt

Zout en peper

4 champignons, fijn gesneden

Komijn en paprika

1 avocado

2 tomaten, in stukken gesneden

¼ ui, fijn gesneden

Sap van 1 citroen

Koriander (als je het lekker vindt)

Chili vlokken (= grofgemaalde, gedroogde chilli pepers, alleen als je het lekker vindt)

Salsa

Maak de pasteitjes door de kip, de groenten en de kruiden samen te mengen en te rollen tot platte schijfjes. Bak in een geoliede pan.

Met een vork mix je de guacamole met alle ingrediënten in een kom tot de gewenste dikte.

Smeer de guacamole bovenop elke schijf, doe er wat salsa over en serveer met een groene salade.

TORENTJE VAN LAMSVLEES, EI, TOMATEN EN AVOCADO

500 gram lamsvlees

1 ui, fijn gesnipperd

2 tenen knoflook, gehakt

Komijn, kaneel en paprika

Zout en peper

1 avocado

2 tomaten

2 eieren

Maak de pasteitjes door het lamsvlees, de ui, de look en de kruiden te mixen in een kom. Rol ze tot schijfjes en bak ze in een geoliede pan tot ze gaar zijn. Haal ze uit de pan en bak de eieren. Snijd de tomaten en de avocado. Stapel het lamsvlees, het ei, de tomaat en de avocado op elkaar.

RECEPTEN

LAMSBOUT MET BLOEMKOOL PUREE

Lamsbout

Zout, peper, rozemarijn

2 tenen knoflook, gehakt

½ bloemkool

Olijfolie

Wrijf de kruiden en de knoflook op de lamsbout, overgiet met wat olijfolie en bak gedurende 20 minuten of tot de gewenste gaarheid.

Stoom de bloemkool tot het gaar is. Stop de bloemkool in de blender met knoflook, olijfolie en nog wat zout en peper.

Serveer met een grote groene salade.

GEKRUID GEHAKT

500 gram lamsgehakt

Komijn, gember, look, zout en peper en koriander zaadjes

1 grote ui, gesneden

200 gram groene bonen, in stukken

2 rode pepers, gesneden in dikke repen

Bak de ui en de bonen in een geoliede pan en voeg vervolgens het gehakt en de kruiden toe. Blijf roeren om het geheel niet te laten samenklonteren tot een dikke massa. Wanneer de mix klaar is, serveer je het in een schaal met rode peper repen als dip.

MEDITERRAANSE KIP

4 kippenbilletjes, met de hamer platgeslagen

8 zongedroogde tomaten

Baby spinazie

Olijven

Basilicum

Zout en peper

Bak de kippenbilletjes in een geoliede pan met zout, peper en knoflook (circa 5 minuten per zijde).

Stapel de spinazie, de kip, de zongedroogde tomaten, olijven en basilicum op elkaar.

KOOLSALADE

1 koolsla, fijngehakt

10 champignons, gesneden

2 tenen knoflook, gehakt

½ ui, zeer fijn gesnipperd

Olijfolie

Balsamico azijn

Zout en peper

Maak een salade van de kool, de champignons, de knoflook en de ui. Voeg olijfolie en balsamico azijn toe als dressing. Voeg zout en peper toe.

RECEPTEN

GEBRADEN VARKENSVLEES MET GEBAKKEN GROENTEN

1 varkenslende (circa 2 kg, bot inbegrepen)

Zout, peper en gehakte knoflook

Olijfolie

½ bloemkool

½ broccoli

1 ui

2 tenen knoflook

2 schijfjes gekonfijte citroenen

Plaats de lende met het varkensvel naar boven in een braadpan met deksel. Wrijf het zout en de peper, de knoflook en olijfolie in het vet. Voeg 2 koppen water toe. Plaats de braadpan in de oven op 140 graden Celsius. Na 2 uur, verlaag je de temperatuur van de oven tot 100 graden en laat je het gerecht nog minstens 3 uur verder braden. Controleer het vlees, het zou nu mals moeten zijn en zo van het bot af te halen zijn. Stoom de broccoli en de bloemkool, doe ze vervolgens in een bakpan en roerbak ze circa 20 minuten of tot ze goudbruin zijn.

KIP MET OLIJVEN

2 kippenborsten

500 ml fles basilicum-tomaten pasta saus (liefst suikervrij)

1 ui

1 potje olijven

Braad de kip in een geoliede pan met de ui, het zout en de peper. Voeg de pastasaus en de olijven toe en braad een half uur in de oven. Serveer met een grote groene salade.

GARNALEN EN KOOL

500 gram rauwe, gepelde garnalen

½ kool

½ blikje kokosmelk

Sap van 1 citroen

Zout en peper

1 ui

2 tenen knoflook

Bak de ui en de knoflook in een geoliede pan. Voeg de gare kool toe en voeg daarna de garnalen toe.

Overgiet met kokosmelk en citroensap en laat nog 5 minuten sudderen.

Server met een grote groene salade.



Ik train vroeg in de ochtend. Moet ik dan voor of na de workout eten?

Ontbijt 1 tot 2 uur voor de les, zolang het je slaappatroon niet onderbreekt.

Bijvoorbeeld, als de les om 6 uur 's morgens begint en je moet om 4 uur opstaan om te ontbijten, dan onderbreek je je slaap.

In dat geval is het waarschijnlijk beter om je ontbijt over te slaan en je post-workout shake onmiddellijk na je les te nuttigen. Dit is beter dan binnen het uur te ontbijten na het beëindigen van de les.

Ik drink de voorgeschreven hoeveelheid water en ik moet heel vaak naar het toilet. Hoe kan ik dit voorkomen?

Als je lichaam zichzelf begint te hydrateren, is het normaal dat je frequent naar het toilet moet.

Om dit te verhelpen, kun je een snuijfe ongeraffineerd zout toevoegen aan elke liter water.

Dit verhoogt ook het mineraalgehalte van het water en helpt je om gehydrateerd te blijven.

Je kunt beter kleine hoeveelheden water drinken dan meteen een heel glas in één keer. Zo blijf je ook constant gehydrateerd.

Normaal eet ik altijd granen of toast als ontbijt. Wat kan ik nu als ontbijt nemen in dit voedingsplan?

Er staan ontbijtsuggesties in het recepten hoofdstuk. Probeer eens een omelet met groenten of gebraden kip met sla. Dit is anders dan je gewend bent, maar dit type ontbijt geeft je meer energie voor de rest van de dag.

Wat doe je als je een keer zondigt?

Zondig niet! Maar als het toch een keer gebeurt, ga dan weer zo snel mogelijk volgens het voedingsplan eten voor een zo optimaal mogelijk resultaat. Alle afwijkingen vertragen de vooruitgang en beïnvloeden het eindresultaat na de 21 dagen.

Wat als iemand een 'non-negotiable' heeft – zoals "niet" zonder melk, yoghurt, chocolade of koffie met melk kunnen?

Dan mag je die behouden in je voedingsplan, maar weet dat dit de vooruitgang zal vertragen en in sommige gevallen (afhankelijk van de mate van de 'non-negotiable') de resultaten erg tegen kunnen vallen.

Wat precies mag je nemen wat betreft specerijen, kruiden en sauzen?

Alle kruiden en specerijen zijn toegestaan.

Op tomaten-gebaseerde sauzen zijn prima, maar neem die zonder toegevoegde suikers.

Ook mosterd en balsamico azijn zijn toegestaan. Ga op zoek naar sauzen zonder toegevoegde suikers of producten op basis van granen. Zoek naar het label 'glutenvrij'.

Tamari soja saus is toegestaan in kleine porties – maar gebruik precies voldoende om het gerecht lichtjes op smaak te brengen.

Wat zijn granen?

Granen zijn koolhydraten.

De volgende voedingsmiddelen vallen onder granen:

Tarwe - alle soorten, inclusief spelt en bulgur

Haver - inclusief havermout

Rijst – wilde, bruine, witte en gekleurde

Mais - inclusief popcorn en cornmeal

Gierst

Quinoa

Rogge

Teff

Sorghum (ook wel Milo genoemd)

Triticale

Als ik geen granen eet, hoe krijg ik dan toch voldoende vezels binnen?

Er zitten tot acht keer meer vezels in niet-zetmeelrijke groenten, zoals in bladgroenten, dan in granen.

Dit betekent dat je voldoende vezels binnenkrijgt als je elke maaltijd 1 tot 2 handvol groenten eet. Dit is uitermate belangrijk om het verteringsproces op gang te houden.

Wat doe je als je je moe voelt?

In de eerste 7 tot 14 dagen kun je je vermoeid voelen, omdat je lichaam zich aanpast aan de nieuwe samenstelling van macronutriënten.

Dit hoort erbij, blijf je aan je porties eiwitten, koolhydraten en goeie vetten houden.

Eet elke dag op regelmatige tijdstippen en voor je het weet, heb je meer energie dan ooit tevoren!

Wanneer moet ik mijn laatste maaltijd van de dag nuttigen?

Probeer 2 uur voor het slapen niet meer te eten, zodat het verteringsproces je slaap en je herstel niet beïnvloedt.

Als ik geen melkproducten eet, hoe krijg ik dan de juiste hoeveelheid calcium binnen?

Alle groene groenten bevatten calcium en de meeste noten en zaden ook, vooral sesamzaden, amandelnoten en Braziliaanse noten.

Groene groenten met een hoog calciumgehalte zijn: spinazie, zeewier, kool, broccoli en selderij.

Veel groene groenten hebben een betere calcium-absorptie ratio dan melkproducten.

Het eten van veel groenten werkt preventief tegen botontkalking.




NOTITIES

NOTITIES

LESMILLS

FOR A FITTER PLANET

LESMILLS.COM

 Like ons op Facebook: www.facebook.com/LesMillsNetherlandsBelgium