

Dutch Diet

Patricia & Sabrina Hemel



Fit & Gezond  
in  
7 dagen



# Ervaar Dutch Diet in één week

Dit voedingsplan geeft je een gedetailleerd inzicht in een volledige week van gezond eten. Rekening houdend met de essentiële dagelijkse hoeveelheid eiwitten, koolhydraten en vetten die je nodig hebt om optimaal te presteren, bewegen en sporten.

Wij hebben dit plan zorgvuldig opgesteld, waarbij we de richtlijnen van het Voedingscentrum en de Gezondheidsraad in acht hebben genomen.

Dit eenweekse plan is bedoeld om je een duidelijk beeld te geven van wat Dutch Diet te bieden heeft. Het is een manier om te ontdekken of onze aanpak bij je past en of het boek *Let's Eat* of online academies aan je verwachtingen voldoen. Deze week is jouw kans om te proeven van de Dutch Diet-ervaring.



# Stap-voor-Stap naar succes met Dutch Diet

## 8 stappen

- 1. Juiste Portiegrootte:** Bij het bereiden van je avondmaaltijd is het belangrijk om een keukenweegschaal te gebruiken om de juiste porties af te wegen.
- 2. Volg je Transformatie:** Neem elke twee weken foto's van je voortgang. Beelden kunnen vaak een duidelijker beeld geven van je vooruitgang dan de cijfers op de weegschaal.
- 3. Persoonlijke Aanpassingen:** Als er groenten of fruit zijn die je niet lekker vindt, vervang deze dan door soorten die je wel smakelijk vindt. Voorkom eenzijdigheid in je dieet. Dit geldt ook voor magere broodbeleg; vervang het met een andere magere variant indien nodig. Zie de variatielijst voor meer inspiratie.
- 4. Kruiden en Specerijen:** Het gebruik van kruiden en specerijen is toegestaan. We raden je aan om natriumarme opties te gebruiken, zoals de producten van Verstegen of Euroma.
- 5. Broodsmersel en Bakolie:** Light halvarine is aan te raden als broodsmersel. Voor het bakken en braden van gerechten zijn koolzaadolie of olijfolie perfecte opties.
- 6. Kies voor Volkoren:** Probeer zoveel mogelijk volkorenproducten te kiezen. Als het menu een 'boterham' vermeldt, bedoelen we hiermee altijd een 100% volkoren boterham. Hetzelfde geldt voor pasta's, crackers, beschuiten en dergelijke.
- 7. Portie-aanduidingen:** De portiegroottes in het voedingsplan verwijzen naar de hoeveelheden na het koken, tenzij anders aangegeven.
- 8. Hydratatie:** Zorg ervoor dat je minstens 1,5 tot 2 liter water per dag drinkt. Als je geen grote fan van water bent, maak het dan smakelijker door wat suikervrije ranja toe te voegen of een schijfje citroen met munt. Andere drankjes, zoals frisdranken en sappen, worden niet aanbevolen, maar af en toe een glaasje in het weekend is geen probleem. Dit is ook in het weekmenu verwerkt.



# Voedingsplan

## MAANDAG

ONTBIJT 2 boterhammen - 15 gram jam minder zoet - 1 plak komijnkaas 30+

LUNCH 2 boterhammen - 2 plakken runderrookvlees - 15 gram pindakaas - 70 gram komkommer

DINER 120 gram gebakken aardappelen - 250 gram spitskool - 1 kiphamburger - 175 ml Skyr smaak naar keuze

## DINSDAG

ONTBIJT 175 gram magere Franse kwark - 1 kiwi - 3 walnoten - 5 gram zonnebloempitten

LUNCH 2 boterhammen - 1 plak komijn kaas 30+ - 15 gram jam minder zoet - 10 snackwortels

DINER\* 120 gram mie - 80 gram gamba's - 200 gram wokgroenten - 1 gekookt ei - 10 gram ongebrande cashewnoten - 3 el. teriyaki saus - 175 ml Skyr smaak naar keuze

## WOENSDAG\*

ONTBIJT 2 boterhammen - 1 plak komijnkaas 30+ - 15 gram jam minder zoet

LUNCH 2 boterhammen - 1 plak komijnkaas 30+ - 15 gram pindakaas - 70 gram komkommer

DINER\* 200 gram broccoli - 100 gram champignon - 100 gram kipfilet - 120 gram fusilli - 50 ml water - 25 ml kookroom light - 1 ui - 1 tl mosterd - 1 el pesto - 175 ml Skyr smaak naar keuze

## DONDERDAG

ONTBIJT 175 gram magere Franse kwark - 1 kiwi - 3 walnoten - 5 gram zonnebloempitten

LUNCH 70 gram gemengde sla - 1 gekookt ei - 8 schijfjes komkommer - 2 augurken - 8 snacktomaten - 40 gram olijven - 50 tonijn (optioneel) - 1 el. magere yoghurt dressing

DINER 120 gram aardappelpuree - 200 gram snijbonen - 1 runder saucijsje - 25 gram spekreepjes - 175 ml Skyr smaak naar keuze

## VRIJDAG

ONTBIJT 2 boterhammen - 15 gram jam minder zoet - 1 plak komijnkaas 30+

LUNCH 2 boterhammen - 2 plakken runderrookvlees - 15 gram pindakaas - 70 gram komkommer

DINER 100 gram airfryer friet - 1 kaasschnitzel - 2 el. mayonaise Remia friteslijn - 150 gram rauwkost - 175 ml Skyr smaak naar keuze

## SNACKS

SNACK 10.00 UUR 1 reep we care crunchy dark chocolate - 1 peer

SNACK 15.00 UUR 2 perziken - 1 sesam cracker met jam minder zoet

SNACK 20.00 UUR 1 bakje hipro proteïne pudding karamel - 3 grote augurken



# Voedingsplan

## ZATERDAG\*

ONTBIJT	175 gram magere Franse kwark - 1 kiwi - 3 walnoten - 5 gram zonnebloempitten
LUNCH	Clubsandwich; 3 boterhammen - 60 gram komkommer - 4 plakken runder rookvlees - 2 plakken komijnkaas 30+ - 15 gram rucola - 2 tl Remia friteslijn - 1 el magere kwark - 1 tomaat - peper en zout
DINER	100 gram biefstukreepjes - 75 gram sla - 50 gram komkommer - 1 tomaat - 1/2 rode ui - 1/2 teentje knoflook - 1/2 el mosterd - 1 el olie - 2 el balsamico azijn - zout en peper - 175 ml Skyr smaak naar keuze

## ZONDAG

ONTBIJT	2 boterhammen - 15 gram jam minder zoet- 1 plak komijnkaas 30+
LUNCH	175 gram magere Franse kwark - 1 kiwi - 3 walnoten - 5 gram zonnebloempitten
DINER	2 volkoren wraps - 100 gram gamba's - 200 gram Oosterse groentemix - 30 gram sweet chilisaus 50% minder suiker - 20 gram roomkaas light - 175 ml Skyr smaak naar keuze

## SNACKS WEEKEND

SNACK 10.00 UUR	1 we care reep - 1 peer
LUNCH 15.00 UUR	2 perziken - 1 sesam cracker met jam minder zoet
DINER 20.00 UUR	1 gekookt ei en 3 plakjes runderrookvlees - 25 gram popworks chips - 1 drankje naar keuze

## BEREIDINGSWIJZE DINSDAG - MIE MET GAMBA'S

Wok de groenten in een wokpan en voeg op het laatst de gamba's toe. Kook ondertussen de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Evenals het ei. Giet de mie af en voeg toe aan de groente-gamba mengsel. Breng op smaak met teriyakisaus, peper en zout. Voeg als laatste de ei partjes en ongebrande cashewnoten toe. Eet smakelijk!

## BEREIDINGSWIJZE WOENSDAG - KIP MET MOSTERROOMSAUS

Snijd de kipfilet in blokjes, snipper de ui en snijd de champignons in plakjes. Verhit wat olie in een pan en bak de kip goudbruin. Voeg de ui en champignons toe en bak het geheel in enkele minuten. Voeg de mosterd, room en 50 ml water toe en dek de pan af. Stoof de kip in 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Kook de broccoli in 10 minuten beetgaar. Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng als laatste de pasta, broccoli en het kipmengsel door elkaar en breng op smaak met de pesto. Eet smakelijk!

## BEREDINGSWIJZE ZATERDAG - BIEFSTUKSALADE

Bestrooi de biefstuk met zout en peper bak ze in een pan met wat koolzaadolie 2-3 minuten. Laat de biefstukreepjes even rusten terwijl je de salade bereidt. Snijd de sla, komkommer, tomaat en rode ui in stukjes en doe ze in een grote kom. Meng in een aparte kom de mosterd, olijfolie en balsamico azijn tot een dressing. Pers het teentje knoflook en voeg dit toe aan de dressing. Roer alles goed door elkaar. Giet de dressing over de salade en meng alles goed door elkaar. Eet smakelijk!

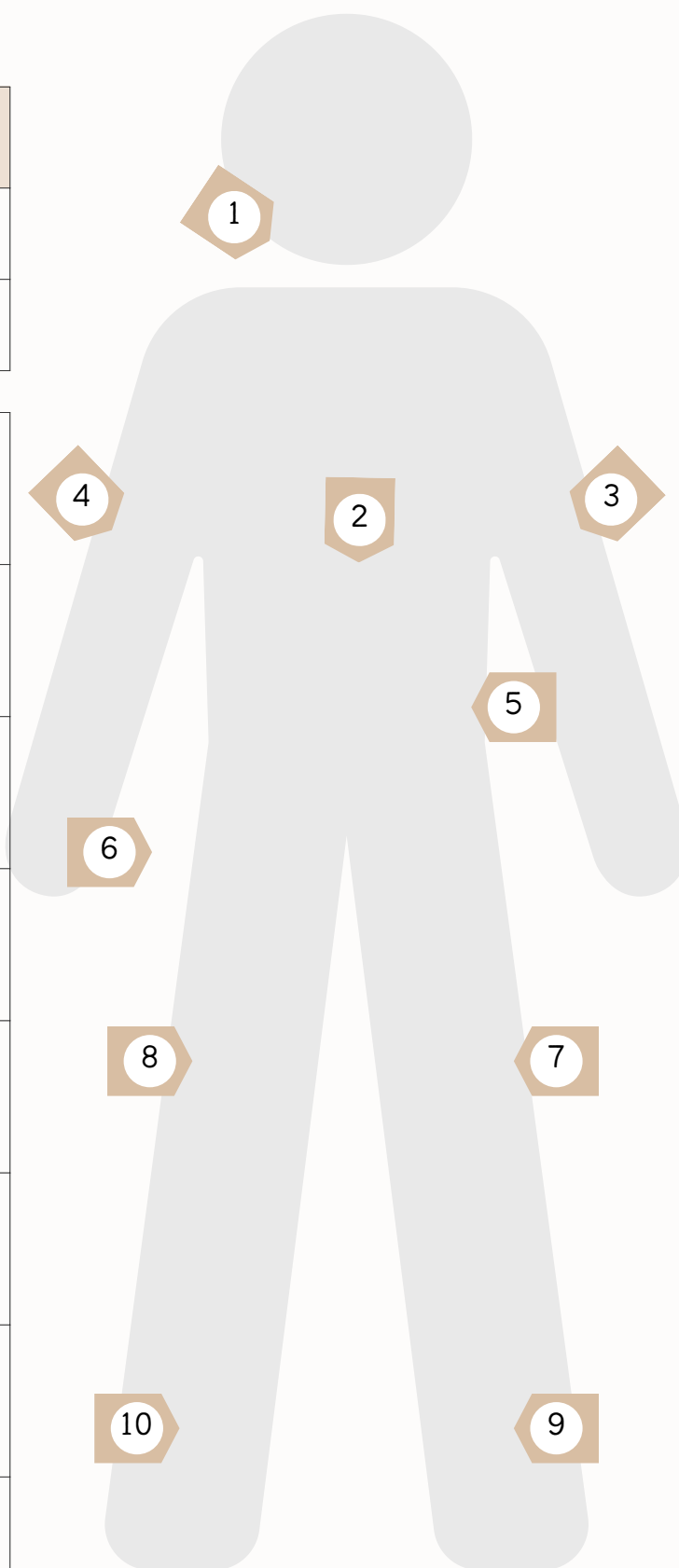


LICHAAMSMETING

# DUTCH DIET

BEFORE	
DATUM	
GEWICHT	

AFTER	
DATUM	
GEWICHT	



1	NEK	
2	BORST	
3	LINKER ARM	
4	RECHTER ARM	
5	TAILLE	
6	HEUP	
7	LINKER BEEN	
8	RECHTER BEEN	
9	LINKER KUIT	
10	RECHTER KUIT	

	NEK	1
	BORST	2
	LINKER ARM	3
	RECHTER ARM	4
	TAILLE	5
	HEUP	6
	LINKER BEEN	7
	RECHTER BEEN	8
	LINKER KUIT	9
	RECHTER BEEN	10

# Health check



**GEWICHT**

---



**TAILLE**

---



**BEWEGING**

---



**RUST**

---



**WATER DRINKEN**

---



**WAAR WIL JE KOMENDE WEEK AAN WERKEN**

---



**WAAR BEN JE TROTS OP DEZE WEEK**

---

# Variatielijst

Het kan natuurlijk voorkomen dat er iets op het menu staat dat niet jouw voorkeur heeft, of je hebt behoefte aan wat afwisseling. Misschien heb je iets in huis liggen en vraag je je af of het een gezonde keuze is. Om je hierbij te helpen, hebben we deze handige variatielijst samengesteld.

We zijn allemaal uniek met onze eigen smaakvoorkeuren, en gelukkig zijn er voor elk product alternatieven beschikbaar. Het is wel cruciaal dat je binnen dezelfde productcategorie blijft wanneer je een vervanging kiest. Dus in plaats van een appel, ga voor een peer, maar geen koek. Kies yoghurt als alternatief voor kwark, en vervang rijst met pasta, niet met friet.

## AARDAPPELEN, RIJST, PASTA

Alle volkoren pasta's  
Bonen bruin en wit  
Couscous-Erwten  
Gekookte aardappelen  
Gepofte aardappelen  
Gestoomde aardappelen  
Kapucijners  
Lassie toverrijst extra vezels  
Linzen  
Verse pasta's  
Zilvervliesrijst

## BROOD EN GRANEN

Brinta  
Tasty Basics muesli  
Mueslibrood  
Naanbrood  
Roggebrood  
Turks brood  
Volkoren beschuit  
Volkoren brood  
Volkoren crackers  
Volkoren krentenbrood

## GROENTE EN FRUIT

Alle soorten verse groenten en fruit  
Alle soorten diepvries groenten en fruit  
Alle soorten blik of glas groenten waar geen zout aan toegevoegd is.  
Alle soorten blik of glas fruit waar geen suiker aan toegevoegd is.

## DRANKEN

Christal Clear  
Koffie zonder suiker  
Light en zero frisdranken  
Light ijsthee  
Ranja 0% suiker  
Thee zonder suiker  
Verse gemberthee  
Verse muntthee  
Water, mineraal-, bron- en kraanwater

## ZUIVEL

Crème fraise light  
Ehrmann eiwitrijke toetjes  
Finesse voor koken  
Finesse voor verrijken  
Griekse yoghurt 0% vet  
Halfvolle koffiemelk  
Halfvolle melk  
Karnemelk  
Kookroom light  
Magere koffiemelk  
Magere kwark  
Magere melk  
Magere yoghurt  
Optimel toetjes 0% vet  
Skyr  
Sojamelk met calcium en vitamine b2  
Yoghurtdrank 0% vet en geen suiker

## KAAS

10+ kaas  
20+ kaas  
30+ kaas  
Boursin light  
Cottage cheese  
Hüttenkäse  
Philadelphia light  
Smeerkaas 15+, 20+, 30+





# Variatielijst

## MARGARINE EN OLIEN

Dieethalvarine  
Halvarine light  
Olijfolie  
Vloeibaar frituurvet  
Vloeibare margarine

## SAUSEN

Barbecuesaus  
Chilisaus  
Ketchup  
Mayonaise light of op yoghurtbasis  
Mosterd  
Piccalilly  
Pikante ketjap  
Tzatziki

## VIS

Forel  
Garnalen  
Gerookte paling  
Gestoomde makreel  
Haring in tomatensaus  
Oesters  
Sardines in tomatensaus  
Sardines vers  
Tonijn  
Verse paling  
Witte vis  
Zalm  
Zoute haring  
Zure haring

## VLEES EN KIP

Bieflappen  
Biefstuk  
Entrecote  
Fricandeau  
Hamlappen  
Kalkoenfilet  
Kip zonder vel  
Kipfilet  
Ongepaneerde schnitzel  
Ribkarbonade  
Rosbief  
Rundergehakt  
Runderrollade  
Sukadelappen  
Tartaar  
Varkensfiletlappen  
Varkenshaas

## ZOETE EN HARTIGE SNACKS

Crème fraise light  
Augurken  
Bastogne koek  
Bitterbal  
Café noir koekje  
Drop light/suikervrij  
Eigen gemaakt ijs met magere yoghurt en vers fruit  
Gedroogde rozijnen  
Geroosterde kikkererwten  
Japanse mix  
Kipnugguts  
Lange vinger  
Lay's oven baked chips  
Mini loempia  
Mini rijstwafels  
Mitsuba rijstcrackers  
Olijven (10 stuks)  
Ontbijt koek low calorie  
Pepermunt  
Rijstsnacks  
Rolletje ham met augurk  
Speculaas  
Suikervrije kauwgom  
Sultana (1 stuk)  
Tictac  
Toast met zalm  
Toast met zuivelspread light  
Vlammetje  
Volkoren biscuit/koekje  
Waterijsje  
Zoute stokjes

## VLEESVERVANGERS

Gekookte Tahoe/tempé  
Groenteburger  
Peulvruchten; bruine bonen, witte bonen, linzen, kapucijners  
Quorn producten  
Valess producten  
Vegaburger



# Variatielijst

## **BROODBELEG - VLEESWAREN**

Achterham  
Beenham  
Casselerrib  
Filet Américain  
Fricandea  
Kalkoenfilet  
Kipfilet  
Kiprollade  
Rookvlees  
Rosbief  
Schouderham

## **BROODBELEG - OVERIG**

Appelstroop  
Fruit, denk aan banaan, appel of aardbei  
Groenten, denk aan tomaat,  
komkommer, radijs, paprika  
Groentespread  
Honing  
Jam light/halva  
Sandwichspread  
Vruchtenhagel



Heel veel  
succes met  
jouw  
transformatie!

Gezond groet,  
Patricia en Sabrina

Disclaimer: Dit gratis e-book is enkel bestemd voor persoonlijk gebruik. Het is niet toegestaan om dit e-book zonder toestemming te verspreiden of door te sturen.