WERKBOEK

SLANK MET SUCCES ONLINE VROUW ≤ 1.67METER



Olivia Wong
Diëtist & Afslankcoach



Copyright

© Copyright DietPlus alle rechten voorbehouden. Tenzij anders vermeld berusten alle rechten op informatie die je in alle DietPlus e-boeken' aantreft bij DIETPLUS of zijn gelicenseerd aan DIETPLUS. Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan. Tenzij hiervoor aantoonbare schriftelijke toestemming is verleend door DIETPLUS of tenzij aan de onderstaande voorwaarden wordt voldaan. Deze informatie mag worden bekeken op een scherm, gedownload worden op een hard-disk of geprint worden. Mits dit geschied voor persoonlijk, informatief en niet- commercieel gebruik. Mits de informatie niet gewijzigd wordt mits de volgende copyright-tekst in elke copy aanwezig is: '© DIETPLUS'. Mits copyright handelsmerk en andere van toepassing zijnde teksten niet worden verwijderd en mits de informatie niet wordt gebruikt in een ander werk of publicatie in welk medium dan ook. DIETPLUS voert het beheer over de inhoud van alle DIETPLUS e-boeken. Het linken en verwijzen naar de inhoud van het e-book is toegestaan. DIETPLUS stelt het op prijs hiervan in kennis te worden gesteld via oliviawong@dietplus.nl



Welkom

Hoi, ik ben Olivia

Founder and CEO van DietPlus

dietplus.nl

Lieve kleine vrouw, welkom in het werkboek!

Samen stap voor stap op weg naar een gezondere levensstijl.

Of je nu aan het begin staat van jouw reis naar een gezond en slank lichaam of al even onderweg bent, dit werkboek is jouw metgezel, motivator en gids tijdens het afslanken.

Ons doel is om jou te ondersteunen met tips en trucs die speciaal voor de kleinere vrouw zijn. In het werkboek vind je opdrachten die jouw motivatie op peil houden, ook als het even tegenzit.

Het werkboek is interactief en praktisch van aard. Naast de informatie vind je ruimte voor zelfreflectie, het bijhouden van jouw vooruitgang en het formuleren van concrete actieplannen.

Wees vriendelijk en geduldig voor jezelf en onthoud dat elke stap vooruit een overwinning is.

Veel succes!
Liefs,
Olivia Wong
Diëtist & Afslankcoach
Slank met Succes voor de kleinere vrouw

Slank met Succes Kalender

Maand 1

MODULE 1 DE KLEINERE VROUW IS UNIEK

- In de eerste week help ik je om je doelen scherp en concreet te krijgen.
- We gaan vaststellen wat je nodig hebt aan calorieën bij jouw lengte, leeftijd en spiermassa.
- Persoonlijk voedingsplan en persoonlijke doelen (gewicht, eten, G.P.) bespreken.
- Je omgeving dieetklaar maken.
- Verder ga je ontdekken waarom je uit het diepste van je hart/ziel minder wilt wegen. Dit doe je met de unieke WLP-afslankmethode.

MODULE 2 DE VALKUILEN EN DE OPLOSSINGGEN

- Jouw valkuilen waar je de afgelopen jaren zwaarder van werd in beeld brengen en scherp krijgen. En leer je hoe je deze kunt omzeilen waardoor je sneller afvalt.
- Je gaat een keuze en een start maken welke van deze valkuilen je wilt oplossen / verminderen en welke niet.
- Verder breng je het hongergevoel in kaart en leer je hoe je dit kan verminderen of stoppen.
- Moodboard maken.

Slank met Succes Kalender

Maand 2

MODULE 3 ONTDEK JOUW GROOTSTE SABOTEUR

- Een check of je je nieuwe eetstijl al kunt dromen?
- We gaan jouw grootste snaaisaboteur ontmaskeren en stilleggen die er voor zorgt dat je snel opgeeft, begint met snaaien, teveel en of verkeerd eet en die het overgewicht heeft veroorzaakt.
- Ik laat je zien hoe je je maaltijden na verloop van tijd niet meer hoeft af te wegen. En leg ik je uit hoe je het portiegrootteboek kunt gebruiken.
- Actief - en inactief zijn. We kijken hoeveel activiteit er nodig is om je energieverbruik te optimaliseren en diverse manieren om actiever te worden. Zoek een sport die bij jou past en blijf die 2x 24 uurs planning maken.

Maand 3

MODULE 4 OLD HABITS LOSLATEN EN KOERSVERANDERING

- Je bent halverwege het programma. Deze week help ik je om een keuze te maken hoe je de 2e helft van het programma verder gaat met afvallen.
- Introductie van de 100x magere snacks
- Het samenstellen van jouw Escape lijstje
- Proef en weeg sessie

Slank met Succes Kalender

MODULE 5: WINING EN DINING TIJDENS AFSLANKEN

- Deze maand leer je hoe uiteten gaan en afhaal past in jouw lifestyle. Je leert wat je kunt kiezen wanneer je eten besteld en uiteten gaat en wat de echte grote valkuil is van het uiteten gaan en hoe je dit oplost.
- Tevens kijken we naar de warme maaltijd hoe deze lekker en mager te krijgen.
- Meer inzicht om groenten met weinig vet lekker te maken.

Maand 4

MODULE 6 GROEI EN BLOEI, JE BENT ER BIJNA

- De vetverbanding accelereren.
- Groei en Bloei, voel je goed over wat jij al bereikt hebt. Je bent een paar weken verwijderd van het eind van het programma.
- We kijken hier naar je uithoudingsvermogen om gezond te eten. Wees trots op jezelf wat je al goed doet en prijs jezelf de hemel in.
- Hoe blijf jij op gewicht? En wat zijn de stappen die voor jou gelden. Deze maand zullen we kijken naar wat je de afgelopen maanden hebt bereikt en manieren bedenken om je nieuwe gezonde en positieve levensstijl te behouden.
- Wat te doen bij een terugval?

Maand 1 DOE DE FITTEST

Doe de test en ontdek hoe je lekkerder in je vel kunt zitten.

We weten allemaal dat een ongezonde leefstijl een negatieve invloed kan hebben op je lichaam. Maar soms zijn de effecten hiervan niet meteen voelbaar of zichtbaar. En soms ervaren we ongemakken zonder te beseffen dat deze een gevolg zijn van onze levensstijl. We willen je helpen om bewust te worden van de lichamelijke symptomen die verband kunnen houden met jouw levenswijze. Doe de test en ontdek hoe jij voor jezelf kunt zorgen.

LICHAMELIJKE ONGEMAKKEN 1

Heb je hier last van?	NOOIT Voor elk kruisje in deze kolom scoor je 1 punt	SOMS Voor elk kruisje in deze kolom scoor je 2 punten	REGELMATIG Voor elk kruisje in deze kolom scoor je 3 punten	ALTIJD Voor elk kruisje in deze kolom scoor je 4 punten
• Weinig energie/lusteloos gevoel				
• Vermoeidheid gedurende de dag				
• Vermoeidheid 's avonds als het nog geen bedtijd is				
• Problemen met de stoelgang, verstoppingen, brijige ontlasting, diarree				
• Brandend maagzuur				
• Huidproblemen, acnee				
• Rug: midden-en gewrichtsklachten				
• Ademhalingsproblemen				
• Slaapproblemen				
	SCORE	SCORE	SCORE	SCORE .....

Totaal score deel 1	

Maand 1 - DOE DE FITTEST

LICHAMELIJKE ONGEMAKKEN EN 2

	Hier heb ik mee te maken Voor elk kruisje in deze kolom scoor je 20 punten	Hier heb ik NIET mee te maken
• Bloedarmoede		
• Darmklachten		
• Diabetes type II		
• Eetbuien		
• Hoge bloeddruk		
• Hoog cholesterol		
• Kortademigheid		
• Maagklachten		
• Overmatige transpiratie		
• Slechte adem		
• Hoge bloedsuikerspiegel		
• Verminderde weerstand		
• Verstoorde menstruatie cyclus		

SCORE .....

Totaalscore deel 2 ____

BMI 3

	Licht Overgewicht BMI 25-30 Voor elk kruisje in deze kolom scoor je 2 punten	Ernstig overgewicht BMI 30-40 Voor elk kruisje in deze kolom scoor je 3 punten	Zwaar overgewicht BMI>40 Voor elk kruisje in deze kolom scoor je 4 punten

Totaalscore deel 3 ____

Tel de totale score van 1, 2 en 3 bij elkaar op en noteer je eind score

Eindscore ____

Maand 1 - UITSLAG VAN DE FITTEST

DE UITSLAG

• 0 -9	• Jouw leefstijl heeft (nog) geen tol geëist van jou lichaam
• 10-19	• Je voelt je best goed, toch ervaar je af en toe enig ongemak
• 20-39	• Jouw leefstijl begint aardig zijn tol te eisen van je lichaam. Je voelt je regelmatig niet fit of hebt te maken met lichamelijke klachten
• 40 en hoger	• Jouw leefstijl is een aanslag op je lichaam en leven. Je voelt je niet fit en ervaart dagelijks ongemakken die de kwaliteit van jouw leven aantastenJouw

Met de uitslag van bovenstaande test in je achterhoofd, willen we dat je op dit moment, nu je gaat starten met het Slank met Succes programma, beoordeeld hoe fit je jezelf voelt.

Geef jouw gevoel van fitheid een cijfer

Omcircel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Maand 1 - MOTIVATIE OPDRACHTEN

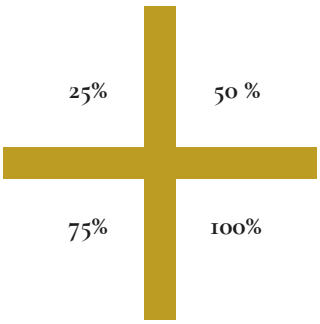
OPDRACHT 1

Ben je gemotiveerd om af te vallen?
Omcircel hoe gemotiveerd je bent.

Ja / Nee / Klein beetje gemotiveerd

Hoe graag wil je jouw eetpatroon aanpassen?

- ☐ ik ben 25% gemotiveerd om mijn eetpatroon te willen veranderen
- ☐ ik ben 50 % gemotiveerd om mijn eetpatroon te willen veranderen
- ☐ ik ben 75 % gemotiveerd om mijn eetpatroon te willen veranderen
- ☐ ik ben 100 % gemotiveerd om mijn eetpatroon te willen veranderen

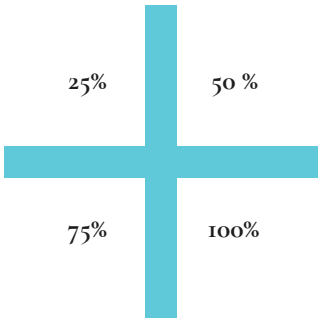


Vind je dat je gezond eet? Omcircel hoe gezond je eet.

Ja / Nee / Beetje

Hoe gezond eet je? Dit kun je in sterren uitdrukken of in percentages





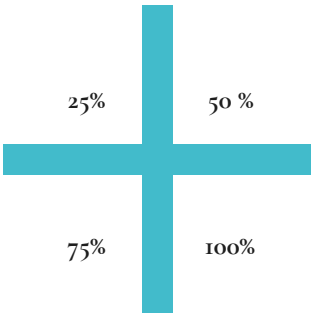
Maand 1 - MOTIVATIE OPDRACHTEN

Ben je tevreden met je huidige gewicht? Omcircel hoe tevreden je bent.

Ja / beetje tevreden / Nee helemaal niet tevreden met mijn gewicht

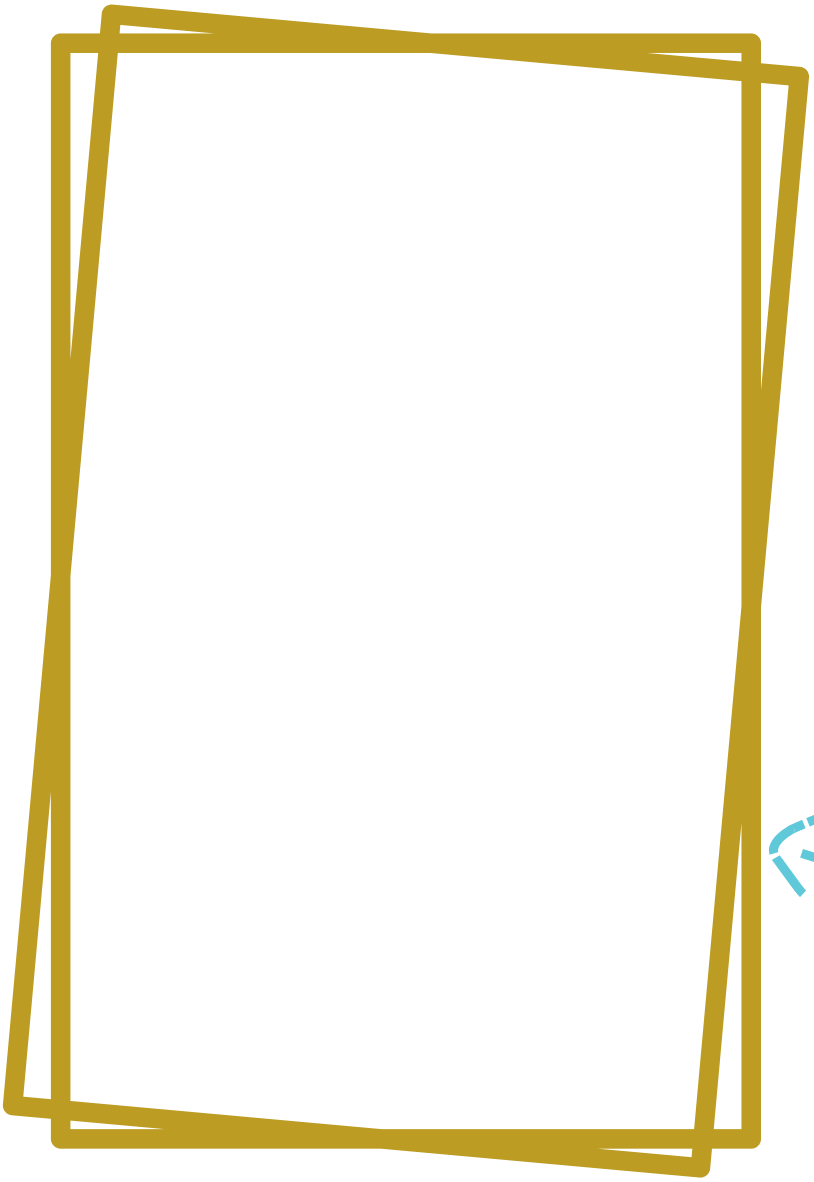
Hoe tevreden ben je over je eetpatroon? Dit kun je in sterren of percentage uitdrukken.





Maand 1 - MOTIVATIE OPDRACHTEN

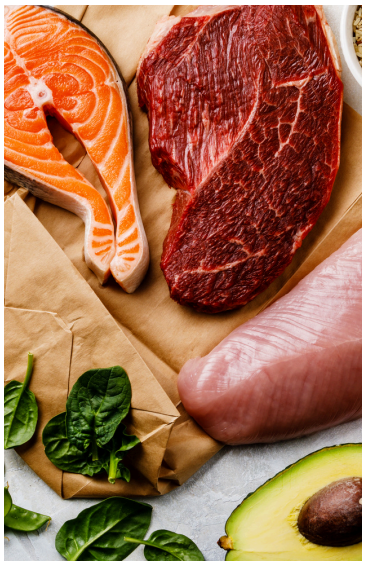
Maak een foto van je zelf de dag dat je start met het programma.



Plak hier
je foto

ALGEMENE VOEDINGSKENNIS
DAGELIJKSE KEUZES

Eiwit



Eiwit is een voedingsstof en een bouwstof. Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zitten vooral in brood, graanproducten, peulvruchten en noten.

Leuk feitje: Een volwassene bestaat gemiddeld voor 12 kilo uit eiwit.

Vet

Vet is een bron van energie, vitamine A, vitamine D, vitamine E en essentiële vetzuren. Er bestaat **onverzadigd en verzadigd vet**. Vet in voedings-middelen bestaat altijd uit een combinatie van beide.

Als je voedingsmiddelen eet die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren verlaag je het risico op hartziekten zoals zachte margarines of plantaardige oliën in plaats van voedingsmiddelen die rijk zijn aan verzadigde vetzuren, zoals roomboter en harde margarines.

Vet eten leidt niet per definitie tot overgewicht. Het gaat er bij overgewicht om hoeveel energie de dagelijkse voeding levert en of die energie-inname en het energiegebruik in evenwicht zijn.



Koolhydraten

Suikers, zetmeel en vezels zijn de koolhydraten in de voeding. Koolhydraten zijn een belangrijke bron van energie voor het lichaam. De Gezondheidsraad adviseert dat wie gezond wil eten, minimaal 40% van zijn energie uit koolhydraten haalt. De beste koolhydraten leveren gezondheidswinst en bevatten goede voedingsstoffen. Dit zijn: volkoren graanproducten zoals volkorenbrood en volkoren pasta, aardappels, peulvruchten, groente en fruit. Producten met koolhydraten zoals frisdrank, koek en snoep zijn uiteraard niet gezond.

Supplementen

Vitamine D

Per dag heb je 10 microgram vitamine D nodig
Vitamine D zit van nature in vette vis, zoals haring, zalm en makreel. Vlees en eieren bevatten ook vitamine D, maar minder dan vette vis. In Nederland wordt vitamine D ook toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten, maar niet aan olie. In roomboter zit van nature vitamine D, maar veel minder dan wat er wordt toegevoegd aan margarines en halvarines.

Deze **doelgroepen hebben dagelijks extra vitamine D nodig**

- Vrouwen: 4-69 jaar met een donkere/getinte huid: 10 microgram per dag
- Alle vrouwen van 50-69 jaar: 10 microgram per dag
- Allevrouwen van 70 en ouder: 20 microgram per dag

waarom is vitamine D zo belangrijk:
Vitamine D is één van de vitamines met verschillende taken:

- ondersteunt je natuurlijke weerstand;
- helpt bij het behoud van sterke botten, soepele spieren en een sterk gebit;
- helpt je lichaam bij de opname van de mineralen calcium en fosfor.

Wanneer je weerstand sterk is dan helpt je lichaam je te beschermen tegen bedreigingen van buitenaf, zoals bacteriën en virussen.

Vitamine D is bijzonder, want het is één van de weinige vitamines die je lichaam zelf aan kan maken.
De belangrijkste bron van vitamine D is namelijk zonlicht op je huid, wat ervoor zorgt dat je huid vitamine D gaat produceren.

Mensen met een donkere of een getinte huid, maken minder (snel) vitamine D aan uit zonlicht.

Vrouwen boven de 50 jaar hebben extra D nodig, doordat na de menopauze het risico op botontkalking stijgt.

Verder is vitamine D een ‘vetoplossende. vitamine. Dit betekent dat vitamine D ook te vinden is in het vet van sommige voedingsmiddelen.

Vitamine D wordt via je darmen opgenomen en vervolgens opgeslagen in je lever en weefsels tot je lichaam het nodig heeft.

Voedingsplan

OLIVIA WONG
DIËTIST & AFSLANKCOACH
vrouwen ≤ 1.67 meter

1300 KCAL. REGULIERE VOEDING

Ontbijt

• 150 ml hv yoghurt	75
• 2 eetlepels granola	80
• handje fruit	60
Totaal	215

Interessante info:

ipv yoghurt: kun je 2 Wasa volkoren crackers nemen met jam + cappuccino (hv melk). OF: 1 croissant (1-2x/week) met jam

Lunch:

• 2 sn. volkoren brood	165
• dun light boter/halv.	30
• 2x pl. 30+kaas =2x20g	110
• 2 gekookte eieren/wk	25
Totaal	330

ipv brood: kun je 1 kleine pistolet nemen met 2x mager beleg of 1x per 2 weken roerei (2stuks)

maximaal 1x/week: uit lunchen

Avondmaaltijd 3x/wk zetmeel eten

• 100g gekookte pasta of zilver-vliesrijst of 200g aardappelen of 160g gekookte quinoa of 2 medium wraps	70
• 100g mager r. gehakt of 2 eieren of 50g 30+ kaas of 100g kipfilet of 1 kippedij of 100g vette vis	160
• 1 eetlepel olie p.p voor bereiding vh vlees	90
• 250g groenten (liefst zonder vet bereiden)	60
• 1/2 eetlepel. olie voor groen- te bereiding	45
Totaal	425

je kunt een soep maken met deze hoeveelheden in de linker kolom

je kunt ook een salade maken met de groenten en sla met 6 plakjes (1cm dikte) stokbrood & 75 g biefstuk-puntjes, garnalen of gerookte zalm met 1 eetlepel dressing

of 300g lasagne met als maagvulling een grote bak rauwkost

OF: 1x per 2wk. 200g frites met 1 hamburger zelf maken met 100g mager r-gehakt. met een salade.

Tussendoor en snacks:

• 200 ml magere/hv yoghurt	100
• 2 porties fruit	120
• extra (zie volgende pagina)	75

ipv yoghurt kun je ook melk nemen voor bv een latté macchiato

Drinken: 2 l calorievrije dranken per dag

• 2L. water/thee/koffie zwart (max3), frisdrank zero (1-2)	0
• 2 gl wijn per week	
Totaal	295
hele dag	1300 Kcal.

Veel afslank plezier.
Olivia

EXTRA'S DIE 75 KCAL BEVATTEN

zoete extra's waaruit je kunt kiezen

- 3 blokjes chocola (3x 10g)
- 3 maria biscuitjes
- 1 oreo koekje (de normale)
- 3 lange vingers
- 2 speculoosjes (niet de XL)
- om de dag 40 gram roomboter cake

Hartige extra's waaruit je kunt kiezen

- 4 blokjes 30+ kaas (=25g samen)
- 3 blokjes 48+ kaas (=30g samen)
- 3 plakjes achterham (= 75g samen)
- 3 plakjes kipfilet (=25 g samen)
- 15 gram chips (dagelijks)
- 30 g chips om de dag

Voedingsplan

OLIVIA WONG
DIËTIST & AFSLANKCOACH
vrouwen ≤ 1.67 meter

1300 KCAL. MET 1 MAALTIJDVERVANGER

Ontbijt

• gebruik een volwaardige maaltijd shake/Reep. bv Modifast	200

Lunch:

• 2 sn. volkoren brood	165
• dun light boter/halv.	30
• 2x pl. 30+kaas =2x20g	110
• 2 gekookte eieren/wk	25
Totaal	330

Avondmaaltijd 3x/wk zetmeel eten

• 100g gekookte pasta of zilvervliesrijst of 200g aardappelen of 160g gekookte quinoa of 2 medium wraps	70
• 100g mager r. gehakt of 2 eieren of 50g 30+ kaas of 100g kipfilet of 1 kippedij of 100g vette vis	160
• 1 eetlepel olie p.p voor bereiding vh vlees	90
• 250g groenten (liefst zonder vet bereiden)	60
• 1/2 eetlepel. olie voor groen- te bereiding	45
Totaal	425

Tussendoor en snacks:

• 200 ml magere/hv yoghurt	100
• 2 porties fruit	120
• extra (zie volgende pagina)	75

Drinken: 2 l calorievrije dranken per dag

• 2L. water/thee/koffie zwart (max3), frisdrank zero (1-2)	0
• 2 gl wijn per week	
Totaal	295
hele dag	1300 Kcal.

Interessante info:

Alleen water, thee en zwarte koffie drinken bij het gebruik van een maaltijdvervanger tot aan lunch, zonder toevoegingen aan de shake.

ipv brood: kun je 1 kleine pistolet nemen met 2x mager beleg of 1x per 2 weken roerei (2stuks)

maximaal 1x/week: uit lunchen

je kunt een soep maken met deze hoeveelheden in de linker kolom

je kunt ook een salade maken met de groenten en sla met 6 plakjes (1cm dikte) stokbrood & 75 g biefstuk-puntjes, garnalen of gerookte zalm met 1 eetlepel dressing

of 300g lasagne met als maagvulling een grote bak rauwkost

OF: 1x per 2wk. 200g frites met 1 hamburger zelf maken met 100g mager r-gehakt. met een salade.

ipv yoghurt kun je ook melk nemen voor bv een latté macchiato

Veel afslank plezier.
Olivia

EXTRA'S DIE 75 KCAL BEVATTEN

zoete extra's waaruit je kunt kiezen

- 3 blokjes chocola (3x 10g)
- 3 maria biscuitjes
- 1 oreo koekje (de normale)
- 3 lange vingers
- 2 speculoosjes (niet de XL)
- om de dag 40 gram roomboter cake

Hartige extra's waaruit je kunt kiezen

- 4 blokjes 30+ kaas (=25g samen)
- 3 blokjes 48+ kaas (=30g samen)
- 3 plakjes achterham (= 75g samen)
- 3 plakjes kipfilet (=25 g samen)
- 15 gram chips (dagelijks)
- 30 g chips om de dag

Voedingsplan

OLIVIA WONG
DIËTIST & AFSLANKCOACH
vrouwen ≤ 1.67 meter

2 MAALTIJDVERVANGERS EN 1 WARME MAALTIJD

Ontbijt

gebruik een volwaardige maaltijd shake/Reep. bv Modifast

Interessante info:

Alleen water, thee en zwarte koffie drinken bij het gebruik van een maaltijdvervanger tot aan lunch, zonder toevoegingen aan de shake.

Lunch:

gebruik een volwaardige maaltijd shake/Reep. bv Modifast

ipv brood: kun je 1 kleine pistolet nemen met 2x mager beleg of 1x per 2 weken roerei (2stuks)

maximaal 1x/week: uit lunchen

Avondmaaltijd elke dag zetmeel eten

• 100g gekookte pasta of zilvervliesrijst of 200g aardappelen of 160g gekookte quinoa of 2 medium wraps	175
• 100g mager r. gehakt of 2 eieren of 50g 30+ kaas of 100g kipfilet of 1 kippedij of 100g vette vis	160
• 1 eetlepel olie p.p voor bereiding vh vlees	90
• 250g groenten (liefst zonder vet bereiden)	60
• 1/2 eetlepel. olie voor groen- te bereiding	45
Totaal	530

je kunt een soep maken met deze hoeveelheden in de linker kolom

je kunt ook een salade maken met de groenten en sla met 12 plakjes (1cm dikte) stokbrood & 100 g biefstuk-puntjes, garnalen of gerookte zalm met 1 eetlepel dressing

of 370g lasagne met als maagvulling een grote bak rauwkost

OF: 1x per 2wk. 200g frites met 1 hamburger zelf maken met 100g mager r-gehakt. met een salade.

Tussendoor en snacks moeten binnen 1 uur na de avondmaaltijd

- 200 ml magere/hv yoghurt
- 1 portie fruit

ipv yoghurt kun je ook melk nemen voor bv een latté macchiato

Drinken: 2 l calorievrije dranken per dag

- 2L. water/thee/koffie zwart (max3), frisdrank zero (1-2)
- 2 gl wijn per week

Veel afslank plezier.
Olivia

Voedingsplan

OLIVIA WONG
DIËTIST & AFSLANKCOACH
vrouwen ≤ 1.67 meter

INTERMITTEND FASTING: 13-21 UUR ETEN
1300 KCAL. REGULIERE VOEDING

Ontbijt

• 150 ml hv yoghurt	75
• 2 eetlepels granola	80
• handje fruit	60
Totaal	215

Interessante info:

ipv yoghurt: kun je 2 Wasa volkoren crackers nemen met jam + cappuccino (hv melk). OF: 1 croissant (1-2x/week) met jam

Lunch:

• 2 sn. volkoren brood	165
• dun light boter/halv.	30
• 2x pl. 30+kaas =2x20g	110
• 2 gekookte eieren/wk	25
Totaal	330

ipv brood: kun je 1 kleine pistolet nemen met 2x mager beleg of 1x per 2 weken roerei (2stuks)

maximaal 1x/week: uit lunchen

Avondmaaltijd 3x/wk zetmeel eten

• 100g gekookte pasta of zilvervliesrijst of 200g aardappelen of 160g gekookte quinoa of 2 medium wraps	70
• 100g mager r. gehakt of 2 eieren of 50g 30+ kaas of 100g kipfilet of 1 kippedij of 100g vette vis	160
• 1 eetlepel olie p.p voor bereiding vh vlees	90
• 250g groenten (liefst zonder vet bereiden)	60
• 1/2 eetlepel. olie voor groen- te bereiding	45
Totaal	425

je kunt een soep maken met deze hoeveelheden in de linker kolom

je kunt ook een salade maken met de groenten en sla met 6 plakjes (1cm dikte) stokbrood & 75 g biefstuk-puntjes, garnalen of gerookte zalm met 1 eetlepel dressing

of 300g lasagne met als maagvulling een grote bak rauwkost

OF: 1x per 2wk. 200g frites met 1 hamburger zelf maken met 100g mager r-gehakt. met een salade.

Tussendoor en snacks:

• 200 ml magere/hv yoghurt	100
• 2 porties fruit	120
• extra (zie volgende pagina)	75

ipv yoghurt kun je ook melk nemen voor bv een latté macchiato

Drinken: 2 l calorievrije dranken per dag

• 2L. water/thee/koffie zwart (max3), frisdrank zero (1-2)	0
• 2 gl wijn per week	295
Totaal hele dag	1300 Kcal.

Veel afslank plezier.
Olivia

EXTRA'S DIE 75 KCAL BEVATTEN

zoete extra's waaruit je kunt kiezen

- 3 blokjes chocola (3x 10g)
- 3 maria biscuitjes
- 1 oreo koekje (de normale)
- 3 lange vingers
- 2 speculoosjes (niet de XL)
- om de dag 40 gram roomboter cake

Hartige extra's waaruit je kunt kiezen

- 4 blokjes 30+ kaas (=25g samen)
- 3 blokjes 48+ kaas (=30g samen)
- 3 plakjes achterham (= 75g samen)
- 3 plakjes kipfilet (=25 g samen)
- 15 gram chips (dagelijks)
- 30 g chips om de dag

Voedingsplan

OLIVIA WONG
DIËTIST & AFSLANKCOACH
vrouwen ≤ 1.67 meter

INTERMITTEND FASTING: 13-21 UUR ETEN
1300 KCAL. MET 1 MAALTIJDVERVANGER

Ontbijt

• gebruik een volwaardige maaltijd shake/Reep. bv Modifast	200

Lunch:

• 2 sn. volkoren brood	165
• dun light boter/halv.	30
• 2x pl. 30+kaas =2x20g	110
• 2 gekookte eieren/wk	25
Totaal	330

Avondmaaltijd 3x/wk zetmeel eten

• 100g gekookte pasta of zil-vervliesrijst of 200g aardappelen of 160g gekookte quinoa of 2 medium wraps	70
• 100g mager r. gehakt of 2 eieren of 50g 30+ kaas of 100g kipfilet of 1 kippedij of 100g vette vis	160
• 1 eetlepel olie p.p voor bereiding vh vlees	90
• 250g groenten (liefst zonder vet bereiden)	60
• 1/2 eetlepel. olie voor groen- te bereiding	45
Totaal	425

Tussendoor en snacks:

• 200 ml magere/hv yoghurt	100
• 2 porties fruit	120
• extra (zie volgende pagina)	75

Drinken: 2 l calorievrije dranken per dag

• 2L. water/thee/koffie zwart (max3), frisdrank zero (1-2)	0
• 2 gl wijn per week	295
Totaal hele dag	1300 Kcal.

Interessante info:

Alleen water, thee en zwarte koffie drinken bij het gebruik van een maaltijdvervanger tot aan lunch, zonder toevoegingen aan de shake.

ipv brood: kun je 1 kleine pistolet nemen met 2x mager beleg of 1x per 2 weken roerei (2stuks)

maximaal 1x/week: uit lunchen

je kunt een soep maken met deze hoeveelheden in de linker kolom

je kunt ook een salade maken met de groenten en sla met 6 plakjes (1cm dikte) stokbrood & 75 g biefstuk-puntjes, garnalen of gerookte zalm met 1 eetlepel dressing

of 300g lasagne met als maagvulling een grote bak rauwkost

OF: 1x per 2wk. 200g frites met 1 hamburger zelf maken met 100g mager r-gehakt. met een salade.

ipv yoghurt kun je ook melk nemen voor bv een latté macchiato

Veel afslank plezier.
Olivia

EXTRA'S DIE 75 KCAL BEVATTEN

zoete extra's waaruit je kunt kiezen

- 3 blokjes chocola (3x 10g)
- 3 maria biscuitjes
- 1 oreo koekje (de normale)
- 3 lange vingers
- 2 speculoosjes (niet de XL)
- om de dag 40 gram roomboter cake

Hartige extra's waaruit je kunt kiezen

- 4 blokjes 30+ kaas (=25g samen)
- 3 blokjes 48+ kaas (=30g samen)
- 3 plakjes achterham (= 75g samen)
- 3 plakjes kipfilet (=25 g samen)
- 15 gram chips (dagelijks)
- 30 g chips om de dag

Voedingsplan

OLIVIA WONG
DIËTIST & AFSLANKCOACH
vrouwen ≤ 1.67 meter

INTERMITTEND FASTING: 13-21 UUR ETEN
2 MAALTIJDVERVANGERS EN 1 WARME MAALTIJD

Ontbijt

- gebruik een volwaardige maaltijd shake/Reep. bv Modifast

Interessante info:

Alleen water, thee en zwarte koffie drinken bij het gebruik van een maaltijdvervanger tot aan lunch, zonder toevoegingen aan de shake.

Lunch

- gebruik een volwaardige maaltijd shake/Reep. bv Modifast

ipv brood: kun je 1 kleine pistolet nemen met 2x mager beleg of 1x per 2 weken roerei (2stuks)

maximaal 1x/week: uit lunchen

Avondmaaltijd elke dag zetmeel eten

• 100g gekookte pasta of zilvervliesrijst of 200g aardappelen of 160g gekookte quinoa of 2 medium wraps	175
• 100g mager r. gehakt of 2 eieren of 50g 30+ kaas of 100g kipfilet of 1 kippedij of 100g vette vis	160
• 1 eetlepel olie p.p voor bereiding vh vlees	90
• 250g groenten (liefst zonder vet bereiden)	60
• 1/2 eetlepel. olie voor groen- te bereiding	45
Totaal	530

je kunt een soep maken met deze hoeveelheden in de linker kolom

je kunt ook een salade maken met de groenten en sla met 12 plakjes (1cm dikte) stokbrood & 100 g biefstuk-puntjes, garnalen of gerookte zalm met 1 eetlepel dressing

OF 370g lasagne met als maagvulling een grote bak rauwkost

OF: 1x per 2wk. 200g frites met 1 hamburger zelf maken met 100g mager r-gehakt. met een salade.

Tussendoor en snacks moeten binnen 1 uur na de avondmaaltijd

- 200 ml magere/hv yoghurt
- 1 portie fruit
-

ipv yoghurt kun je ook melk nemen voor bv een latté macchiato

Drinken: 2 l calorievrije dranken per dag

- 2L. water/thee/koffie zwart (max3), frisdrank zero (1-2)
- 2 gl wijn per week

Veel afslank plezier.
Olivia

Maand 1 - MOTIVATIE OPDRACHTEN

OPDRACHT 2

Formuleer jouw doelstellingen.
Om naar een resultaat toe te kunnen werken, moet je heel goed weten wat jouw doelstellingen zijn. Een streefgewicht alleen kan niet jouw doelstelling zijn.

- Wat voor een persoon wil je zijn,. welk voorbeeld wil je stellen voor jezelf, je gezin, je vrienden?
- Hoe wil jij je straks voelen, wat past bij jou?
- Wat zie je in de spiegel als je naar jezelf kijkt?

Omschrijf jou eindresultaat, iets wat haalbaar is en een realistisch toekomstbeeld.

OPDRACHT 3

Welk gedrag wil je graag veranderen?
Waarschijnlijk heb je zelf wel een idee waar het fout gaat in jouw dagelijkse leven.

- Welk gedrag heeft er volgens jou voor gezorgd dat je niet meer tevreden bent met jouw leefstijl of gewicht?
- Waar liggen jouw zwakke punten?
- Welk gedrag wil je veranderen?

Maand 1 - MOTIVATIE OPDRACHTEN

OPDRACHT 4

Mijn gewichtsdoelen als unieke vrouw

Bij welk gewicht voel je je prettig?

_____ Kilo

Hoe ziet jouw tijdsplanning eruit?
Zet 'm op papier en houd deze planning erbij tijdens het hele afslankproces.
Houd in de gaten waar je je bevindt en sla vooral de beloning niet over! You deserve it!

Vul in de gouden vierkantjes in hoeveel je wilt afvallen.

- ☐ de eerste 2 weken
- ☐ de 1ste maand
- ☐ 2e maand
- ☐ 3e maand
- ☐ 4e maand
- ☐ 5e maand
- ☐ 6e maand
- ☐ 7e maand
- ☐ 8ste maand

Bepaal waar jouw mijlpalen komen:

☐ Mijlpaal 1 heb ik bereikt als: _____ Kilo eraf heb
Mijn beloning hiervoor is: _____

☐ Mijlpaal 2 heb ik bereikt als: _____ Kilo eraf heb
Mijn beloning hiervoor is: _____

☐ Mijlpaal 3 heb ik bereikt als: _____ Kilo eraf heb
Mijn beloning hiervoor is: _____

☐ Mijlpaal 4 heb ik bereikt als: _____ Kilo eraf heb
Mijn beloning hiervoor is: _____

☐ Mijlpaal 5 heb ik bereikt als: _____ Kilo eraf heb
Mijn beloning hiervoor is: _____

Maand 1 - MOTIVATIE OPDRACHTEN

OPDRACHT 5

Wat zijn je lange- en korte termijn doelen?

Korte termijn doelen

1

2

3

4

Lange termijn doelen



1

2

3

4

5

8

7

Maand 1 - MOTIVATIE OPDRACHTEN

OPDRACHT 6

Wat wil jij veranderen voor een gezondere lifestyle en minder gewicht?

- ☐ eerder naar bed
- ☐ beginnen met sporten
- ☐ 30 minuten wandelen om de dag
- ☐ ipv .....x per week eten bestellen, zelf koken
- ☐ minder Netflixen. Bv.: ipv. van 3 uur per avond naar 1 uur
- ☐ geen snacks / zoetigheid meer 'on the way' kopen
- ☐ Of: _____

take a small step EVERYDAY

Welke 1 tot 2 kleine/grote aanpassing(en) wil je maandelijks mee gaan oefenen?

- ☐ 1 ste maand _____
- ☐ 2 e maand _____
- ☐ 3 e maand _____
- ☐ 4 e maand _____
- ☐ 5e maand _____
- ☐ 6 e maand _____

Maand 1 motivatie opdrachten

OPDRACHT 7

Wat deed je anders in het verleden?

Omschrijf hoe jouw eetpatroon er in het verleden uitzag, of de pogingen die je in het verleden hebt gedaan om af te vallen. Met de kennis die je nu hebt op het gebied van je stofwisseling als kleinere vrouw, wat deed je in het verleden anders of verkeerd waardoor je niet afviel en of aankwam in gewicht?

Evaluatie na de eerste 4 weken

Wat ging er goed, wat kan beter en wat vond je moeilijk?

Week 1

	Wat ging goed	wat kan beter?	Wat vond je Moeilijk
Ma			
Di			
woe			
Do			
Vrij			
Zat & Zon			

Geef jouw gevoel van fitheid een cijfer

omcircel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Week 2

	Wat ging goed	wat kan beter?	Wat vond je Moeilijk
Ma			
Di			
woe			
Do			
Vrij			
Zat & Zon			

Geef jouw gevoel van fitheid een cijfer

omcircel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

OLIVIA WONG
DIËTIST & AFSLANKCOACH
vrouwen ≤ 1.67 meter

Evaluatie

Wat ging er goed, wat kan beter en wat vond je moeilijk?

Week 3

	Wat ging goed	wat kan beter?	Wat vond je Moeilijk
Ma			
Di			
woe			
Do			
Vrij			
Zat & Zon			

Geef jouw gevoel van fitheid een cijfer

omcircel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Week 4

	Wat ging goed	wat kan beter?	Wat vond je Moeilijk
Ma			
Di			
woe			
Do			
Vrij			
Zat & Zon			

Geef jouw gevoel van fitheid een cijfer

omcircel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Maand 2 MOTIVATIE OPDRACHTEN

OPDRACHT 8

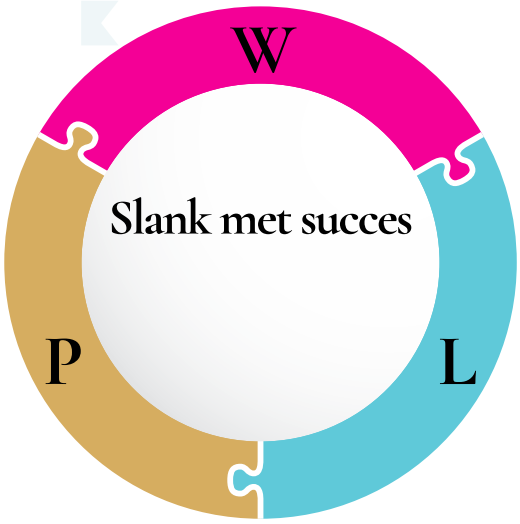
Hoe belangrijk is sporten voor jou?
Denk goed na en zet eens op papier hoe je op dit moment over lichaamsbeweging denkt. Je bent inmiddels al vier weken bezig en als het goed is drie keer per week aan het sporten.

- Hoe dacht je voor het Slank met Succes programma over sporten?
- Hoe belangrijk denk je dat lichaamsbeweging is voor jou lichaam?
- Vind je sporten leuk of zie je het als een pure noodzaak?
- Heb je wel eens een smoes gehad om niet te hoeven sporten en zo ja, wat was je excuus?

Motivatie - WLP - Model

Slank met Succes

WHY



PLANNING

LOSLATEN

Maand 1 & 2 MOTIVATIE OPDRACHTEN

Wat is jouw diepste verlangen of reden om slanker te zijn?
Dit lijstje kun je als voorbeeld gebruiken

- [ ] Ik wil als kleinere vrouw een taille hebben omdat..
- [ ] Ik wil zelfverzekerd op een feestje staan omdat..
- [ ] Ik wil meer zelfvertrouwen met minder gewicht want...
- [ ] Ik wil minder vetrollen op mijn buik omdat..
- [ ] Ik wil zwanger raken met minder...
- [ ] Ik wil leukere / strakkere kleding aan kunnen om mij sexy te voelen
- [ ] Ik wil weer mijn bloes/ T.S. in mijn broek kunnen stoppen
- [ ] Ik wil weer gaan daten met zelfvertrouwen
- [ ] Ik wil met een slank lijf een goed voorbeeld zijn voor mijn kids
- [ ] Ik wil van maat 44 naar maat 38 omdat..
- [ ] Ik wil mijn dure Gucci laarzen weer aan want..
- [ ] Ik wil dat mijn partner me (weer) sexy gaat vinden omdat..
- [ ] ik wil geen knieklachten meer omdat
- [ ] Ik wil geen reflux (omhoog komen van maagzuur) meer omdat..
- [ ] Ik wil vitaal oud worden (met minder kans op kanker) omdat..

Maand 1 & 2 MOTIVATIE OPDRACHTEN

OPDRACHT 9

De drie stappen in het WLP -
MODEL: 1. Waarom
2. Loslaten &
3. Planning

Om succesvol af te slanken en nooit meer aan komen is het belangrijk om deze 3 stappen te nemen en keer op keer te volgen.

Wat is jouw diepste verlangen om af te vallen? Omschrijf wat jouw meest belangrijkste motivatie is waarom je wilt afvallen.
Jouw "WAAROM" moet dus uit je tenen komen.



Wees concreet en to the point waarom je graag wilt afvallen.

Maand 2 MOTIVATIE OPDRACHTEN

OPDRACHT 10

Cheat sheet 1

Krijg controle over jouw gewicht & verbeter de kwaliteit van jouw leven.
Voel je sterker, lichter en zelfverzekerder

Dit is jouw cheat sheet om aan te vinken welke eetgewoontes en lifestyle je hebt waardoor je aankomt in gewicht.

- ☐ ontbijt niet
- ☐ drink volle melk (prod.)
- ☐ eet wit brood

- ☐ te groot ontbijt
- ☐ onvoldoende drinken (< 8 gl./dag)
- ☐ geen 2 porties fruit eten

- ☐ gebakken ei met kaas /bacon
- ☐ kaas met mes snijden ipv kaasschaaf
- ☐ voorgesneden plakken kaas kopen

- ☐ regelmatig worstsoorten op brood
- ☐ regelmatig pindakaas /hagelslag op brood
- ☐ dubbel beleg op brood

- ☐ meer dan 1 cappuccino per dag
- ☐ hele dag door koffie met melk
- ☐ 's morgens koekje bij de koffie

- ☐ haal mijn vette lunch buitenshuis
- ☐ regelmatig iets gefrituurd bij de lunch
- ☐ stoppen bij de pomp en iets vets halen

- ☐ je volproppen als je moe bent
- ☐ je volproppen als je gestressed bent
- ☐ je volproppen wanneer je blij/boos bent

- ☐ per dag meer dan 2 plakken kaas eten
- ☐ regelmatig slaatjes eten (kipkerrie bv.)
- ☐ Meer dan 100 gram vlees eten

- ☐ regelmatig kippedijen en -poten eten
- ☐ regelmatig sucadelappen eten
- ☐ regelmatig h.o.h. gehakt eten

- ☐ weeg mijn avondeten nog niet af
- ☐ drink teveel alcohol/wijn /mixdrankjes
- ☐ eet nog niet 250 g groenten per dag

- ☐ gebruik meer dan 1 eetl. olie p.p
- ☐ regelm. kaas verwerkt in avondmaaltijd
- ☐ regelmatig pizza eten

- ☐ vaker dan 1x per 2 wk. friet
- ☐ wekelijks gefrituurde snacks
- ☐ regelmatig vette dressing in salade

- ☐ grote porties -/ 2 keer opscheppen
- ☐ regelmatig vette toetjes eten
- ☐ regelmatig snoep/chocola eten

- ☐ regelmatig nootjes eten
- ☐ elke avond snacken
- ☐ ik beweeg te weinig

Maand 2 MOTIVATIE OPDRACHTEN

- ☐ Ik eet zeker 1x per week in een restaurant
- ☐ Ik drink altijd alcohol in een restaurant
- ☐ ik ga regelmatig naar de pizzeria
- ☐ als ik en route ben dan stop ik regelmatig om iets lekkers te kopen
- ☐ als een vriendin/vriend zegt: neem er nog één dan durf ik geen NEE te zeggen
- ☐ ik eet regelmatig stiekem als er niemand in de buurt is
- ☐ ik trek de koelkast deur regelmatig open om iets te eten tussen de maaltijden door
- ☐ ik vraag aan mijn gezin/man of ze iets lekkers willen, want dit geeft mij groen licht om ook te eten
- ☐ ik koop vaak goedkope zakjes snoep en chocola danheb ik een voorraad in huis
- ☐ Als ik een zak chips /snoep/koekjes opentrek dan kan ik niet stoppen
- ☐ ik heb vaak trek/honger waardoor ik een paar keer op en neer loop naar de keuken en iets pak
- ☐ ik koop wekelijks een slaatje (kipkerrie, oude kaas salade etc.) voor op brood of op een toostje

Op de volgende pagina kun je invullen mocht het voor jou er niet tussen staan.

Maand 2 MOTIVATIE OPDRACHTEN

Hier kun je ook jouw valkuilen / slechte eetgewoonten en afslankovertuigingen opschrijven die je nergens brengen

Mijn valkuilen / slechte eetgewoonten



Mijn afslankovertuigingen die mij nergens brengen

Evaluatie na de 2e maand

Wat ging er goed, wat kan beter en wat vond je moeilijk?

Week 5

	Wat ging goed	wat kan beter?	Wat vond je Moeilijk
Ma			
Di			
woe			
Do			
Vrij			
Zat & Zon			

Geef jouw gevoel van fitheid een cijfer

omcircel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Week 6

	Wat ging goed	wat kan beter?	Wat vond je Moeilijk
Ma			
Di			
woe			
Do			
Vrij			
Zat & Zon			

Geef jouw gevoel van fitheid een cijfer

omcircel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluatie na de 2e maand

Wat ging er goed, wat kan beter en wat vond je moeilijk?

Week 7

	Wat ging goed	wat kan beter?	Wat vond je Moeilijk
Ma			
Di			
woe			
Do			
Vrij			
Zat & Zon			

Geef jouw gevoel van fitheid een cijfer

omcircel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Week 8

	Wat ging goed	wat kan beter?	Wat vond je Moeilijk
Ma			
Di			
woe			
Do			
Vrij			
Zat & Zon			

Geef jouw gevoel van fitheid een cijfer

omcircel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WLP- plannen

Plan voor succes

Het onder controle krijgen van jouw valkuilen in 3 fases

Je doet dit in 3 fases:

1. In kaart brengen van valkuilen zoals de snaai- en moeilijke momenten die je nergens brengen
2. 1 tot 2 dagen vooruit plannen
3. Uitvoeren

Fase 1:
lijst maken van de **valkuilen zoals de snaai- en moeilijke momenten** en kies 1-2 per maand welke je graag zou willen verminderen of oplossen

Fase 2:
Plannen: 1 tot 2 dagen vooruitplannen hoe je het gaat aanpakken (wat, hoevaak en hoeveel je (van) iets gaat eten/drinken

Fase 3:
Uitvoeren: in deze fase ga je elke week oefenen het snaaimoment aan te pakken. Je kunt het ook rustiger aan doen door om de week het snaaien aan te pakken.

Jij bepaalt zelf hoe snel je door dit proces gaat.
Kies 1- snaaimoment om mee te oefenen. Ga niet gelijk voor het moeilijkste snaaimoment
Dit kun je in 3 maanden onder de knie krijgen en dan oefen je elke week maar als je het wat rustiger aan wilt doen dan kun je ook om de week oefenen.

Ik adviseer je om niet meer dan een week tussen te laten met oefenen omdat je anders momentum kwijt raakt.

WLP- plannen

Plan voor succes

Voorbeeld van Jacqueline haar lijst met valkuilen:

- chocola: een paar keer per week een hele reep van Tony
- een zak chips opentrekken: 1 grote zak per week
- regelmatig op station morgens een saucijzenbroodje of croissantje
- elke dag een tot twee glazen wijn
- ik bestel minimaal 1x per week eten omdat ik geen zin heb om te koken
- ik eet niet elke dag 250 gram groenten waardoor 's avonds snaaien

Jacqueline haar keuze welk valkuil zij wilt veranderen om af te vallen zodat ze zich weer fitter voelt:

De grote zak chips van 250 gram die zij per week eet .

fase 1: het teveel aan chips wilt ze aanpakken want dit scheelt heel erg veel in de calorieën. 250 gram cips levert haar 1325 kcal extra.

fase 2: chips wilt ze wel blijven eten: ze kiest er voor om
2 uitdeelzakjes (60g en levert 330 kcal.) per week te eten
ipv 250 gram chips per week.
De uitdeelzakjes wilt ze eten op vrijdag en zondag.

fase 3: woensdagavond checkt ze al of ze de chips in huis heeft en donderdag haalt ze de uitdeelzakjes in huis voor vrijdag en zondag.

Maand 2/3 MOTIVATIE OPDRACHTEN

WLP- plannen

Plan voor succes

Plan: 2x 24 uur van te voren

Voorbeelden:

van een 2x 24 uurs vooruitplanning voor het avondsnack en de avondmaaltijd om iets anders te nemen om verder af te vallen. Op zondagavond plan je voor maandag en dinsdagavond.

Voorbeeld 1 SNACKS

Maandagavond
1 cappucino
1 speculaasje

Dinsdag avond
thee en
2 blokjes witte chocola

Voorbeeld 2 SNACKS

Maandagavond
2 cola zero
thee
15 olijven uit water

Dinsdag avond
1 klein glas rode wijn

Voorbeeld 3 SNACKS

Maandagavond
1 minimagnum

Dinsdag avond
Alleen thee en of een zero frisdrank

Voorbeeld 1 AVONDMAALTIJD

Vrijdag avondmaaltijd
2 cola zero
1/2 pizza
250 gr rauwkost

Zaterdag avondmaaltijd
klein glas witte wijn
biefstukje
gebakken aardappeltjes
250 gram rauwkost

Voorbeeld 2 AVONDMAALTIJD

Vrijdag avondmaaltijd
2 gl spa rood met citroen
chinees: witte rijst met
foe jong hai en tjaptjoi

Zaterdag avondmaaltijd
1x rum cola zero
pannetje mosselen
1/2 pistoletje
250 gram rauwkost

Plan voor succes

Onvoorziene omstandigheden

Maar soms zijn er wel **onvoorziene omstandigheden** waarom je niet kunt doen wat je gepland had zoals b.v. door:
ziekte, overlijden, eigen vakantie, zomervakantie, kerstvakantie etc.

Dus als je er wat langer over doet om een snaaimoment onder controle te krijgen, is dit heel normaal. Het leven loopt niet altijd zoals gepland.
Dat is OK!

Zet voor jezelf wel een doel en werk hier iedere week of om de week aan, ook als is het maar voor 1 snaaimoment. Zo maak je iedere week voortgang.

Ik wens je veel succes en help je graag als je vastloopt.

En nu jij!

OPDRACHT 11

Maak een lijstje wat en wanneer jouw valkuilen zijn waardoor je aankomt in gewicht? Of gebruik jouw lijstje op pagina van 35 t/m 37 (opdracht 10)

Schrijf jouw valkuilen hieronder op die je nergens brengen

Mijn valkuilen / slechte eetgewoonten



Plan voor succes

Maak nu een keuze welke valkuilen je wilt verminderen?

De volgende valkuilen brengen mij nergens, ik word er alleen zwaarder van en wil ik aanpakken

1.

2.

3.

4.

5.

Plan voor succes

Plannen Plannen & Plannen

Tijden het afvallen is het vallen en opstaan omdat je valkuilen regelmatig de kop zullen opsteken. Maar gelukkig kun je de valkuilen verminderen of helemaal oplossen.
Dit kun je doen door 1 tot 2 dagen vooruit te plannen wat je anders gaat doen mbt. de valkuil.

"Het anders doen" ga je dan nu 1 tot 2 dagen vooruitplannen om jouw valkuilen te verminderen of helemaal op te lossen.

Nog meer voorbeelden van "het anders doen":

- ipv 4 glazen wijn per week: 2 glazen nemen
- ipv 2x per week frites: 1x per week
- ipv worstjes op de BBQ: kipsaté
- ipv elke dag op het werk een paar latté's: maximaal 1 latté
- ipv 100 gram groenten per dag nu 150 gram groente
- 2-3x per week gebruik van de airfryer met het bitter garnituur: nu 1x per week
- ipv 7 dagen in de week vet vlees eten: nu 3 dagen/week

OLIVIA WONG
DIËTIST & AFSLANKCOACH
vrouwen ≤ 1,67 meter

Plan voor succes

Deze valkuil ga ik tackelen: .....

Schrijf op wat je anders gaat doen en ga dit uitvoeren en oefenen: door 1 tot 2 dagen vooruit te plannen wat en hoe je het gaat doen en blijf dit in je hoofd 1 tot 2 dagen van te voren herhalen, hoe je het anders gaat doen om bijvoorbeeld niet die hele zak chips te eten.

Avond snack

Maandag

1. ----------
2. ----------
3. ----------

dinsdag

1. ----------
2. ----------
3. ----------



Tip: kijk ook regelmatig (paar keer op de dag zelf) naar wat je hebt gepland te eten en te drinken.

Woensdag

1. ----------
2. ----------
3. ----------

Donderdag

1. ----------
2. ----------
3. ----------

Vrijdag

1. ----------
2. ----------
3. ----------

Zaterdag

1. ----------
2. ----------
3. ----------

Zondag

1. ----------
2. ----------
3. ----------

Plan voor succes

Deze valkuil ga ik tackelen: .....

Schrijf op wat je anders gaat doen en ga dit uitvoeren en oefenen: door 1 tot 2 dagen vooruit te plannen wat en hoe je het gaat doen.
En blijf dit in je hoofd 1 tot 2 dagen van te voren herhalen, hoe je het anders gaat doen.

Avondeten bestellen

Wanneer je valkuil 'regelmatig eten bestellen' is, plan hoe vaak per maand je besteld. Avondeten wel of niet bestellen



Tip: kijk ook regelmatig (paar keer op de dag zelf) naar wat je hebt gepland te eten en te drinken.

1ste Week van de maand

1. ----------
2. ----------
3. ----------

2e Week van maand

1. ----------
2. ----------
3. ----------

3e Week van maand

1. ----------
2. ----------
3. ----------

4e Week van maand

1. ----------
2. ----------
3. ----------

Maand 3 & 4 MOTIVATIEOPDRACHTEN

OPDRACHT 12

PLANNEN, PLANNEN & PLANNEN & OEFENEN

De komende periode wordt belangrijk want het wordt vallen en opstaan.
Door te blijven oefenen met: 2x 24 uur vooruitplannen ga je jouw valkuilen verminderen of helemaal oplossen.
B;lijf die 24 uur vooruitplannen voor jouw valkuilen!

TIPS:

- kijk goed naar je oplossingen hoe je het anders gaat doen.
- Haal ook de producten in huis indien nodig
- Bereid je goed voor op specifieke situaties zoals:
  - etentjes, lunchen, verjaarden, borrels etc.
  - stress van je werk en als je thuis komt
  - vermoeidheid
  - drukte van het dagelijkse leven
  - vieringen
- Bereidt je goed voor op:
  - Wat je in huis haalt?
  - Hoe je gaat reageren in gezelschap?
  - Hoe je nu gaat reageren als mensen blijven aanbieden/ aandringen?
  - Hoe je nu gaat reageren als je moe bent? Wat was je gewoonte voorheen.....
  - Wat ga je eten/ drinken / doen als je gestresst bent?
  - Wanneer je heel erg/haast obsessief gefocussed bent op eten dan is het beter dat je je richt op wat je gaat doen i.p.v. eten.



Tip: kijk ook regelmatig (paar keer op de dag zelf) naar wat je hebt geplant te eten en te drinken.

CHEATSHEET
Met deze 25+ ideeën draai je je grootste saboteur de nek om

1. doe mijn wandelschoenen aan en ga 30 min. lopen
2. ga surfen op het internet en ik koop wat leuks
3. ga netflixen met een kop thee / cola zero / sprite zero
4. bel mijn BFF
5. ga ff in de tuin werken
6. ga mijn nagels gellakken
7. ga mijn huis schoonmaken
8. ga een uurtje in bad liggen met de lekkerste bruisbal
9. ga een sportlesje doen van MadFit op you tube
10. bestel online een paar heerlijke bad-bruisballen
11. naar de bioscoop gaan en bestel alleen een cola zero / thee / sparood / zwarte koffie
12. in het weekend minimaal 15000 stappen per dag maken
13. 1 x per week gebakje, ijsje eten / drinken
14. 1 x per twee weken frites eten met light mayonaise
15. de chips vervangen door iets met minder calorieën (zie 100x tussendoortjeslijst)
16. neem 2 glazen frisdrank zonder calorieën
17. zin in zoetigheid: een appel met kaneel 3 minuten in de magnetron
18. neem 20 blokjes feta less fat (Apetina) met 2 augurken
19. eet 1 hele komkommer met vetarme dipsaus
20. neem 15 olijven uit water
21. neem 100g frambozen yoghurt ijssnoepjes
22. neem 15 druivenijsjes (= druiven invriezen)
23. neem rauwkost met een pittige dipsaus (yogh., peper,zout, knoflook)
24. maak een kopje thee en drink dat buiten op in de zon
25. voor de maaltijd 2 glazen water drinken
26. voor de maaltijd 2 gl. 0% suiker limonade drinken
27. om de dag een glas wijn ipv elke dag
28. 2 gl. wijn op vrijdag en 2 op zaterdag drinken ipv elke dag

Wat is jouw top 3?

Maand 3 Maak een lijst wat je nu al goed doet of anders doet

Dit is ook fijne tussen motivatie opdracht om de spirit erin te houden. want je bent al goed bezig kanjer!



Maand 3 MOTIVATIE OPDRACHTEN

OPDRACHT 14

Maak jouw escape lijstje met 3-5 producten erop.
Om niet te snel te grijpen naar iets wat te veel calorieën heeft, als een automatisme, is het belangrijk dat je een escape lijstje hebt.

Het escapelijstje moet magere snacks/producten bevatten wat je standaard alrijd in huis hebt. Zodat je dit kan eten/drinken in momenten van stress, vermoeidheid om niet aan te komen.

Wat komt er op jouw escape lijstje te staan?

Maand 3/4 MOTIVATIE OPDRACHTEN

OPDRACHT 15

WAT ZIJN JOUW FAVORIETE RESTAURANTS EN WELKE GERECHTEN VIND JIJ ECHT LEKKER?

Evaluatie na de 3e maand

Wat ging er goed, wat kan beter en wat vond je moeilijk?

Week 9

	Wat ging goed	wat kan beter?	Wat vond je Moeilijk
Ma			
Di			
woe			
Do			
Vrij			
Zat & Zon			

Geef jouw gevoel van fitheid een cijfer

omcircel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Week 10

	Wat ging goed	wat kan beter?	Wat vond je Moeilijk
Ma			
Di			
woe			
Do			
Vrij			
Zat & Zon			

Geef jouw gevoel van fitheid een cijfer

omcircel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Evaluatie na de 3e maand

Wat ging er goed, wat kan beter en wat vond je moeilijk?

Week 11

	Wat ging goed	wat kan beter?	Wat vond je Moeilijk
Ma			
Di			
woe			
Do			
Vrij			
Zat & Zon			

Geef jouw gevoel van fitheid een cijfer

omcircel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Week 12

	Wat ging goed	wat kan beter?	Wat vond je Moeilijk
Ma			
Di			
woe			
Do			
Vrij			
Zat & Zon			

Geef jouw gevoel van fitheid een cijfer

omcircel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Maand 4- motivatie opdrachten

OPDRACHT: GROEI EN BLOEI 16

Voel je goed over wat jij al bereikt hebt. Je bent een paar weken verwijderd van het eind van het programma.
We kijken hier naar je uithoudingsvermogen om gezond te eten. Wees trots op jezelf wat je al goed doet en prijs jezelf de hemel in.

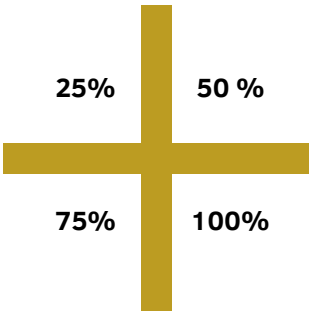
Maak een prijslijst en prijs jezelf de hemel in wat je al hebt aangepast en anders doet waardoor je bent afgevallen.

Evaluatie

Waar sta je nu aan het eind van het programma?

Hoe graag wil je je nieuw verworven eetpatroon vasthouden?

- ☐ ik ben 25% gemotiveerd om mijn eetpatroon te willen vasthouden
- ☐ ik ben 50 % gemotiveerd om mijn eetpatroon te willen vasthouden
- ☐ ik ben 75 % gemotiveerd om mijn eetpatroon te willen vasthouden
- ☐ ik ben 100 % gemotiveerd om mijn eetpatroon te willen vasthouden

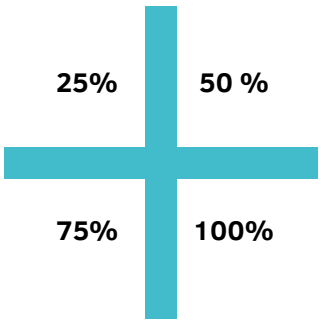


Vind je dat je nu beter eet? Omcircel het antwoord.

ja / Nee

Hoe gezond vind je dat je nu eet? Dit kun je in sterren uitdrukken of in percentages

☆ ☆ ☆ ☆ ☆



Evaluatie

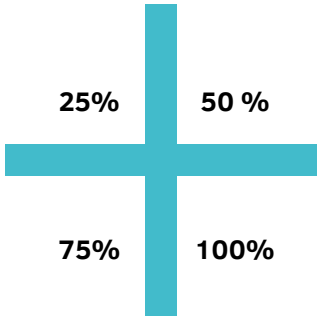
Waar sta je nu aan het eind van het programma?

Ben je tevreden met je huidige gewicht?

ja / Nee / beetje

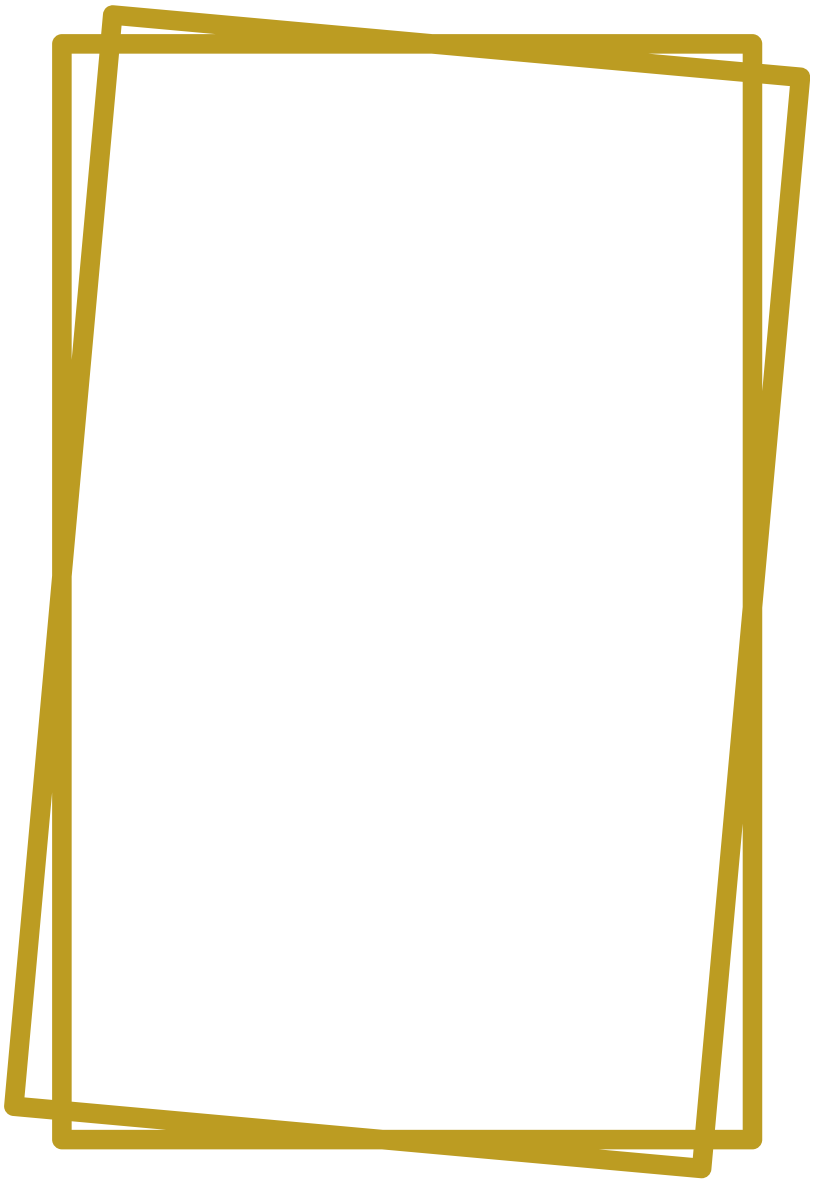
Hoe tevreden ben je na 12 weken
met je huidige gewicht?
Dit kun je in sterren uitdrukken of in percentages





Aan het eind van het programma

Dit ben ik nu!



Plak hier
je foto

Evaluatie

Waar sta je nu aan het eind van het programma?

Wat wil je nog aanpassen in je lifestyle om dit nieuwe gewicht vast te houden?

- ☐ eerder naar bed
- ☐ sporten uitbreiden
- ☐ om de dag 1 uur wandelen
- ☐ niet vaker dan 1x per week eten bestellen
- ☐ minder vaak Netflixen
- ☐ geen snacks meer op straat kopen

OF:



Groenten op z'n lekkerst

Ben je geen groenteman of groentevrouw?
Kan groenten jou gestolen worden en vind je er helemaal niets aan om groenten te eten wat alleen maar saai is gekookt in water?

Toch kun je echt niet zonder groenten als je wilt afvallen omdat je anders geen maagvulling hebt. En daardoor snel honger krijgt waardoor je de verkeerde dingen gaat snaaien en dus niet kunt afvallen.

Omdat vezels langer nodig hebben om te verteren, maakt je lichaam overuren als je de groenten aan het verteren bent. Dit verbruikt meer calorieën en daardoor val je sneller af.

Speciaal voor jou heb ik op een rij gedaan hoe je ongemerkt je vitaminen en vezel via groenten binnen kunt krijgen met weinig calorieën.

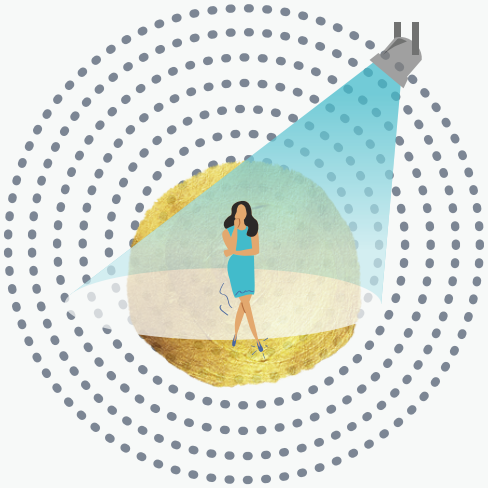
Smaakmakers die calorie-arm zijn om groenten smakelijker te maken:

- Knoflook
- Stukje bouillonblok
- Kneepje limoen
- Sesamolie
- Ketjap manis
- Kikomansaus
- Edelgist (dit bootst de smaak van Parmezaanse kaas na.)
- Wil je toch kaas gebruiken gebruik dan 1 el geraspte Parmezaanse kaas p.p.
- Je kunt ook een combinatie maken van: ketjap, knoflook, gemberpoeder tijdens het wokkken



Groenten op z'n lekkerst

- Roerbak (=wok) om het 'rauwige' eraf te halen en die knapperige bite te behouden.
- Grillen of Rooster (meestal 30 minuten dan zijn ze gaar) de groenten samen met een olijfolie spray en zout of met kruiden. Groenten die geschikt zijn om te roosteren zijn wortelen, broccoli, bloemkool, courgette, paprika, pompoen, asperges, Roma tomaatjes. De smaak van gerilde groenten is intenser.
- Of een groenteschotel (gekookte groenten in een schaal) met een tomatensalsa met Provençaalse kruiden en erboven met een paar blokjes feta light) in de oven.
- Maak een groentesoep en eet dit voordat je warm gaat eten...
- Je kunt ook snoepgroenten eten met een dipsaus van magere yoghurt, zout, peper, bieslook en knoflookpoeder
- Maak je eigen cole slaw met de witte Franse naturel dressing van Remia
- Als je je groenten nog steeds niet wilt eten, ongeacht de bereiding, probeer ze dan in je dieet te verwerken door ze te drinken tijdens jouw maaltijd.
- Maak er een smoothie van. Op het internet vind je recepten om een groente smoothie te maken maar dan zonder fruit. voeg er geen fruit aan toewant dan heb je teveel calorieën en ontkracht je de groene smoothie.



De kleinere vrouw
is uniek

Tip voor deze
unieke vrouw:
blijf letten
op de calorieën

5x leuke Ontbijt variaties (225kcal)

1

1 sneetje brood met halvarine en mager beleg
Gember appel shot (1/2 appel)
1 cappucino (hv melk) 150 ml

2

1 croissant met jam
100 gram aardbeien

3

1 American Pannekoek (50g), toefje
slagroom en 1 el. bosbessen

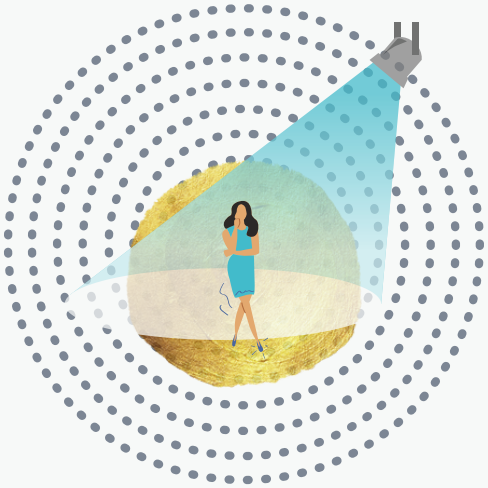
4

250 ml magere yoghurt met 2 eetlepels Granola
1 cappucino (hv melk) 100 ml

5

200ml 0% yoghurt Griekse stijl (AH) met 100gram bosbessen
1 eetlepel chiazaadjes
1 cappucino (hv melk) 100 ml

Thee z.s. / koffie zwart en z..s. / water kan altijd



De kleinere vrouw
is uniek

Tip voor deze unieke vrouw: blijf letten op de calorieën

5x leuke Lunch variaties (300 kcal)

Inclusief kant en klaar voor de lunch

1

Tosti: 2 hele simpele sneetjes volkorenbrood met
20 gram 30+ kaas en 1 plak achter of schouderham
1 cappucino (hv. melk) met 150 ml (=9 el.)

2

Geen tijd, koop je lunch
De salades van AH (Spicy mango, Groente peulvruchten geitenkaas)

3

Groentesoep met
½ kipfilet (50gram)
1 pistoletje

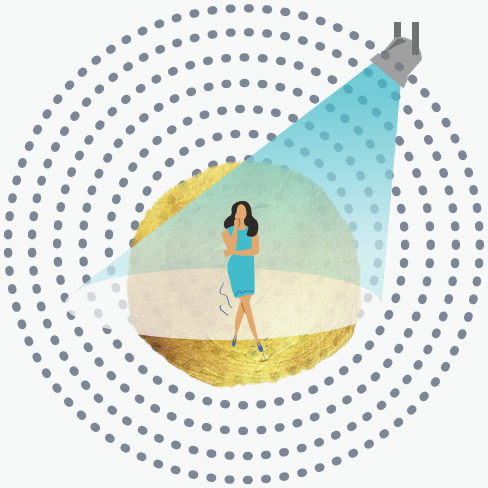
4

Salade van (komkommer, beetje sla, rode bieten, zilverui en augurk met
25 blokjes feta less fat (Apetina)
2 eetlepels Franse Naturel dressing vanRemia
½ pistoletje

5

1 driehoekje van een pizza 4 kazen
1 appel
1 cappuccino met 100ml hv melk (=6 eetl)

Thee z.s. / koffie zwart en z..s. / water / zero fris kan altijd



De kleinere vrouw
is uniek

Tip voor deze unieke vrouw:
blijf letten
op de calorieën

5x leuke avondmaaltijd variaties (400 kcal)

Je kunt zelf mager koken, zou je eens een keer anders willen eten, of niet willen koken, hierbij wat ideeën.

1

½ Pizza pepperoni of p. Margaritha met een grote rauwkost salade zonder dressing (citroen mag of het water van augurk/zilveruitjes)

2

4 Verse vietnamese loempia's
4 stuks vellen
Vulling: komkommer, tauge, wortelen (julienne gesneden)
80 gram Gerookte kipfilet (verdeeld over de 4 loempia's
Koriander
Saus: 1 eetlepel rode chilisaus of
Kikoman (deze is magerder) met verse gember en rode peper

3

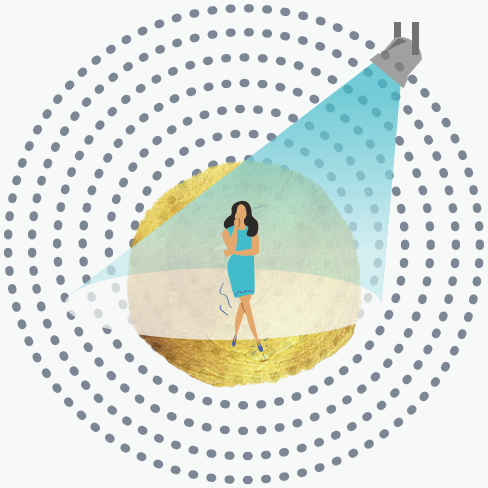
Geen tijd om te koken: Chinees bestellen
Witte rijst 100 gram= 6 eetlepels
Kip in zwarte bonen saus 1,5 opscheplepel
Tjaptjoy (alleen groenten zonder vlees/kip/garnalen)

4

Geen zin om te koken: verse zoete aardappel paprikasoep van AH.
1 mini magnum als toetje

5

Geen zin om te koken: van de Italiaan: pasta (100g= 2 opschepel.)
met verse tomatensaus en 2 el. parmezaanse kaas
met een rauwkostsalade erbij en citroen

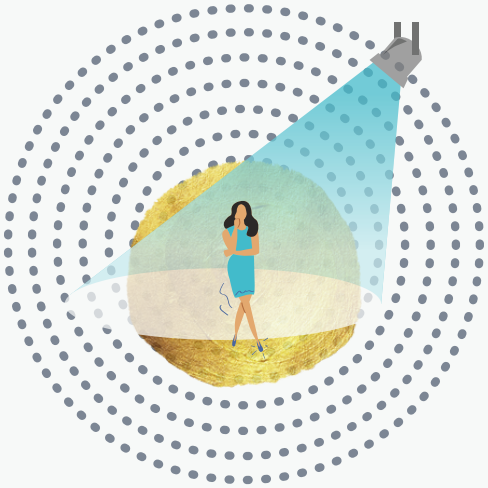


De kleinere vrouw is uniek

Tip voor deze unieke vrouw: blijf letten op de calorieën

Bijzondere (leuke en handige) tips:

- Vanillepoeder (vnl. online bestellen); lekker in een groene smoothie.
- Wanneer je het moeilijk vindt om dagelijks 250 gram groenten te eten: Edelgist (in de supermarkt te koop); lekker over groenten (dit bootst de smaak van Parmezaanse kaas na).
- Een dressing waar je je niet schuldig over hoeft te voelen: sauzen en dressings van het merk 2 B slim. deze dressings hebben per eetlepel maar 4 kcal. Denk dan aan knoflooksaus, caesar dressing, Bbq saus etc.
- Blauw schimmelkaasdip: lekker met rauwkost en is ook nog mager; neem een blokje (1 cm p.p.) blauw schimmelkaas en mager yoghurt, prak dit in de yoghurt en knip de bieslook er doorheen. met een beetje peper erbij.



De kleinere vrouw is uniek

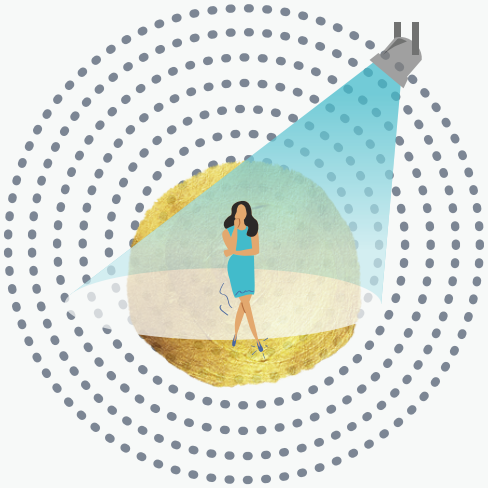
Tip voor deze unieke vrouw: blijf letten op de calorieën

In het kort hoe op gewicht te blijven:

- Blijf jouw WHY /WAAROM regelmatig in je hoofd herhalen waarom het zo belangrijk voor je is om minder te wegen.
- Wanneer je niet op vakantie bent: blijf op gewicht!!
- Houd dan je persoonlijk voedingsplan voor gewichtsstabilisatie zoveel mogelijk aan.
- Op de dagen dat je intensief sport kun je een klein extraatje eten naast jouw persoonlijk voedingsplan om op gewicht te blijven.
- Wat kan het extraatje zijn: een gebakje, wat toostjes (5) met kaas of met iets anders erop, 2gl wijn of 1 likeurtje.
- Drink zo min mogelijk alcohol.
- Waar je ook bent: kauw 30 seconden op elke hap (verbrand meer vet).
- Als je uit eten gaat: doe je glas wijn aan de linkerkant als je rechts bent en je water aan de rechterkant

Je kunt het.

Succes!



De kleinere vrouw is uniek

Tip voor deze unieke vrouw: blijf letten op de calorieën

In het kort hoe op gewicht te blijven:

- Na een avondje flink alcohol en snacks te hebben gehad, zorg ervoor dat je:
  - Op de dag zelf 2 maaltijdvervangers en een warme maaltijd gebruikt en houd dit nog 1 tot 2 dagen hetzelfde patroon aan.
  - Of drie dagen na het copieuze avondje lang en intensief beweegt.
  - OF: op de dag zelf: indien mogelijk minimaal 15000 stappen, 1 maaltijdvervanger, een lunch en een warme maaltijd gebruiken en nog 1 tot 2 dagen erna dit patroon ook aanhouden.
- Op stip nummer 1: Gebruik de 2x 24 uurs vooruitplanning zo vaak mogelijk voor jouw moeilijke momenten.
- Als al je merkt dat je iets aankomt in gewicht: gebruik het portiegrootte boek en check de porties van het vlees, groenten en beleg! En blijf je voeding regelmatig afwegen.
- Probeer zo vaak mogelijk Intermittend fasting in je eetpatroon in te voeren.

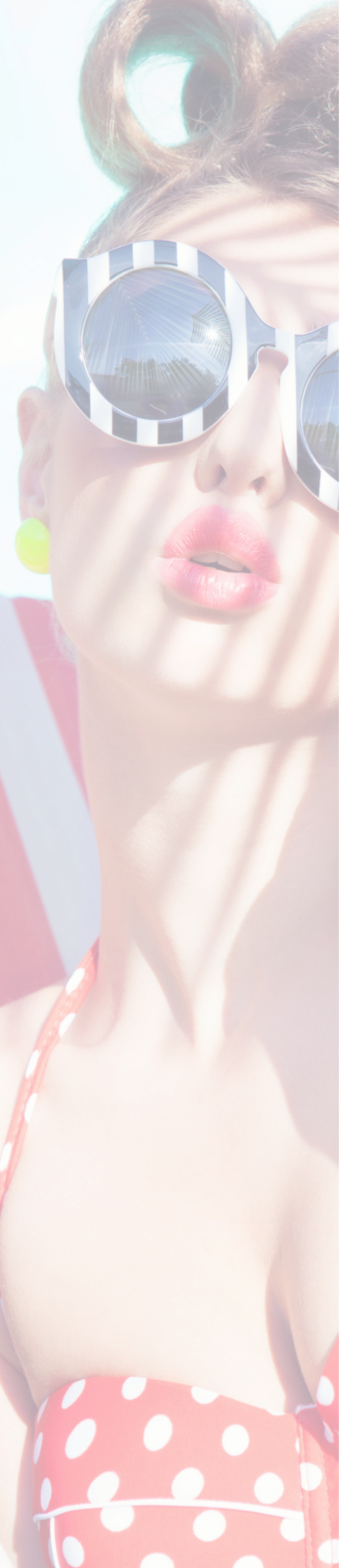
Je kunt het.

Succes!



100X TUSSENDOOR

OLIVIA WONG
DIËTIST & AFSLANKCOACH
vrouwen ≤ 1.67 meter



100X TUSSENDOOR

OLIVIA WONG
DIËTIST & AFSLANKCOACH
vrouwen ≤ 1.67 meter

Inhoud

1. 100x MagereTussendoortjes
2. Zomerse tussendoortjes
3. Skinny drankjes



100X TUSSENDOOR

1. Magere tussendoortjes

Tussendoortjes met weinig vet en of weinig suiker:
De tussendoortjes die op deze lijst staan, kun je verspreid over de dag gebruiken. Heb je juist 's avonds veel trek spaar ze dan op. Zie jouw persoonlijk voedingsadvies hoeveel je precies kunt eten.

En wil je een extra tussendoortje, neem dan maximaal 100 kcal. per dag.

15 – 45 kcal

1 Toffee	5 g	15 kcal	1 Speculaasje	7 g	35 kcal
1 Geconfijte dadel	5 g	15 kcal	10 zoute stokjes	10 g	35 kcal
1 Droog toastje	5 g	15 kcal	2 geconfijte dadels	10 g	35 kcal
1 Kleine taaitaai	5 g	15 kcal	1 verse vijg	50 g	40 kcal
5 augurken	10 g	20 kcal	Handje Japanse mix	10 g	40 kcal
1 Zuurtje	5 g	20 kcal	1 Lolly	10 g	40 kcal
1 Tucje	4 g	20 kcal	1 Café Noir	10 g	40 kcal
1 Spekje	5 g	20 kcal	1 Knakworstje	20 g	40 kcal
1 Rijstwafel	5 g	20 kcal	1 Bitterkoekje	10 g	45 kcal
1Soepstengel	5 g	20 kcal	1 Droge creamcracker	10 g	45 kcal
10 olijven op water	20 g	20 kcal	Handje light chips	10 g	45 kcal
Glas tomatensap	150 g	20 kcal	1 Bokkenpootje	10 g	45 kcal
1 Lange vinger	5 g	20 kcal	Glas alcoholvrij bier	200 g	45 kcal
1 Maria biscuit	5 g	25 kcal	1 Gedroogde vijg	20/50 g	45 kcal
Plak mager vleeswaar	15 g	20 kcal	1 Waterijsje	50 g	45 kcal
Blokje chocolade	5 g	25 kcal	1 Slagroomsoesje	15 g	45 kcal
2 dropjes (veel zout)	10 g	30 kcal	1 Volkorenbiscuitje	10 g	45 kcal
2 schuimpjes	8 g	30 kcal	1 Bitterbal	15 g	45 kcal
3 pepermuntjes	9 g	30 kcal	Vruchten op water	125 g	45 kcal
1 Zout koekje	5 g	30 kcal			



100X TUSSENDOOR

Magere tussendoortjes

50 – 100 kcal

Handje Wokkels 10 g	50 kcal	1 Taaitaai 20 g	61 kcal
6 pepernoten 10 g	50 kcal	1 Kapitein Koek 22 g	64 kcal
Glas appelsap 150 g	50 kcal	1 Blokje 30+ kaas 25 g	70 kcal
150ml magere yoghurt	50 kcal	Doosje smarties 15 g	75 kcal
2 halve walnoten 7 g	50 kcal	Plak kruidkoek 25 g	75 kcal
1 After Eight 10 g	50 kcal	1 Pennywafel 15 g	75 kcal
1 Staafje Kitkat 10 g	50 kcal	Handje leblebi 20 g	75 kcal
1 Bastognekoek 10 g	50 kcal	Evergreen (1 biscuit) 20 g	75 kcal
1 Chocoladebiscuitje10 g	50 kcal	Bolletje huzarensalade 50 g	75 kcal
Handje Nibbits 10 g	50 kcal	1 Digestive 15 gram	80 kcal
1 Roomboterkoekje 10 g	50 kcal	Glas cognac/ jenever 35ml	80 kcal
10 stukjes kroepoek 10 g	50 kcal	1 Appelbeignet 55 g	80 kcal
1 stuks Sultana 15 g	50 kcal	Vruchten op siroop 125 g	80 kcal
Glas sherry 50 g	55 kcal	Glas frisdrank 225 g	85 kcal
1 Kipnugget/ frituur 20 g	55 kcal	1 Eierkoek 30 g	90 kcal
1 Krakeling 10 g	55 kcal	150 ml magere kwark	90 kcal
Handje chips 10 g	55 kcal	1 Vietnamese loempia 50 g	90 kcal
3 Engelse dropjes 15 g	60 kcal	Plak ontbijtkoek 30 g	90 kcal
1 Kersenbonbon 15 g	60 kcal	Zakje popcorn 25 g	94 kcal
1 Koekje, Pimm's 15 g	60 kcal	Glas Vifit 225 g	95 kcal
Stuk fruit 130 g	60 kcal	1el. zonnebloempit. 15 g	95 kcal
Blokje 20+ kaas 25 g	61 kcal	1 Mini candybar 20 g	95 kcal



100X TUSSENDOOR

Creatieve magere Tussendoortjes

1. Slimpie waterijsje (kant en klaar of zelf maken) **0 kcal**
2. Opkikkertje aanmaken met verse groenten of met diepvriesgroenten **15 kcal**
3. Rucola rolletje (6 takjes rucola gerold in rookvlees) **15 kcal**
4. 1 Asperge in rookvlees gerold **20 kcal**
5. 1 kleine zoetzure augurk in rookvlees gerold en in stukken gesneden. **20 kcal**
6. 1 Toastje met magere 20+ smeerkaas. **25 kcal**
7. Bruschetta dipsausje (de bruschetta kruiden aanmaken met water) met soepstengels of komkommer **25 kcal**
8. Hele komkommer uithollen met een appelboor en vullen met surimi (=nep krabvlees). In plakjes snijden en serveren. 2 plakjes van 1 cm= **25 kcal**
9. Kerstomaatje gevuld met hüttenkäse aangemaakt met bruschetta kruiden (van AH, Oil&Viegar of van Xenos) **26 kcal**
10. Tomaatje gevuld met tonijn (uit water) aangemaakt met yoghonaise en kruiden **30 kcal**
11. In stukjes gesneden asperge in magere ham gerold **30 kcal**
12. Plakje komkommer met daarop een likje filet americain.**10 kcal.**
13. Schaaf een komkommer in de lengte, smeer er heel dun Philadelphia light op en oprollen **20 kcal.**
14. Een blokje 20+/30+magere kaas aan een prikker met een stukje ananas, uitje, augurk of schijfje mandarijn **40 kcal.**
15. Stukje meloen in rauwe ham gerold **40 kcal.**



100X TUSSENDOOR

Creatieve magere tussendoortjes

1. Vul een dadel met Philadelphia light. **30 kcal**
2. Cherrytomaatjes uithollen en vullen met een mengsel van zalm of tonijn uit blik (waterbasis), een beetje magere frietsaus (bv Friteslijn van Remia) en magere yoghurt.**20 kcal**
3. Besmeer een plakje gegrilde kipfilet met een beetje mangochutney en rol deze op **50 kcal.**
4. 1 klein zoetzure augurkje in magere ham of kipfilet gerold in stukken gesneden. **30 kcal**
5. 30 g rauwe vis met wasabi en kikoman **30 kcal**
6. Kwart gekookt eitje gerold in een plakje rookvlees **35 kcal**
7. Magere franse kaas (Président, Linesse) op een toastje **35 kcal**
8. Cracotte met plakje rookvlees of 20+ kaas **40 kcal**
9. Mini rijstwafel met filet americain naturel of slankie smeerkaas **40 kcal**
10. Zongedroogde tomaten tapenade (zongedroogde tomaten, uien en geroosterde paprika in reepjes snijden met véééééél knoflook bakken en dit koud serveren op stokbrood). **40 kcal**
11. Gevuld eitje aangemaakt met kechup/yoghonaise ½ eitje=**50 kcal**
12. Stukjes rauwe groenten indien gewenst met mager dipsausje. (broccoli, bloemkool) **50 kcal**
13. Zelfgemaakte ijsjes van magere yoghurt zonder suiker en vers fruit. **50 kcal**
14. Komkommer in plakjes met als dip: 1 el. chili sausje **55 kcal**





100X TUSSENDOOR

2. Hot Summer tussendoortjes

De Hot Summer tussendoortjes met weinig vet en suiker



- 1-2 plakjes vijgen amandelbrood
- Glas tomatensap ijskoud geserveerd of met ijsblokjes
- 1 Fruitijsje op een stokje
- Frisse Griekse tzatziki met rauwkost of gewoon los eten.
- Avocado limoensalade met kikkererwten 400 gram kikkererwten, sap van 1 limoen, 150 gram hamblokjes, 1 rode ui gesnipperd, 2 grote tomaten zonder de zaadlijsten en in blokjes, ½ avocado, olijfoliespray, snufje peper en zout. Laat de kikkererwten goed uitlekken in een vergiet. Meng ze daarna in een grote kom met de limoensap, hamblokjes, gesnipperde rode ui, tomaatblokjes en 4 spuitjes van de olijfoliespray. Schil en snijd de avocado in blokjes en voeg toe aan de rest. Breng op smaak met peper en zout.
- Een wrap met koude eiersalade besmeren en oprollen.
- Bevroren druiven, of bevroren watermeloen. De bevroren druiven kun je ook in een drankje als ijsblokje gebruiken.







100X TUSSENDOOR

Hot Summer tussendoortjes

De Hot Summer tussendoortjes met weinig vet en suiker



- Groenten met een koude spinaziedip (magere Griekse yoghurt, spinazie, zout, peper en knoflook in de blender fijngemaakt) Spinazie ontdooien, laten uitlekken en in de keukenmachine pureren tot een gladde dip. dit mengen met de yoghurt.
- Een glas witte wijn met bruisend water en met gesneden fruit erin (1/3 glas wijn nemen)
- Meloen gerold in Parma ham
- Radijsjes met dipsaus van magere yoghurt, tuinkruiden, knoflookpoeder, peper en zout

Met oplopende temperaturen, ga lekker in de zon zitten met één van onderstaande verkoelende snacks.
Deze snack zijn bevroren nóg lekkerder!



- Maak van appelmoes een lekkere slushy snack. Dit kun je doen door het te verdelen over kleine kopjes. Let op dat het niet te hard wordt in de vriezer! Ook lekker: maak er ijsblokjes van door het wat langer in de vriezer te laten, zoals de hartjes.
- Maak bevroren yoghurtsnacks door bv. aardbeien in de yoghurt te dippen en op bakpapier in te vriezen.
- Bevroren druiven (zie vorige pagina)





11X

TUSSENDOOR

van 200 calorieën

- 5 naturel rijst wafels met 5x dun slankie smeerkaas of boursin light of light zuivelspread
- Volkoren crackers van Wasa 2 stuks met 1 gekookt ei en 1 plak kipfilet
- 3 Melba toastjes met stukje Franse kaas
- 40 gram pure chocola of 8 pastilles chocola
- 35 gram salty caramel zeezout of met nootjes
- 35 gram chips alle soorten)
- ½ liter alcoholvrije wijn
- 100 gram olijven en 1 glas alcoholvrije wijn
- 2 gekookte eieren en 1 glas alcoholvrije wijn.
- 200 ml gewone droge witte wijn (=2 kleine glazen)

Lekker variëren
Wat ga je kiezen?

OLIVIA WONG
DIËTIST & AFSLANKCOACH
vrouwen ≤ 1,67 meter

Gezond eten, het lijkt saai maar je kunt hele lekkere dingen maken door elke dag te kiezen uit de Vijf voedingsgroepen.

De basis van de Schijf van Vijf bestaat uit producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor je lichaam. Omdat ze bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en kanker verkleinen. Als je uit alle Vijf groepen eet dan krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Kies je verder niet te vaak voor producten die buiten de Vijf groepen staan, dan blijf je makkelijker op gewicht en vergroot je de kans op een gezonde oude dag. Bovendien helpen deze vijf groepen je om in grote lijnen milieuvriendelijker te eten.

Je lijf gaat je hele leven mee daar wil je dus zo goed mogelijk voor zorgen. Maar hoe doe je dat? Dit doe je door gevarieerd te eten. Je kunt variëren door elke dag iets te eten uit alle Vijf groepen te eten, dan krijg je alle benodigde voedingsstoffen binnen om fit voor de dag te komen. Om goed te variëren hoeft je menu er niet elke dag compleet anders uit te zien. Let wel op dat je niet weken achter elkaar dezelfde producten kiest!

De Vijf groepen in een notendop

1. Groenten en fruit
2. Volkorenbrood, volkoren pasta, aardappelen, peulvruchten, couscous en zilvervliesrijst
3. Vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten, zuivel zuivelvervangers en kaas
4. Vetten: oliën, zachte en vloeibare smeervetten en bereidingsvetten
5. Vocht: Water thee en koffie

In deze variatielijst zijn de voedingsmiddelen ingedeeld in 3 kleuren

Producten in het groen leveren weinig calorieën.
Producten in het rood leveren veel calorieën.
De producten in het oranje tekst hebben weinig calorieen maar leveren veel zout en of te weinig vezel.

Groente

Producten met weinig calorieën

Verse groente en diepvriesgroenten. Potten of blikken waar geen zout of suiker aan is toegevoegd zijn een goed alternatief.
Avocado is een vruchtgroenten. ¼ avocado = 80 calorieën

Producten met veel calorieën en of te weinig vezel

Groentesap, tomatensap
Groente à la crème

Groente uit blik of pot met toegevoegd suiker en/of zout.

Fruit

Producten met weinig calorieën

Vers fruit, diepvriesfruit.
Zelf gepureerd fruit zonder toegevoegd suiker dat je eet met een lepel.

Producten met veel calorieën en of te weinig vezel

Fruit in blik of pot op siroop
Appelmoes, compote, fruitmoes (in cups), knijpfruit

Advies is 2 porties fruit per dag. Hoeveel is 1 portie fruit?

1 appel
1 peer
100g blauwe bessen
1 grapefruit
5 abrikozen
1 sinaasappel
1 kiwi
1/2 banaan
1 plak ananas
1 glas grapefruitsap
3 pruimen

1 grote perzik
100g kersen
15 kleine druiven
100 gram mango
200g water-/honingmeloen
1 schaaltje (=200g) aardbeien 200 gram frambozen
1 carambola
3 kleine of 2 grote mandarijnen
½ kaki

Gedroogd fruit en vruchtensap zoals appelsap of druivensap leveren geen vitamine C en kunnen fruit niet vervangen. Eet iedere dag liefst 2 porties fruit.

Tip voor de kleinere vrouw:

koop geen oversized appelen, peren, perziken, sinaasappelen.

Brood en graanprodukten / aardappelen, rijst / pasta

Producten met weinig calorieën

Volkoren-, bruin-, roggebrood, Blue band Vezelrijkbrood
Volkoren en bruin knäckebröd
Bruine pistolet, meergranen pistolet
Havermout, brinta, muesli naturel en andere volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegd suiker en zout.

Volkorenpasta, zilvervliesrijst en volkoren couscous, honig vezelrijke pasta, Lassie rijst met extra vezel

Zelfgemaakte aardappelpuree van gekookte aardappelen en een beetje magere of halfvolle melk en bereidingsvet
Gekookte of gepofte (zoete) aardappel.

bruine, witte en zwarte bonen, kapucijners, kievitsbonen (borlotti), limabonen, linzen, kikkererwten, spliterwten, kidneybonen, lupinebonen en sojabonen

Producten met veel calorieën en of te weinig vezel

Witbrood en wit krentenbrood
Wit knäckebröd en alle beschuit

Croissant
Ontbijtgranen met toegevoegd suiker, zoals krokante muesli en cornflakes
Bami, mihoen en nasi van de chinees
Kant-en-klare aardappelpuree, aardappelpuree-poeder, Rösti
Frites en ovenfrites

Volkorenbeschuit,Volkoren cornflakes, cruesli, krokante muesli met maximaal 400kcal/100gram.Witte rijst, witte pasta en witte couscous

Peulvruchten uit blik of pot met zout.

20 gram brinta =1 snee brood
2 volkoren crackers =1 snee brood
2 eetl. Muesli = 1 snee brood
4 eetl. Cornflakes = 1 snee brood
2 eetl. Havermout = 1 snee brood

1 snee brood = 20 gram

Advies: 1x per week peulvruchten eten peulvruchten zijn een goede vleesvervanger

Peulvruchten Tip voor de kleinere vrouw:

Haal de miniblikjes (2 in een pak) in huis van (merk Bonduelle).

Vlees, vis, schaal- en schelpdieren, gevogelte, vleesvervangers, zuivel (producten), en kaas

Producten met weinig calorieën

(Gesneden of gemalen) vlees en gevogelte dat voor de verkoop niet is bewerkt en waar geen toevoegingen aan zijn gedaan. Zoals kip, biefstuk en varkenshaas.

Magere vleessoorten, zoals kipfilet, kalkoenfilet, biefstuk, varkenshaas, haaskarbonade ribkarbonade en (extra) mager gehakt, ongepaneerde schnitzel, magere hamlappen, varkenslappen, geitenvlees, kalkoenfilet, rosbief.

Vleesvervangers met maximaal 160 kcal per stuk: 2 eieren, Tofu, tempé of plantaardige varianten van burgers, wokstukjes en worstjes met minder dan 1,1 gram zout per 100 gram.

Alle witvissen schaal en schelpdieren, 1x per week en 1x per week een vette vis

Producten met veel calorieën en of te weinig vezel

Bewerkt vlees en gevogelte, zoals hamburgers, slavinken, rookworst, rundersaucijzen en gemarineerd vlees
Vette vleessoorten, zoals speklappen, gehakt en lamskarbonade, kippenpoten, kippenvleugels, Spareribs

Rundervinken, extra magere rookworst
Peulvruchten uit blik of pot met toegevoegd zout

Kant-en-klare vleesvervangers met meer dan 1,2 gram zout per 100 gram

Aanbevolen hoeveelheid = 100 gram/dag (rauw afgewogen) voor een volwassene.

Eet niet meer dan 500 gram per week. Dit is inclusief vis en gevogelte).

Daarvan mag maximaal 300gram van rood vlees afkomstig zijn.

Vleeswaren

Producten met weinig calorieën

Achter-, cobourg- en schouderham, filet americain naturel, varkensfricandeau, casselerrib, kalkoen ham, kipfilet, kiprollade, magere rollade, licht gezouten rookvlees, rosbief, ossenworst, magere knakworst (1 stuks per boterham), gekookte lever*, magere pate of magere smeerleverworst (Linera, Kips)

1 plak per boterham = wanneer de boterham helemaal bedekt is

Producten met veel calorieën en of te weinig vezel

bacon, spek soorten, bloedworst, rookvlees, boterhamworst, cervelaatworst, cornedbeef, gebraden gehakt, beenham, , leverworst, smeerleverworst, paté, palingworst, pekelvlees, salami, chorizo, alle overige worst- en gehaktsoorten, rauwe ham, gekookte ossentong

Tip voor de kleinere vrouw:

haal kleine plakken vleeswaar ipv de hele grote plakken.

Zoet beleg

Producten met weinig calorieën

fruit (plakjes appel, aardbei), groente (komkommer, radijs, tomaat, sterkers), (appel)stroop, (halva)jam, sandwichspread, Bebogeen, gestampte muisjes (10g).

Producten met veel calorieën en of te weinig vezel

chocoladepasta, pindakaas (light), hazelnootpasta, speculoos chocoladehagelslag, chocolade- vlokken, vruchtenhagel, honing, anijshagel,

Kaas

Producten met weinig calorieën

20+ en 30+ kaas, Zwitserse strooikaas, 20+/30+ smeerkaas, 20+ Gouday smeerkazen(sambal, komijn, zwarte peper en mosterd)
Hüttenkäse, verse kaas light (8% vet), Mozzarella light, Boursin light, light roomkazen, Light zuivelspreads

Maximaal 20 gram kaas per dag als je 4-14 jaar bent
Maximaal 40 gram kaas per dag vanaf 14 jaar
1 plak kaas is 20 gram (dat de hele boterham bedekt is)

Producten met veel calorieën en of te weinig vezel

48+ kaas, Bluefort, Brie 60+, Kernhemmer, Gorgonzola, Gruyère, producten als Boursin, alle soorten roomkazen, 40+ kaas, Edammer, Brie 50+, Camembert 45+, Maasdammer, 48+, Feta in olie en in water, Mozzarella, geitenkaas, volle zuivelspreads

Tip voor de kleinere vrouw:

altijd 20+ of 30+ kaas gebruiken, dit scheelt veel in de calorieën.

Overig beleg

Producten met weinig calorieën

Groentespread (Zonnatura), gegrilde groenten van AH

Producten met veel calorieën en of te weinig vezel

Humus

Zuivel ?melk producten

Producten met weinig calorieën

magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere kwark, magere vla met zoetstof, magere vruchtenyoghurt met zoetstof, yoghurtdrank met zoetstof, magere koffiemelk

Light room, light crème fraiche

(Aanbevolen hoeveelheden

300ml (1-3jr.)
450ml (9-13jr.)
450ml (V:14-18jr.)
600ml (M:14-18jr.)
300-450ml (19-50jr.)
450ml (M:51-69jr.)
450-600ml (V:51-69jr.)
600ml (70jr. en ouder)

M=man V= vrouw

Producten met veel calorieën en of te weinig vezel

(Half)volle melk, (half)volle yoghurt, volle vla, magere vla met suiker, alle soorten vruchtenyoghurt en yoghurtdranken met suiker, magere vruchtenkwark met suiker, alle soorten chocolademelk met suiker, alle soorten pudding, room, volle koffiemelk, koffie melkpoeder

Crème fraiche, kookroom.

Noten

Producten met weinig calorieën

de Noten met de minste calorieën zijn hazelnoten en amandelen.

Het advies is : dagelijks Maximaal 15-25 gram noten per dag

Producten met veel calorieën en of te weinig vezel

Pinda's, noten, borrelnoten, suikerpinda's

Tip voor de kleine vrouw:
15-25 gram eten is voor de kleinere vrouw niet zo handig tijdens het afvallen omdat noten vetbommetjes zijn.

Vetten op brood en vetten om de warme maaltijd te bereiden

Producten met weinig calorieën

Halvarine of een light product voor op brood.

Vloeibare margarines en oliën voor het bakken en braden.

Halfvolle boter

Producten met veel calorieën en of te weinig vezel

Margarines en roomboter

Harde margarine in een pakje, hard bak- en braadvet in een pakje, hard frituurvet, kokosvet, palmpitolie

Sauzen

Producten met weinig calorieën

rode saus (barbecuesaus, schaslicksaus, tomatenketchup)

ketjap, magere jus,

jus uit een pakje met water bereidt,

piccalilly, crème fraiche light

Fritessaus light

Producten met veel calorieën en of te weinig vezel

crème fraiche, mayonaise, slasaus met 50% olie, vette jus, Jus uit een pakje met boter bereidt.

zure room, fritessaus en slasaus met 25% olie, halfvolle mayonaise met 40% olie,

Satésaus,

Wat niet in de Vijf categorieen voorkomt:

chocola, gebak, koekjes, vruchtenhagel, frisdrank en chips. Ze kunnen er wel bij maar niet al te veel en niet te vaak.

Wat betekent niet te veel en te vaak?

Kies elke dag niet vaker dan 3-5 keer iets kleins buiten de Vijf groepen en hooguit 3x per week wat groters.

Iets kleins kan zijn: jam of vleesbeleg, een koekje, chocola, honing voor in de thee, waterijsje etc.

Iets groots kan zijn: croissant, taartje, luxe koek, chips, diepvries pizza of een bakje gezoete ontbijtgranen.

Saus/ Soep/ bouillon zonder vet bereiden

Saus/ soep /Bouillon laten afkoelen, de vetlaag eraf scheppen è je houdt een magere saus/ bouillon over.
Een heldere vetarme soep of magere bouillon levert nauwelijks energie en is een prima pittig extraatje.
Gebonden soepen of maaltijdsoepen leveren daarentegen wel energie. Toevoegingen zoals room, kaas, croutons, vet vlees verhogen het vetgehalte en zijn dus niet gewenst.

Bereidingswijzen met weinig vet of zonder vet:

- Bakken, braden in 1 eetlepel vloeibare margarine of 1 eetlepel olie per persoon
- Bereiden helemaal zonder vet:
- Bakken/ braden in een pan met antiaanbaklaag zonder vet of met een olie-spray
- Voor het bereiden van een vetarme maaltijd is de magnetron een uitkomst
- Stoven/ smoren zonder vet met kruiden (ui, tomaat, paprika, selderij, knoflook,
- bouillonblok etc.)in wat water
- Grillen/ BBQ is een goede en vetarme methode voor vlees, kip, vis en dergelijke
- Als je vlees of vis grilt in de oven heb je weinig vet nodig. Je kan daarvoor het beste een beetje (olijf)olie nemen en daarmee het te grillen vlees of de vis bestrijken.
- In een braadzak, römertopf of in aluminiumfolie in de oven of op de BBQ met kruiden behoudt het zijn eigen smaak zonder dat vet wordt toegevoegd
- Kies i.p.v. vlees eens vis. Deze kan je pocheren (d.w.z. tegen de kook aan in (vis)bouillon gaar maken), stoven, grilleren of in folie in de oven of magnetron klaarmaken
- Fonduen gaat ook in een geurige hete bouillon i.p.v. olie of vet. (Chinese fondue) gaar.

- Wokken:
- Wokken: met de wok heb je maar heel weinig vet (olie) nodig om gerechten te bakken. Bovendien is het erg gemakkelijk. In een kwartiertje wok je een complete maaltijd bij elkaar. Met heel weinig vet, maar met heel veel smaak, want die blijft door de korte bereidingstijd optimaal behouden. Zorg ervoor dat de wok goed heet is voor je er wat olie in doet (let op spatten). Snijd vlees, vis en/of groente in kleine stukjes en wok ze snel omscheppend gaar. Vaak zijn een paar minuten al genoeg.
- Jus/bouillon met weinig vet:
- Een smakelijke jus zonder veel vet kan je maken door het braadvet aan te lengen met water of bouillon op smaak gemaakt met het meebakken van bijvoorbeeld ui, tomaatjes, champignon of paprika of je kan er een saus van gepureerde groente, zoals tomaten, ui en knoflook, magere yoghurt of magere kwark met kruiden van maken.
- Vind je de jus te dun, dan kan je het eventueel licht binden met maïzena of bloem.
- Vloeibare margarines, Ontvette jus of bouillon kan je gebruiken in stampotten i.p.v. halfvolle melk, of margarine om deze smeuïg en lekker te maken.
-

Maand 1 - JOUW GEWICHTSVERLOOP

Streep af die kilo's

~~120~~	117	114	111	108	105	102
119	116	113	110	107	104	101
118	115	112	109	106	103	

~~100~~	99,5	99	98,5
98	97,5	97	96,5
96	95,5	95	94,5
94	93,5	93	92,5
92	91,5	91	90,5
90	89,5	89	88.5
88	87,5	87	86,5
86	85,5	85	84,5
84	83,5	83	82,5
82	81,5	81	80,5
80	79,5	79	78,5
78	77,5	77	76,5
76	75,5	75	74,5
74	73,5	73	72,5
72	71,5	71	70,5
70	69,5	69	68,5
68	67,5	67	66,5
66	65,5	65	64,5
64	63,5	63	62,5
62	61,5	61	60,5
60	59,5	59	58,5
58	57,5	57	56,5
56	55,5	55	54,5
54	53,5	53	52,5



Maand 1 - JOUW GEWICHTSVERLOOP

Of vul je gewicht hier in:

Tip!

Voor jou als mooie unieke vrouw is het nog vele malen belangrijk om: elke week, zelfde dag, zelfde tijdstip op dezelfde weegschaal te staan.
Bijvoorbeeld: 's morgens na je eerste plas zonder kleding

Vul de eerste 12 weken elke week je gewicht in

week 1:	kilo's
week 2:	kilo's
week 3:	kilo's
week 4:	kilo's
week 5:	kilo's
week 6:	kilo's
week 7:	kilo's
week 8:	kilo's
week 9:	kilo's
week 10:	kilo's
week 11:	kilo's
week 12:	kilo's

Na de eerste 12 weken vul je elke maand je gewicht in:

maand 4:	kilo's
maand 5:	kilo's
maand 6	kilo's
maand 7:	kilo's
maand 8:	kilo's
maand 9:	kilo's
maand 10:	kilo's
maand 11:	kilo's
maand 12:	kilo's





Mijn BMI:

Week 1:

Week 4:

Week 8:

Week 12:

Week 16

week 20

week 24

Na de eerste 12 weken vul elke maand je BMI in:

maand 4:

maand 5:

maand 6



Kies jouw dieet. Welke methode van afvallen past bij je?

Zo ga je te werk:

1. Check welke punten in de linkerkolom van onderstaande tabel van belang zijn voor je.
2. Tel op hoeveel kruisjes je scoort bij alle punten die je in de rode linkerkolom van belang acht.Plaats de score hieronder. De methode die de meeste kruisjes scoort die past het beste bij jou.

Je kunt afvallen met één van deze methodes. Vul in hoeveel kruisjes je hebt:

1 Reguliere Voeding: .....
2 1x maaltijdvervanger als ontbijt en gewoon eten: .....
3 2x maaltijdvervangers en een grote avondmaaltijd: .....
4 Intermittend Fasting met reguliere voeding: .....
5 Intermittend Fasting met 1 of 2 maaltijdvervanger(s): .....



	1	2	3	4	5
Ik wil niet te snel afvallen:300-400g./wk	X			X	
Ik wil snel afvallen (500-700g. per week		X			X (1x mvv)
Ik wil super snel afvallen			X		X (2x mvv)
Ik wil weinig geld uitgeven	X	X		X	X (1x mvv)
Ik kan iets meer geld uitgeven			X		X (2x mvv)
Ik wil mijn eetpatroon vanaf het begin aanpakken en beter leren eten	X	X		X	
Het dieet is geschikt bij obstipatie	X	X		X	
Ik wil gevarieerd eten	X	X		X	
Alle voedingsstoffen binnenkrijgen		X	X		X
Ik ben geen ontbijtster		X	X	X	X

Tip voor de kleine vrouw: methode 2, 3 en 5 passen bij jou als je 'snel' wilt afvallen.