

HOE OVERLEEF JE
DIËTEN?
KOOKBOEK



INHOUD

INLEIDING VIII

Zeventien ingrediënten voor een ideaal afvaldieet xi

Het Dagelijkse Dozijn-Dieet xiii

Groen licht voor afvallen xv

Twintig-en-een Tips om sneller af te vallen xvi

EEN SOEPEN 1

TWEE SALADES 34

DRIE PASTA 68

VIER GROENTEN 90

VIJF BONEN 122

ZES GRANEN 144

ZEVEN ONTBIJT 168

ACHT FRUIT 188

NEGEN KEUKENVOORRAAD 206

Kooktijden: peulvruchten en granen 218

Referenties 222

Index 227

INLEIDING

Als er een veilige, eenvoudige, bijwerkingsvrije oplossing voor de obesitasepidemie zou zijn, dan zouden we dat nu toch wel weten, toch? Ik ben er niet zo zeker van. Het kan gemiddeld zeventien jaar duren voordat bewijs uit onderzoek wordt opgenomen in de dagelijkse klinische praktijk.¹

Neem een voorbeeld dat bijzonder schrijnend was voor mijn familie: hartaandoeningen. Decennia geleden publiceerden dr. Dean Ornish en zijn collega's bewijs in een van de meest prestigieuze medische tijdschriften ter wereld dat onze belangrijkste doodsoorzaak kon worden teruggedraaid met alleen veranderingen in voeding en levensstijl² – maar toch veranderde er nauwelijks iets.³ Zelfs nu nog sterven jaarlijks honderden duizenden Amerikanen onnodig aan, wat we decennia geleden leerden, een omkeerbare aandoening.

Ik heb het met mijn eigen ogen gezien. Mijn grootmoeder werd genezen van haar eindstadium hartziekte door een van de tijdgenoten van dr. Ornish, Nathan Pritikin, die soortgelijke methoden gebruikte. Ze had op vijftenzestigjarige leeftijd haar medische doodvonnis gekregen na te veel openhartoperaties, maar dankzij een gezond dieet kon ze nog eenendertig jaar leven – tot ze zesennegentig was – om van haar zes kleinkinderen te genieten, waaronder ik.

Dus, als de remedie voor onze belangrijkste doodsoorzaak van mannen en vrouwen onder de radar kan blijven en genegeerd kan worden, wat zou er dan nog meer in de medische literatuur begraven kunnen liggen dat mijn patiënten zou kunnen helpen, maar geen bedrijfsbudget heeft voor de promotie ervan?

Ik heb er mijn levensmissie van gemaakt om daar achter te komen.

Dat is waarom ik in de eerste plaats arts werd en waarom ik mijn non-profit website NutritionFacts.org begon. Alles op de

website is gratis. Er zijn geen advertenties, geen bedrijfssponsoring. Het is absoluut niet-commercieel; niets is te koop. Ik lanceerde het als een openbare dienst, als liefdeswerk, als een erbetoon aan mijn grootmoeder. Bijna elke dag worden er nieuwe video's en artikelen geüpload over het laatste nieuws over wetenschappelijk onderzoek over voeding.

Dus, wat is volgens de wetenschap de beste manier om af te vallen?

DE AANPAK VAN HOE OVERLEEF JE DIËTEN?

Ik ben zo beu van de onzin over voeding die voortkomt uit de dieetindustrie en die ons voedt met een eindeloze parade van hype-diëten die snelle oplossingen bieden die altijd verkopen omdat ze altijd falen. Terugkerende klanten zijn hun hele bedrijfsmodel, omdat mensen gewoon weer in de rij staan om weer voor de gek gehouden te worden.

De afslankindustrie is zo gecorrumpereerd door financiële en ideologische belangenconflicten dat je nooit weet wie je kunt vertrouwen. Te vaak is het de gewoonte in dieetboeken om de waarheid te verdoezelen in plaats van toe te lichten en wordt er gebruik gemaakt van 'cherry picking' om een bepaalde theorie te onderbouwen, en de rest te negeren voor eigen gewin. Het is het tegenovergestelde van wetenschap. In echte wetenschap volgen de conclusies uit het bewijs, niet andersom.

Ik ben niet geïnteresseerd in het geven van anekdotes, en het laatste wat we nodig hebben, is meer dieetdogma. Waar ik in





VIJF

BONEN

Voedingsvezels komen voor in alle plantaardige voedingsmiddelen, maar zijn het meest geconcentreerd in peulvruchten, zoals spliterwten, kikkererwten, linzen en bonen,⁵⁹ de sterren van de recepten in dit hoofdstuk. Wist je dat de hoeveelheid vezels in een enkele portie bonen van 80 gram per dag over een periode van ongeveer twee jaar in verband werd gebracht met een 'enorm' verschil van 25 procent in abdominale obesitas bij jongeren met overgewicht,⁶⁰ en in ongeveer hetzelfde tijdsbestek, ging elke toename van 2 gram in dagelijkse vezels gepaard met een gewichtsafname van ongeveer een pond bij vrouwen van middelbare leeftijd?⁶¹ Bonen kunnen ons ook veel langer een vol gevoel geven.⁶² Door dagelijks vezelrijk voedsel te eten, leggen we de basis voor succes, en de recepten in dit hoofdstuk zullen zeker een succes worden aan de eettafel.





COTTAGE PIE MET ZOETE
AARDAPPELPUREE

TEMPEH MET MAISMEELKORST EN
WITTEBONENSAUS

RODE BONEN- EN BIETENSCHNITZELS

PERZISCHE ZWARTE OGENBONEN MET
BLADGROENTE

POMPOEN-ZWARTE BONENCHILI

BBQ TEMPEH MET ZOETE AARDAPPELEN
EN KOOL

ZWARTE LINZENDAL

WEST-AFRIKAANSE ZOETE
AARDAPPELSTOOF MET RODE BONEN

KIKKERERWTENCURRY EN
KABOCHAPOMPOEN

SZECHUAN TEMPEH EN BROCCOLI



COTTAGE PIE MET ZOETE AARDAPPELPUREE

VOOR: 4 TOT 6 PORTIES • NIVEAU: *gemiddeld*

Een van mijn favoriete comfortfoods. Dit warme, hartige gerecht is net zo lekker met gepureerde bloemkool in plaats van de topping van zoete aardappel, dus varieer als je daar zin in hebt.

900 g zoete aardappel, in stukjes van 5 cm gesneden
½ tl uienpoeder
¼ tl zwarte peper
1 kleine rode ui, gehakt
1 wortel, gehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
250 g verse of ontdooid diepvries maiskorrels
150 g verse of ontdooid diepvries doperwtten
170 g gekookte* verse of diepvries limabonen
400 g gekookte* bruine linzen of uit een BPA-vrij blikje of Tetra Pak, zoutvrij
250 ml Lichte groentebouillon (pagina 214)
225 g champignons naar keuze, gehakt
2 el zoutvrije tomatenpuree
1 el witte misopasta
1 tl gehakte verse tijm, of ½ tl gedroogd

Doe de zoete aardappelen in een grote pan met voldoende koud water zodat ze onderstaan en breng aan de kook. Laat 15 tot 20 minuten koken, of tot het gaar is, giet af en doe terug in de pan. Roer het uienpoeder en de zwarte peper erdoor en pureer tot een gladde massa. Zet opzij.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Verwarm 60 ml water in een grote koekenpan op matig vuur. Voeg de ui en wortel toe en bak tot ze zacht zijn, ongeveer 7 minuten. Roer de knoflook erdoor en zet het vuur laag. Roer de mais, erwten en gekookte limabonen erdoor. Kook tot de groenten zacht zijn en alle vloeistof is opgenomen, 3 tot 5 minuten. Roer 300 g linzen erdoor, doe het groentemengsel in een ondiepe ovenschaal en zet opzij.

Verwarm de Lichte groentebouillon in dezelfde grote koekenpan op matig vuur. Voeg de champignons, edelgist, tomatenpuree, misopasta en tijm toe en kook al roerend 5 minuten, of tot de champignons zacht zijn. Breng het champignonmengsel over in een blender of keukenmachine, voeg de resterende linzen toe en mix tot een gladde massa. Als de jus te dik is, mix er dan tot 120 ml extra bouillon door. Proef en pas zo nodig de smaakmakers aan.

Giet de jus over het groentemengsel, roer alles goed door elkaar. Verdeel de puree van zoete aardappelen erover en strijk glad zodat het oppervlak bedekt is. Bak ongeveer 30 minuten, of tot de vulling borrelt. Serveer warm.

**Raadpleeg de kooktijden voor peulvruchten en granen op pagina's 218–221 voor instructies, indien nodig.*





MANGO-FRAMBOOS-CHIAPUDDING

VOOR: 2 PORTIES • NIVEAU: *makkelijk*

Deze frisse chiapudding kan met verschillende soorten fruit worden gemaakt, of je nu wilt profiteren van het fruit van het seizoen of naar je eigen smaak.

125 g verse of ontdooide ingevroren frambozen

175 g verse of ontdooide ingevroren mango, in blokjes gesneden

4 el gemalen chiazaad

optionele garnituren: in blokjes gesneden mango, verse frambozen, zonnebloempitten of pompoenpitten

Doe de frambozen, mango en 120 ml water in een krachtige blender en mix tot een gladde massa. Giet het mengsel in twee dessertkommen of glazen potten. Voeg 2 el gemalen chiazaad toe aan elke kom en roer tot het gelijkmatig verdeeld is. Dek af en zet 8 uur of een nacht in de koelkast. Serveer zoals het is of gegarneerd met garnituur naar keuze.

IS MELAMINE VEILIG?

Melamine, dat wordt gebruikt om goedkoop keukengerei van hard plastic te maken, is niet geschikt voor magnetrons en koken,⁹⁸ maar hoe zit het met gewoon eten of drinken? Blootstelling aan de chemische verbinding is significant geassocieerd met verslechtering van de nierfunctie bij patiënten met chronische nierziekte in een vroeg stadium,⁹⁹ dus ik zou melamine helemaal overslaan.