

EET BETER

IN 28 DAGEN

MET
HUISARTS
TAMARA
DE WEEJER

**Gezonder
Energieker
Slanker**



EET BETER

IN 28
DAGEN
MET
HUISARTS
TAMARA
DE WEEJER

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

WELKOM

Laat je inspireren en eet beter op doktersadvies

7

NOOIT MEER LIJNEN

Eet beter en volg nooit meer een dieet

8

MIJN VERHAAL

Huisarts Tamara de Weijer weet als geen ander wat voeding met je kan doen

9

JE HOEFT HELEMAAL NIETS

Doe wat bij jou past

10

LEEFSTIJL

Tegen weinig bewegen en stress kunnen zelfs prei, pastinaak en postelein niet op

12

STOP DE EEUWIGE TREK

De beste eetadviezen van huisarts Tamara de Weijer

14

WAT IS GEZOND?

Zoveel meningen, niet gek dat niemand het meer begrijpt

17

WAT IS NORMAAL?

De norm verschuift maar is daarmee nog niet gezond

18

MIJN KEUKENKASTJES

Dit staat bij huisarts Tamara de Weijer op de plank

21

ZUIVEL

Melk is goed voor elk?

25

WATER

Water is de beste dorstlessen

27

EET BETER

Gezonder, energieke en slanker in 28 dagen

29

WEEKMENU'S

RECEPTEN

OVER DE AUTEURS

30

38

186





Mijn naam is Tamara de Weijer en ik ben huisarts

Ik ben arts geworden om ziekte te genezen en lijden te verlichten. Ik wist toen nog niet dat een groot deel van de aandoeningen die ik later zou behandelen direct of indirect samenhangen met voeding en leefstijl. Je kunt je letterlijk ziek eten, maar ook beter.

Eén op de twee Nederlanders heeft overgewicht. Ruim 1 miljoen mensen voelen zich somber en slikken antidepressiva. Een vergelijkbaar aantal heeft diabetes type 2. Vroeger noemden we dat ouderdomssuiker, maar het komt steeds vaker voor bij mensen onder de veertig. Meer dan anderhalf miljoen volwassenen hebben hart- en vaatziekten en een beetje afhankelijk van hoe we het meten, hebben tussen de 5 en 10 miljoen Nederlanders een of meerdere chronische aandoeningen.

**Mijn missie:
Nederland
gezonder
maken**

In mijn praktijk zie ik de patiënten achter deze cijfers. Mensen zoals jij en ik met gezinnen en banen, met auto's en hypotheek, met dromen en verlangens. 'Gezonder' worden staat voor hen vaak op nummer 1, gevolgd door 'energischer' en 'slanker'. We wensen onszelf een gezond, lang en gelukkig leven.

Dokters en wetenschappers komen er steeds meer achter dat voeding en leefstijl niet alleen een oorzaak van ziekte, maar ook een oplossing kunnen zijn. Met voeding kunnen we niet alleen aandoeningen voorkomen maar sommige ook verlichten en behandelen.

Mijn missie is Nederland gezonder maken met voeding en leefstijl. Dat doe ik in mijn huisartsenpraktijk en als voorzitter van Vereniging Arts en Voeding. Ik vertel vaak mijn verhaal en dan krijg ik stevast de vraag: 'Maar hoe dan, hoe eet je beter?' Voor iedereen die dat wil weten, heb ik dit kookboek gemaakt. Wie de Eet Beter-weekmenu's volgt, probeert de meeste recepten ten minste één keer. Maar je kunt natuurlijk ook zelf kiezen.

Als je medicatie gebruikt, zoals voor diabetes type 2, en serieus aan de slag wilt gaan met *Eet Beter in 28 dagen*, adviseer ik je eerst contact op te nemen met je eigen huisarts of medisch specialist. De recepten in dit kookboek kunnen bijvoorbeeld de bloedsuiker beïnvloeden, waardoor je minder medicatie nodig hebt.

Ik hoop dat dit boek je inspireert beter te eten om gezonder, energischer en slanker te worden. Ik ben benieuwd naar je ervaringen.

JE HOEFT HELEMAAL NIETS

Heel veel mensen hebben het gevoel dat ze van alles moeten, en dan vooral dingen waar ze helemaal geen zin in hebben: hardlopen, tomaten eten, op een yogamatje liggen of om half elf naar bed. Je hoeft helemaal niets, zeg ik vaak tegen patiënten, en dat meen ik ook echt.

‘Maar je bent toch de dokter van de leefstijl,’ hoor ik ze dan verwonderd vragen, ‘en gezond doen is vaak helemaal niet leuk en lekker.’ Beng, de spijker op z’n kop. Heel veel mensen denken dat een gezonde leefstijl betekent dat je veel moet en weinig mag, dat het streng is en gelukkig maar voor even. Zo tijdelijk als op dieet gaan, een paar weken intensief trainen of een maand zonder alcohol. En daar gaat het mis. Leefstijl is namelijk niet iets voor even, maar voor het hele leven. En dat houd je alleen maar vol als het goed te doen is, als je het fijn vindt en je er energie van krijgt. Waarom zou je spruitjes eten als je ze echt niet lekker vindt en waarom zou je om zeven uur ‘s ochtends gaan zwemmen als je niet van water houdt? Ik leg vaak uit dat het belangrijker is dat je iets doet dan wat je precies doet. Als je niet van peer houdt, neem dan een appel. Als je hardlopen vreselijk vindt, ga fijn dansen. En als je gek wordt van meditatie, waarom zou je dan niet uitrusten in de sauna?

Het gaat erom dat je een leefstijl kiest die je een leven lang vol kunt en wilt houden. En nogmaals, je hoeft helemaal niets. Of misschien toch één ding: uitzoeken wat bij jou past.

Eet vooral
vers en onbewerkt.
Eet veel groente.
Laat snelle suikers
staan en doe rustig
aan met zetmeel
en vlees.

ERNESTO HILGERSOM (60 JAAR)

‘Zonder mijn vrouw was het nooit gelukt. Je leefstijl veranderen is echt iets wat je samen doet. Toen mijn praktijkondersteuner vertelde dat ik insuline zou moeten spuiten, dacht ik: dat nooit. Ik heb me direct opgegeven voor Keer Diabetes2 Om van Voeding Leeft. Ik was veel te zwaar, had tien jaar diabetes type 2 en ging regelmatig om half tien naar bed om niet te gaan snaaien. Tijdens het programma veranderde ik mijn leefstijl. In mijn bedrijf eten we nu tussen de middag salades. Ik kocht eerst een mountainbike en daarna een racefiets. Zo kon ik met een vriend het hele jaar kilometers vreten. Wat het me heeft gebracht? Ik ben 22 centimeter taille kwijt en fitter in mijn hoofd. Ook gebruik ik veel minder medicatie. Vroeger slikte ik 7 pillen per dag, nu nog maar 1. Ik bruis weer. “Je was al een leuke man, nu ben je nog knap ook,” zei iemand laatst tegen me. Ik glom, en mijn vrouw trouwens ook, want haar gewicht is tegenwoordig ook stabiel.’

ARNOLD VAN OS (56 JAAR)

Ik ben opgegroeid op de boerderij en ben bestuurder van een bedrijf in voeding. We hebben een verse groente-keuken en zijn al jaren bezig met gezonde voeding en leefstijl. Toch was het de cardioloog die me moest vertellen dat ik gezonder moest eten en drinken. Bij een controle bleek mijn bloeddruk te hoog, dat gebeurde mij die nooit bij de dokter kwam. Ik mocht kiezen tussen pillen of mijn ongezonde patroon doorbreken. Daar hoefde ik niet lang over na te denken. Ik dronk 20 koppen koffie per dag en stopte er radicaal mee. Ik ging meer groenten en minder koolhydraten eten en begon met wandelen. Zes weken later was mijn bloeddruk weer normaal. Inmiddels ben ik 12 kilo kwijt. Ik heb geluk gehad dat ik dit advies heb gekregen.’

Vroeger slikte ik 7 pillen per dag, nu nog maar 1. Ik bruis weer.

WEEKMENU WEEK 1

ONTBIJT

MAANDAG



Granola met
yoghurt
41

DINSDAG



Zaden- &
pittenbrood
63

WOENSDAG



Havermout-
amandelrondjes
met sinaasappel
49

LUNCH



Puntpaprika &
tomatensoep
met kikkererwten
109



Paddenstoelen-
terrinen
87



Italiaanse
kaascrackertjes
met smeersels
69/71

DINER



Vegetarische
groentelasagne
169



Rucola-citroen
salade met zoete
aardappelen
uit de oven **141/143**



Chinese
stamppot met
kabeljauw
149

	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
	 Courgette-pannenkoekjes met kaneel 73	 Granola met yoghurt en blauwe bessen 45	 Quinoapap met noten en fruit 51	 Havermoutbrood met hazelnoten en kersen 61
	 Pompoensoep 113	 Havermoutbrood met Baba Ganoush 53/65	 Havermoutbrood met gerookte makreelpaté 53/55	 Omelet met geitenkaas en zongedroogde tomaatjes 75
	 Gevulde portobello met pompoenpuree 97	 Bloemkoolcurry met kikkererwten 173	 Geroosterde zomer-groenten met Italiaanse kruiden en citroenkippendij 151	 Courgettesoep met feta 121

Tip

Deze pannenkoekjes
zijn heerlijk voor
na het sporten



POMPOENPANNENKOEKJES MET AVOCADO & CRÈME FRAÎCHE

LUNCH

 4 PERSONEN  30-40 MINUTEN BEREIDEN



Ingrediënten

- 50 ml melk
- 450 g pompoenblokjes, uit de diepvries
- 3 grote eieren
- mespunt zout
- 3 el lijnzaad
- 40 g havermout
- 3 el amandelmeel
- 3 el boekweitmeel
- olijfolie, om in te bakken
- 2 avocado's, in plakjes
- 200 g crème fraîche
- handje verse basilicum
- 1 citroen, in partjes

OOK NODIG
Mixer

Bereiden

- 1 Breng de melk met de pompoenstukjes in een steelpannetje aan de kook. Kook de pompoen in 10-15 minuten gaar op laag vuur.
- 2 Mix ondertussen in een grote kom de eieren luchtig met een mespunt zout, in 4 minuten op de hoogste stand.
- 3 Meng het lijnzaad, de havermout, het amandelmeel en het boekweitmeel in een andere grote kom. Roer het pompoenmengsel erdoorheen. Voeg de geklopte eieren toe en spatel ze er rustig doorheen. Het beslag moet schuimig en vrij dik zijn. Voeg eventueel nog wat melk toe.
- 4 Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schenk met een juslepel beslag in de pan voor twee of drie pannenkoekjes.
- 5 Keer na ongeveer 2 minuten met een spatel om of zodra de onderkant goudbruin kleurt. Herhaal tot het beslag op is.
- 6 Serveer de pannenkoekjes met plakjes avocado, een eetlepel crème fraîche, basilicum en een partje citroensap.



1



2



3

Tip

Rucola-citroen
salade (zie blz. 141)
erbij en verder
niets meer
aan doen

VEGETARISCHE GROENTENLASAGNE

DINER

 4 PERSONEN  15 MINUTEN BEREIDEN  30 MINUTEN IN DE OVEN



Ingrediënten

- 2 aubergines
- 8 takjes verse Italiaanse kruiden (oregano + tijm + rozemarijn + salie)
- 1 courgette
- 200 g mozzarella
- 3 el olijfolie
- 1 grote rode ui, gesnipperd
- 5 teentjes knoflook, geperst
- 2 blikken gepelde tomaten
- handje verse basilicum
- 170 g Parmezaanse kaas, geraspt
- peper en zout

OOK NODIG
grillpan, ovenschaal
(18 x 18 x 5 cm)

Bereiden

- 1 Snij de aubergines in plakken van ongeveer 1 centimeter dik.
- 2 Haal de blaadjes van de takjes verse kruiden en snij ze fijn.
- 3 Snij met een kaasschaaf dunne plakjes van de courgette.
- 4 Snij de mozzarella in dunne plakken.
- 5 Verhit een grillpan en bak de aubergine, zonder olie, aan beide kanten totdat ze donkere grilstrepen krijgen en een beetje zacht worden.
- 6 Verhit de olijfolie in een braadpan en fruit de ui 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg na 2 minuten de knoflook toe en bak mee.
- 7 Voeg de gepelde tomaten en de verse kruiden toe en laat de saus 10 minuten zachtjes koken. Haal de pan van het vuur, roer de basilicum door de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- 8 Verwarm de oven voor op 200 °C graden.
- 9 Verdeel de helft van de tomatensaus over de bodem van de ovenschaal. Strooi hierover een dun laagje geraspte Parmezaanse kaas en leg de helft van de aubergine en courgette erop. Maak vervolgens laagjes van de andere helft van de saus, de resterende aubergine en de courgette. Maak de lasagne af met een laag mozzarella en bestrooi tot slot met de rest van de Parmezaanse kaas.
- 10 Bak de lasagne in 30 minuten in het midden van de oven.



Tip
Geef de curry
een Oosters tintje
met koriander in
plaats van
peterselie



BLOEMKOOLCURRY MET KIKKERERWTEN

DINER

 4-6 PERSONEN  30 MINUTEN BEREIDEN



Ingrediënten

- 2 blikken kikkererwten
- 4 el extra vierge olijfolie
- 1 grote ui, halve ringen
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl komijn
- 2 el verse gember, grof geraspt
- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- 400 ml kokosmelk, uit blik
- 250 ml gekookt water
- sap van 1/2 citroen
- 1 grote bloemkool, in roosjes gesneden
- 2 handen bladpeterselie
- peper en zout

Bereiden

- 1 Spoel de kikkererwten af met koud water en laat ze goed uitlekken.
- 2 Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de ui 4 minuten op middelhoog vuur.
- 3 Voeg de kerrie, de komijn, de gember en de knoflook toe. Zet het vuur meteen laag en bak nog 3 minuten. Blijf constant roeren om aanbakken te voorkomen.
- 4 Voeg de kokosmelk, het water en het citroensap toe. Breng aan de kook.
- 5 Voeg de bloemkool toe en laat 10 minuten zachtjes koken.
- 6 Voeg de kikkererwten toe laat de curry nog twee minuutjes zachtjes koken.
- 7 Breng op smaak met citroensap, peper en zout. Garneer met peterselie.



**Mijn missie:
Nederland
gezonder
maken**

Huisarts Tamara de Weijer zet voeding en leefstijl dagelijks in als medicijn. In dit boek laat ze met recepten uit haar praktijk zien hoe je je gezonder, energiever en slanker kunt eten.

Met dit boek heb je alvast het juiste recept in handen. Met veel groenten als basis en altijd snel en makkelijk. De toepasbare informatie en praktische tips helpen je beter te eten en met de handige weekmenu's lukt dat iedereen. Veel patiënten uit de praktijk van Tamara gingen je voor. Laat je inspireren en eet ook beter op doktersadvies.

VAN HUISARTS TAMARA DE WEIJER

- **snelle en lekkere koolhydraatbeperkte recepten**
- **weekmenu's: eet 28 dagen op recept**
- **praktische tips**
- **ervaringsverhalen van patiënten**

"Tamara de Weijer strijdt voor een andere opvatting van zorg door huisartsen: gezondere en fittere patiënten door het geven van leefstijladvies in plaats van symptoombestrijding met medicatie."

Jaap Seidell, hoogleraar voeding en gezondheid, Vrije Universiteit Amsterdam



9 789021 568997

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen