

7 DAGEN STARTPAKKET PROTEÏNEDIET



Hoe werkt het proteïnedieet?

Dát een proteïnedieet werkt, heeft u vast al vernomen, maar hóe het werkt, willen wij u ook graag vertellen. Door de achtergronden van het dieet te kennen zult u zich eerder aan de regels houden, waardoor het dieet een grotere kans van slagen heeft.

Eiwit is een belangrijk bestanddeel van onze voeding. Het is een belangrijke bouwstof voor ons lichaam. Daarnaast zorgen eiwitten, naast koolhydraten en vetten voor energie.

Eiwitten worden in de maag en darmen afgebroken tot aminozuren die nodig

zijn voor de opbouw van spieren en organen, de botten, het zenuwstelsel en het bloed. Sommige van deze aminozuren kan het lichaam zelf produceren, maar andere moeten via de voeding worden toegevoegd. Vooral de eiwitten in dierlijke producten, denk aan vlees, vis, eieren en zuivel zijn hiervoor geschikt. Dierlijke eiwitten (wei-eiwit) worden daarom als hoogwaardiger beschouwd dan plantaardige eiwitten.

Het proteïnedieet is gebaseerd op de regel dat je veel eiwitten, weinig vetten en weinig koolhydraten (=suikers) eet. Doordat het lichaam nu geen

koolhydraten of vetten als brandstof heeft, gaat het zoeken naar een andere energiebron. Omdat lichaamsvet ook goed kan dienen als brandstof zal het lichaam overgaan op het verbranden van het lichaamsvet. Dit proces begint ongeveer 48 uur na de start van het proteïnedieet.

Bij deze omschakeling van een koolhydratenverbranding naar een vetverbranding komen er ketonen vrij. Deze ketonen kunnen worden gemeten door een staafje, ketostix*, in de urine te houden. Verkleurd het staafje, dan is dit een teken dat het proteïnedieet haar

werking doet. Bij de omschakeling naar vetverbranding kunt u zich wat slapjes voelen, hoofdpijn en spierpijn krijgen en een onfris ruikende adem. Dit zijn normale verschijnselen die na een paar dagen verdwijnen. Veel water drinken zodat de afvalstoffen snel het lichaam verlaten voorkomt een gedeelte van de klachten. Tijdens het snelle afvallen hoeft u niet bang te

zijn dat u spiermassa verliest. De ruime hoeveelheden proteïne zorgen voor behoud van de spiermassa, geven een voldaan gevoel en het overschot aan proteïne wordt als energie gebruikt en niet opgeslagen als vet. Door het weglaten van de koolhydraten tijdens het dieet, wordt uw bloedsuikerspiegel stabiel. Dit merkt u al snel doordat uw

hongergevoel en de zoete trek verdwijnen! En dat is tijdens het lijnen toch maar mooi meegenomen!

Het moderne proteïnedieet in de praktijk

Het proteïnedieet bestaat uit 3 fasen. De eerste fase is de intensieve fase. In deze fase is alles erop gericht om uw lichaam om te laten schakelen naar een vetverbranding, waarna het afvallen begint. De omschakeling vindt plaats na een paar dagen, waarna u nog 5 dagen gebruikt om af te vallen.

Gedurende de intensieve fase gebruikt u 4 of 5 hoogwaardige proteïnesupplementen per dag, aangevuld met een mager eiwitrijk tussendoortje, salades en groenten. Toegestane dranken zijn koffie en thee zonder suiker en bouillon van een kruidenbouillonblokje. Drink per dag 2 liter water om de afvalstoffen af te voeren en om het vochtverlies in het lichaam dat optreedt door de verbranding aan te vullen. Het slikken van een goede multivitamine en essentiële vetzuren (Omega 3 en 6) is belangrijk. Zo weet u zeker dat uw lichaam niets tekort komt.

Let goed op welke proteïnesupplementen u aanschaft. In onze webshop werken wij met hoogwaardige producten die een hoog proteïnegehalte hebben, maar daarnaast een laag koolhydratengehalte. Deze

combinatie zorgt voor een goed en snel resultaat zonder hongergevoel. De proteïnepreparaten zijn verkrijgbaar in heerlijke smaken en in verschillende variaties.

De intensieve fase kunt u meerdere weken voortzetten. Als u gedurende deze periode maar groenten eet en uw voedingssupplementen slikt. Afhankelijk van hoeveel u wilt afvallen gaat u over naar de medium fase. In de medium fase vervangt u het proteïnesupplement van de lunch of het diner voor een koolhydraatarme, maar proteïnerijke maaltijd. U gebruikt in deze fase 3 of 4 proteïnesupplementen per dag. Door de toevoeging van vlees, vis en eieren gebruikt u meer calorieën, maar omdat het aantal gegeten koolhydraten nog laag is, blijft u lichaam nog vet verbranden. Kies alleen groenten uit de lijst met toegestane groenten van de eerste fase en neem beslist geen koolhydraatrijke producten zoals aardappelen, rijst pasta, fruit en dergelijke. Houd voor de medium fase minimaal een week tot 4 weken aan. Het totaal gewichtsverlies kan nu oplopen tot 5-15 kilo. Ook in deze fase raden wij u



VOOR WIE IS HET PROTEÏNEDIET GESCHIKT?

U kunt het proteïne dieet volgen als u een normale gezondheid heeft. Twijfelt u over uw gezondheid, overleg dan eerst met uw huisarts.

Een proteïne dieet is niet geschikt voor vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kinderen en jongeren onder de 18 jaar, personen met nieraandoeningen, personen met leveraandoeningen.

Indien u diabetes type 1 of 2 heeft, moet u altijd eerst overleggen met

aan om een goede multivitamine en essentiële vetzuren (Omega 3-6-9*) te slikken.

Na de medium fase gaat u over naar de opbouwende fase. In deze fase gaat u langzaam over naar een gezond voedingspatroon waarmee u goed op gewicht blijft. Zo voegt u om de paar dagen een volkoren product of een enkel stuk fruit toe aan uw menu. Het beste voedingspatroon om te volgen aansluitend op een proteïnedieet is

een Low Carb (=koolhydraatarm) voedingspatroon.

De Low Carb leefwijze gaat uit van een eetwijze met weinig koolhydraten, waardoor de bloedsuikerspiegel stabiel blijft en eetbuien, vermoeidheid, te hoge bloeddruk en hoofdpijnen tot het verleden horen. In een Low Carb leefwijze eet u veel vlees, vis, groenten, noten, kaas, zuivel en met mate fruit, volkoren producten zoals volkoren (of koolhydraatarm)

brood, zilvervliesrijst, of volkoren pitabroodjes of pasta. Meer over een koolhydraatarme leefwijze kunt u lezen op www.lowcarbdiët.nl.

Producten die passen bij een koolhydraatarm dieet kunt u kopen in onze webshop. Denk aan koolhydraatarm brood, pasta, snoepgoed en crackers.

Aan de slag met het proteïnedieet

Toegestane voedingsmiddelen intensieve fase en medium fase

Toegestane groenten:

Alle soorten sla, aangemaakt met een beetje olie, azijn en kruiden, zoals andijvie, bieslook, bindsla, Chinese kool, komkommer, kropsla, kruisla, paprika, peterselie, radicchio, radijs, rettich, selderij, veldsla, venkel, witlof, ijsbergsla en zuring.

Overige groenten: artisjokhart, asperges, aubergine, bloemkool, boerenkool, broccoli, courgette, knolselderie, kool, koolrabi, koolraap, peultjes, prei, rabarber, sjalotjes, snijbiet, snijbonen, spinazie, spruitjes, taugé, tomaten, uien, en zuurkool.

Niet toegestaan:

Fruit, erwten, maïs en wortelen, witte of bruine bonen in saus en aardappelen!

Toegestane kruiden:

Basilicum, dille, dragon, gember, knoflook, koriander, oregano, rozemarijn, salie, tijm.

Toegestane dressings:

Olie, citroensap, kruiden en specerijen.

Kant-en-klare dressing zonder suiker en met minder dan 2 gram koolhydraten per eetlepel*.

De groenten koken of roerbakken in een eetlepel olie, bestrooien met peper en zout en serveren zonder sausjes of een klontje boter. Gebruik geen groente uit blik of pot. Deze groenten bevatten bijna altijd toegevoegde suiker. Dit beïnvloedt het afvallen.

Diepvriesgroente is wel toegestaan. Gebruik in totaal ongeveer 300 gram groenten per dag, waarvan bijvoorbeeld 200 gram salade en 100 gram gekookte groenten.

Toegestane dranken:

Water: minimaal 2 liter per dag!
Koffie en thee zonder suiker (beetje room toegestaan, geen creamer)
Bronwater, eventueel met een schijfje citroen. Kruidentheo, zonder graansuiker of fructose.
Koolzuurhoudend mineraalwater.
Frisdrank met kunstmatige zoetstof, (beperk tot 1 glas per dag).
Heldere bouillon.



INTENSIEVE FASE

Schema intensieve fase (1-5 weken)

Ontbijt	1 Proteïne bereiding zoals warme/koude shake, havermout, pancake, omelet
Tussendoortje	1 Koolhydraatarm, eiwitrijk tussendoortje zoals een bakje naturel magere kwark, gekookt ei, halve proteïne reep, proteïnerijke koekjes.
Lunch	1 Proteïne bereiding zoals omelet, soep, pancake, gecombineerd met groenten of salade *
Middagsnack	1 Proteïnesupplement zoals een halve snackreep, nootjes, cake of een bakje kant en klare dessert.
Diner	1 Proteïnesupplement zoals een shake, dessert, soep, omelet, pancake, gecombineerd met groenten of een salade.
Avondsnack (Optioneel)	1 Proteïneshake naar keuze

VOORBEELDMENU'S INTENSIEVE FASE

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ontbijt: proteïneshake orange*.	Ontbijt: proteïneshake warme cappucino*.	Ontbijt: pancake naturel*
Tussendoortje: 125 ml. magere naturel kwark.	Tussendoortje: 1 proteïnerijke toast* met een paar plakjes gekookt ei.	Tussendoortje: halve proteïne reep caramel nut*
Lunch: omelet met fijne kruiden*, gebakken champignons.	Lunch: omelet kaas* gecombineerd met gestoofde spinazie met een klein beetje ui en een tomaatje.	Lunch: roergebakken ei met champignons, tomaat en paar preiringen. 2 plakken witte toast*
Tussendoortje: 1 Ciaocarb* koek amandelsmaak.	Tussendoortje: bouillon drank met 3 proteïnerijke soepstengels*	Tussendoortje: bakje kant en klaar dessert*
Diner: gemengde salade van tomaat, komkommer, groene sla soorten, dressing van Walden Farms* of zelfgemaakt van olie en azijn. Proteïnedessert Mandarijn / kokos*, opgeklopt tot een mousse.	Diner: proteïnesoep champignon* bestrooid met verse peterselie, gevolgd door roergebakken groenten.	Diner: gestoofde zuurkool afgedekt met proteïnerijke aardappelpuree*, gegratineerd onder een hete grill met paar klontjes boter en beschuitkrum van een proteïnerijke toast*.
Drink gedurende de dag koffie / thee zonder suiker, water en light frisdrank (met mate en met max. 1 koolhydraat per glas)		

* te koop in onze Dieet Webshop. Zie www.dieetwebshop.nl

Schema medium fase (1-3 weken)

Ontbijt	1 Proteïnesupplement zoals warme/koude shake, omelet, havermout
Tussendoortje	1 Koolhydraatarm, eiwitrijk tussendoortje zoals een bakje naturel magere kwark, 1 gekookt ei, proteïnekoek, proteïnepudding
Lunch	1 Proteïnesupplement zoals omelet, soep, pancake. Groenten of salade*
Middagsnack	1 Proteïnesupplement zoals een snackreep, nootjes, chocoballs, cake of een bakje kant en klare dessert.
Diner	1 Portie* mager vlees, schaaldieren, vis, vegetarisch product, gecombineerd met groenten**. 1 proteïnedessert of bakje naturel kwark of yoghurt. (125ml)
Avondsnaak	1 Proteïneshake naar keuze

MEDIUM FASE

* Reken per portie ongeveer 125 gram vlees, vis. Let bij vleesvervangers op dat het aantal koolhydraten in het product laag is.

**U kunt de hoeveelheid gekookte groenten opvoeren naar ca. 300 gram.

VOORBEELDMENU'S MEDIUM FASE

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ontbijt: pancake orange*.	Ontbijt: havermout bruine suiker*.	Ontbijt: 3 toast naturel* dun beleg met rookvlees
Tussendoortje: 2 suikervrije biscuitjes*.	Tussendoortje: 1 proteïnerijke toast* met suikervrije jam*.	Tussendoortje: halve proteïneriep caramel nut*
Lunch: proteïnesoep champignon *, aangevuld met een mengsel van verse bospaddestoelen en paar ringen prei.	Lunch: maaltijdsalade van sla, geitenkaas, paar cashewnoten, 3 plakjes uitgebakken magere ontbijt spek, komkommer en tomaat.	Lunch: proteïnerijke omelet met kaas*, opgerold als wrap en gevuld met sla, tomaat, en een paar stukjes paprika.
Tussendoortje: 1 Ciaocarb* koek sinaasappelsmaak.	Tussendoortje: 1 gekookt ei.	Tussendoortje: kant en klare proteïnerijke chocodrank*
Diner: gebakken kipfilet, gekookte broccoli gegratineerd met een beetje nootmuskaat en geraspte jonge kaas.	Diner: proteïnemaaltijd chili* gecombineerd met plakjes komkommer en tomaat.	Diner: gegrilde zalm, verse haricots vers, klein bakje rauwkost.
Drink gedurende de dag koffie / thee zonder suiker, water en light frisdrank (met mate en met max. 1 koolhydraat per glas)		

OPBOU WENDE FASE

Schema opbouwende fase

Ontbijt	1 Proteïnesupplement zoals warme/koude shake
Tussendoortje	Bakje naturel magere kwark of roeryoghurt. (max 125ml), gekookt ei, blokje kaas, of vleeswaar; 1 mandarijn, paar aardbeitjes, of bakje rood fruit uit diepvries.
Lunch	Koolhydraatarme maaltijd zoals: 2 sneden koolhydraatarm brood* met kaas of vleeswaar of een salade met stukjes kip (of ander vlees) of vis. (zalm, paling etc.)
Middagsnack	1 Proteïnesupplement zoals een snackreep, nootjes, chocoballs of een bakje kant en klare dessert.
Diner	Groenten, gecombineerd met vlees of vis. (of vegetarische vleesvervanger) Naturel yoghurt of naturel kwark.

Kies in de opbouwende fase bijvoorbeeld producten die laag in koolhydraten zijn. Een goede gids hierbij is het boekje Goede vetten, Goede koolhydraten van Agatston*.

Dit boekje is geschreven voor het SouthBeach dieet, maar kan heel goed gebruikt worden als leidraad voor wat wel of niet verstandig is om te eten in deze overgangsfase. Kies

hiervoor producten uit de tabellen vanaf bladzijde 35. Zo komt u uit op een gezond voedingspatroon waarmee u een gezonde leefwijze ontwikkelt!



Algemene Tips

Orden uw omgeving voor u begint met het Proteïnedieet.

Richt uw omgeving zo in, dat u niet in de verleiding komt om voedingsmiddelen te eten die niet in het dieet passen. Bekijk uw koelkast en voorraadkast en ruim voedingsmiddelen waar u niet van af kunt blijven op. Zorg dat u voldoende Proteïneproducten en bijbehorende tussendoortjes in huis hebt, zodat u uw dieet niet hoeft te onderbreken om op nieuwe producten te wachten. Plan uw menu een week van te voren en bestel op tijd uw nieuwe producten op www.dieetwebshop.nl.

Zit u een dagje zonder proteïneproducten? Eet dan een dag voedingsmiddelen zonder koolhydraten en u komt de dag zonder schade door.

NOODMENU

Ontbijt: Bakje magere naturel kwark, 1 roergebakken of gekookt ei.

Tussendoortje: stuk komkommer met een beker opkikker of andere drinkbouillon.

Lunch: groene salade met tomaat, komkommer, dressing van olie en azijn, 100 gram gerookte zalm of 50 gram blokjes magere ham en 50 gram blokjes magere kaas.

Tussendoortje: paar plakjes rookvlees met stukje gekookt ei.

Bewegen

Als u meer calorieën verbrandt dan u binnenkrijgt valt u af. Een eenvoudig voorbeeld: Als iemand, zonder verandering in voedingsgewoonten, gedurende twee weken elke dag 250 calorieën extra verbrandt (en iemand van 68 kilo kan dat voor elkaar krijgen door ongeveer 45 minuten met een snelheid van 5 kilometer per uur te lopen), dan creëert hij of zij een tekort van 3.500 calorieën, wat leidt tot het verlies van ongeveer 500 gram lichaamsgewicht.

Lichaamsbeweging maakt niet alleen dat u afvalt, het zorgt ook dat de pondjes niet terugkomen. Onderzoek heeft aangetoond dat de meeste mensen die hun gewichtsverlies handhaven, regelmatig lichaamsbeweging nemen en de meeste mensen die weer aankomen, doen dat niet.

Dus ook bij het volgen van een Proteïnedieet is bewegen belangrijk. De voeding die u binnenkrijgt wordt door de beweging sneller verbrandt en het lichaam zal daarom ook meer lichaamseigen vet verbranden. U hoeft niet direct naar de sportschool, maar begin met 30 minuten dagelijkse beweging in de vorm van wandelen, intensief huishoudelijk werk of tuinieren, bewegen met behulp van een spelcomputer, sportprogramma, of DVD voor de televisie.

Een feestje of verjaardag

Geen paniek als u een feest of verjaardag heeft! Dit hoeft geen probleem te zijn als u de volgende regel in acht neemt:

“Zondig” met de calorieën, “zondig” nooit met de koolhydraten!

Het succes van het proteïnedieet hangt grotendeels af van het weglaten van de koolhydraten. (Zie uitleg ketose). Eet u op een feest, verjaardag of tijdens een etentje meer koolhydraten, dan raakt u uit ketose en stopt het afvallen. Eet u een keer in verhouding meer calorieën, dan zal de schade minder groot zijn. Hooguit valt u minder af, maar het ketose proces wordt niet verstoord.

Eet op een feestje bijvoorbeeld een blokje kaas, olijven of een stukje droge worst. Tijdens een etentje kunt u kiezen voor heldere bouillon, geitenkaas (zonder honing), salades, vlees, vis, gebakken champignons, een kaasplateau enz. Laat de patat, het brood, sausjes, rijst en andere koolhydraatrijke producten achterwege. Vraag de ober uw bord zonder deze verleidingen te serveren.

Drink bij voorkeur in de eerste fase geen alcohol. Wilt u toch een glas meedrinken? Kies dan voor droge witte of rode wijn.

Lichamelijke ongemakken tijdens het proteïnedieet

Obstipatie (verstopping)

Het is niet ongewoon om in het begin van het dieet last te hebben van obstipatie. Veel drinken en verse groenten kunnen dit ongemak verlichten. Ook de vezelrijke crackers van GG Bran Crispbread* kunnen de stoelgang gunstig beïnvloeden. Deze crackers bevatten 85% vezels waardoor de koolhydraten en calorieën te verwaarlozen zijn. De vele vezels bevorderen de stoelgang.

Gebruik tijdens de eerste fase 1 cracker als tussendoortje met wat boter en een licht smeerkaas. Drink bij iedere cracker een glas water.

Hoofdpijn, griepig gevoel

Na 2 dagen het Proteïnedieet volgens de regels te hebben gevolgd, kunt u verschijnselen krijgen die lijken op een lichte griep. Hoofdpijn, vermoeide spieren, vermoeidheid en dergelijke. Dit is een teken dat uw lichaam overschakelt van een koolhydratenverbranding naar een vetverbranding. Na een paar dagen zullen de klachten vanzelf verdwijnen. Voldoende drinken, uw vitamines slikken en voldoende groente eten blijft belangrijk. Neem eventueel een pijnstillertje. Houden de klachten aan of vertrouwt u de klachten niet, neem dan uiteraard contact op met uw arts.

Slechte adem

Na enkele dagen kunt u bij het volgen van het proteïnedieet een slechte adem krijgen. Dit is een gevolg van het ketoseproces. Door de vetverbranding worden ketonen via de adem en de urine uitgescheiden. Dit kan geen kwaad, maar kan wel lastig zijn bij uw sociale contacten.

Ook hier helpt het veel drinken van water. Neem eventueel een suikervrij mintje of kauwgom in uw mond.

Krampen

Krijgt u kramp tijdens het volgen van het dieet? Probeer dan dit te verminderen door het slikken van kalium en magnesium. Kalium is verkrijgbaar als zelfstandig supplement, magnesium is meestal onderdeel van Calcium, magnesium en zink tabletjes. Zink heeft een goede invloed op de stofwisseling.

OP GEWICHT EN DAN?

Als u op gewicht bent, wilt u dit natuurlijk zo houden. Tijdens het proteïnedieet heeft u koolhydraatarm gegeten. U bent afgevallen en waarschijnlijk heeft u zich tijdens het dieet goed gevoeld. Veel energie, een verminderde trek in zoetigheid en een stralende huid zijn uw extra beloningen.

Houd dit gevoel en uw nieuwe gewicht vast door koolhydraatarm te blijven eten. Probeer de juiste balans te vinden tussen het eten van koolhydraten en het op gewicht blijven. Kies bewust voor de zogenaamde goede koolhydraten zoals volkoren producten, maar blijf ook deze met mate eten.

Een heel gezonde leefwijze is eten volgens de 4e fase van het Atkins dieet of de 3e fase van het Southbeach



Uitgegeven door:
 Dieet Support Nederland
 Postbus 139
 7000 AC Doetinchem
 © 2009

* te koop in onze Dieet Webshop. Zie www.dieetwebshop.nl