

Mariël Peterse  
06—181 356 64  
m@petersedieet.nl



N I E U W S B R I E F

# Petersedieet

lekker eten en toch op gewicht blijven

## Maaltijdbezorging in Zeist

Beste lezer,

Het is alweer een tijdje geleden dat je van me hebt gehoord. Paul en ik zijn druk met de maaltijdbezorging die we in Zeist zijn gestart. Hiernaast vertel ik er iets over.

Ook ben ik geslaagd als gewichtsconsulent en kan ik dus aan de slag om gezonde mensen die willen afvallen of aankomen te adviseren over gezonde voeding en leefstijl.

Aan het woord komt Corrie de Heus. In ruil voor haar kookboeken ontvangt ze van mij advies om af te vallen.

Bovendien leer ik veel van haar omdat ik kan oefenen met gesprekken voeren, iemand motiveren en stimuleren en ik merk dat iemand die al zo lang bezig is met op gewicht blijven, gezond eten en dergelijke mij ook weer allemaal nieuwe inzichten geeft. Bernadette schrijft in haar vaste column over voedsel en de crisis in Griekenland.

Verder in deze nieuwsbrief de ondoorzichtige wereld van de voedselindustrie en wat er allemaal in ons eten wordt gestopt.

Ook iets over het veranderen van je leefstijl omdat diëten niet werkt.

Veel leesplezier, groetjes,

Mariël

Afgelopen november zijn Paul en ik gestart met een maaltijdbezorging hier in Zeist. Zoals een aantal van jullie al weet is koken mijn grote passie. Ik hou ervan om simpele gezonde maaltijden te maken met veel verse groente, goed vlees of vis en zelfgemaakte toetjes en salades.



### Boerderij Westening

Iedere week verheug ik me er weer op om het menu te verzinnen. En om te gaan koken. We hebben op dit moment 10 vaste klanten die van de maaltijdbezorging gebruik maken en een paar mensen die af en toe bestellen. Iedereen kan maaltijden bestellen. Heb je geen zin of tijd of kan je niet koken, ik kook graag voor je. Op dinsdag en donderdag zijn mijn vaste kookdagen. Op die dag kook ik 2 verse maaltij-

den, 1 salade en 1 toetje. Ik zorg altijd dat ik iedere keer 1 Hollandse en 1 wat meer aparte maaltijd maak, iets met vlees en iets met vis. Vegetarisch soms ook, maar dit heeft niet de voorkeur van mijn klantenkring tot nu toe. Ik kook altijd extra maaltijden en doe die in de vriezer. Je kunt dus ook altijd diepvriesmaaltijden bestellen. Wij bezorgen gratis in Zeist bij jou aan de deur. Op zaterdag gaan Paul en ik bijna altijd onze groenten, fruit en aardappels bij een boer op de Noordweg hier in Zeist halen. Zij verkopen milieu vriendelijk geteelde producten. Ik vind de kwaliteit erg goed. Bovendien vind ik het goed om dit soort particuliere initiatieven te steunen. Zo kopen



wij vlees bij de landboerderij de Hooierij in de Bilt.

### Landboerderij De Hooierij

Er wordt vaak ontzettend gerotzoid met ons eten, dus als ik daar zelf invloed op kan uitoefenen vind ik het fijn om daar rekening mee te houden, maar zowel bij het kopen als het bereiden van de maaltijden bewandel ik de middenweg.

Bent u geïnteresseerd in de maaltijdbezorging?

Op verzoek stuur ik de folder toe.

### IN DIT NUMMER:

WELKOMSTWOORD	1
MAALTIJDBEZORGING IN ZEIST	1
HEUSWAAR	2
VERANDERING IN LEEFSTIJL	2
BERNADETTE EN STEVIA ZOETSTOF	3
GROENTEN VAN HET SEIZOEN	4
LIGHT PRODUCTEN MAKEN JE DIK!	4

## Heuswaar: over afvallen (1)



Corrie de Heus

Het is in de laatste week van januari dit jaar dat de weegschaal 86 kg aangeeft. Geen wonder dat maat 44 begon te knellen en ik langzaam overstapte naar maat 46. Met mijn lengte van 1.65 m kun je wel zeggen dat ik bij de dikkerdjes ben gaan horen. Welk dieet zal het nu weer gaan worden? Ik kijk in de boekenkast, waar in een rij

van drie meter de kook- en bakboeken genoeglijk naast de boeken over afvallen staan. Ik zie Sonja Bakker, Dr. Frank en nog minstens zes andere goeroes. Wonderlijk hoe goed alle diëten de eerste weken bij mij werkten. De kilo's vlogen eraf, maar liefst 1 of 2 kg per week. Herbalife, Prodimed en Modifast gaven mij het beste resultaat. Niet nadenken over je eten, maar gewoon drie keer per dag een shake drinken. Zo rond de zevende week in elke afvalkuur kwam mijn enthousiasme over het afvallen op een

hoogtepunt. Mijn resultaat moest gevierd worden! Dit resulteerde meestal in een patatje van 'Henk' op de Utrechtse markt. Zo mogelijk met dubbel mayonaise... Enigszins misselijk van deze traktatie, besloot ik keer op keer op te houden met het betreffende dieet en weer normaal te gaan eten. Na een maandje zaten alle kilo's er weer aan en soms nog enkele meer... Dit gejojo met mijn gewicht is een jaar of 20 geleden begonnen. Vroeg in de overgang (ik was net 39, nu 59) bracht ieder jaar me

als vanzelf een kilo erbij. Stoppen met roken leverde in een jaar tijd nog eens twaalf kilo extra op. Dieet op dieet volgde. Met als resultaat van al dit geploeter: ik ging van 58 naar 86 kg. Hoog tijd om er dit keer iets blijvends aan te doen. Maar wat?

Volgende Nieuwsbrief: "alle boeken de deur uit en aan het werk met Mariël" !

## Verandering in levensstijl

Ik geloof niet in diëten. Uit ervaring blijkt ook dat je er alleen maar door aankomt en juist dan gaat jojoën met je gewicht.

Tijdens mijn opleiding als Gewichtconsulent is dit ook bevestigd. Wat houdt zo'n veranderde levensstijl nou in?

Eet:  
-Gevarieerd  
-Niet teveel en beweeg  
-Minder verzadigd vet  
-Veel groenten, fruit en brood  
-Veilig  
Gezond eten volgens de schijf van vijf, dagelijks bewegen en afzien van vette snacks tussen door zou genoeg moeten zijn. Beter een kleine verandering die je je

leven lang vol kunt houden, dan steeds aan de lijn is de opvatting. Als je er voor kiest om af te gaan vallen, spreek ik altijd met de cliënt af dat 1 pond in de week genoeg is. Dat betekent dat je 500 kcal minder



1 pond per week ?

afvallen dan te langzaam gaat. Ik geloof echter in deze methode, omdat streng lijnen op de lange termijn niet vol te houden is en mensen vaak terug vallen in hun oude eetgedrag. Bovendien raakt je stofwisseling door deze rustige manier van afvallen niet in de war en kan je huid 'meekrimpen'. Bij "streng" lijnen krijg je je stofwisseling niet meer in orde.

eet dan normaal. Mensen hebben daar vaak moeite mee omdat het

Ik heb zelf gemerkt dat afleiding heel belangrijk is. Zodra ik 's avonds op de bank plof, wil ik altijd iets lekkers. Als ik het druk heb denk ik daar niet eens aan. Verder ben ik er helemaal niet op tegen om af en toe wat lekkers te nemen.

Het is de 'jus' van het leven en je hoeft niet altijd en overal een verklaring voor te vinden. Soms is het heerlijk om met dat schaalte chips en dat wijntje op de bank te zitten. Bovendien is het niet gezond om jezelf steeds iets te ontzeggen. Hoogleraar Denise de Ridder gaat daar in haar boek 'De grote voedselverleiding' nader op in. Daarover volgende aflevering meer.

## Voedsel en de economische crisis in Griekenland



Eind maart jl. werd er een artikel hier in Griekenland gepubliceerd met de titel: 'Voedsel en de economische crisis'.

Er werd onderzoek gedaan door studenten van de Universiteit in Piraeus. Twee opvallende conclusies waren:

-De keuze van voedsel wordt genomen aan de hand van de kosten ervan: er is minder afname van vlees [63,7 %], vis [60,5%], snoepgoed[51,2%] en alcohol [48,8%]

-er wordt meer gekozen voor peulvruchten, rijst, aardappels en groenten.

Deze gegevens zetten je aan het denken: 'gaat de crisis de mensen aanzetten tot beter eten' ?

De vastentijd is voor de Grieken zojuist begonnen. Dat is in deze maand traditie voor hen, die zich verbonden voelen met de Grieks Orthodoxe kerk. Vanaf 'Kathari Deftera' [zie noot ] tot Pasen eten gelovigen van oudsher geen vlees. Hun voedsel bestaat

vooral uit peulvruchten, rijst, aardappelen en groenten. Het vasten heeft voornamelijk een spirituele functie, maar tegelijkertijd functioneert het als een voorjaars schoonmaak voor het lichaam. Een goede en gezonde gewoonte. De laatste jaren verdween deze gewoonte steeds meer en nam fastfood en overconsumptie toe. Overgewicht werd een probleem, vooral ook bij kinderen. En nu, in de al jaren durende crisis, zie je een noodgedwongen 'vastentijd'.

De vraag is nu: lijden we hier aan of zien we een kans om bewuster met de natuur en ons lichaam om te gaan.

Hier op Samos zie ik een positieve ontwikkeling. Er zijn vele vergeten stukken land schoongemaakt en er wordt door steeds meer mensen groenten ed. verbouwd. Steeds minder zie je vruchten die de natuur biedt [bv. olijven, sinaasappels, mandarijnen en vijgen] liggen verrotten. Kruiden [ o.a. oregano, tijm, salie, kamille] worden geplukt en gedroogd. Kappertjes, kritamon [ een soort zee-gras] worden verzameld en ingemaakt.

In de winter wordt er chorta [wilde groenten] geplukt en in het voorjaar 'ouvries' [jonge uitlopers van klimplanten, heel bloedzuiverend].

Er kan gezond eten voor iedereen zijn. Voor bewoners in de steden is dit een stuk moeilijker, maar met goed beleid en goede wil biedt ook hier de crisis een kans.

Goed voedsel is een geboorterecht voor iedereen. Het is een kwestie van goede keuzes maken en zorgvuldig omgaan met mogelijkheden die er al jaren geboden worden.

Laten we hopen dat die kans gegrepen wordt....

noot:

Kathari deftera betekent letterlijk 'schone maandag' .

Dit is de eerste dag van de vasten, 4 weken voor Pasen. Pasen is dit jaar op 5 mei in Griekenland.

Op deze maandag gaan alle Grieken met vrienden en familie de natuur in om te picknicken. De koelkast werd geleegd, schoongemaakt, de restjes verorberd om zo met het echte vasten te kunnen beginnen.

Χαίρετισματα, Bernadette

## Stevia, de nieuwe zoetstof

Als je in de supermarkt bij de suiker en de zoetstoffen staat zie je dat er een nieuw goedje in de handel is gekomen : "Stevia". Stevia Rebaudiana is een plantje met zoete blaadjes. Hieruit worden intens sterke zoetstoffen gewonnen. In november 2011 is het pas op de Europese markt gekomen. Dat is laat, want in Japan gebruiken ze deze zoet-

stof al vanaf de jaren 70. Dat komt omdat Stevia een grote concurrent voor de levensmiddelen en suiker industrie in het westen is. Stevia bevat het goede uit 2 werelden . Het is natuurlijk en zonder calorieën . Alle zoetstoffen die nu in onze producten worden gestopt zoals 'Aspartaam' zijn kunstmatig en het is onduidelijk of het schadelijk

is voor de gezondheid. Stevia is gezond en er zijn zelfs aanwijzingen dat het gunstige effecten heeft voor diabetici. Ons voedselbeleid draait om belangen en winstbejag en ook al zou de overheid over onze eigen gezondheid moeten waken, dit is vaak niet het geval. Bron: Volkskrant 6 februari 2013 Mac van Dinther



Stevia Rebaudiana

VOOR TIPS EN VRAGEN MAIL  
M@PETERSE DIEEET.NL

*Petersedieet*

*lekker eten en toch op gewicht blijven*

Mariël Peterse  
Telefoon: 06-181 356 64  
E-mail: m@petersedieet.nl

## De seizoensgroenten van April

<a href="#">Andijvie</a>	<a href="#">Asperge</a>
<a href="#">Biet</a>	<a href="#">Bloemkool</a>
<a href="#">Broccoli</a>	<a href="#">Champignons</a>
<a href="#">Komkommer</a>	<a href="#">Koolraap</a>
<a href="#">Kropsla</a>	<a href="#">Postelein</a>
<a href="#">Prei</a>	<a href="#">Raapstelen</a>
<a href="#">Radijs</a>	<a href="#">Spinazie</a>
<a href="#">Taugé</a>	<a href="#">Tomaten</a>
<a href="#">Tuinkers</a>	<a href="#">Veldsla</a>
<a href="#">Ijsbergsa</a>	<a href="#">Witlof</a>

## Light producten maken dik !

Een producent mag een product "light" noemen als het ten opzichte van het gewone product minimaal 30% minder energie ( kcal), vet of suikers bevat (bron: Voedingscentrum) Al sinds de jaren 60 worden met toenemende mate zoetstoffen gebruikt en sindsdien neemt de zwaarlijvigheid alleen maar toe. Dit is toch opmerkelijk, en mijn vraag is meteen: 'Hoe zou dit komen'?

Marco Bouwer, afgestudeerd in westerse natuurgeneeskunde schrijft dat door het gebruik van light producten je meer behoefte krijgt in zout en vet en dat je hierdoor meer ongezonde producten gaat eten. Light-producten geven een kleine insuline afgifte waardoor de stofwisseling minder goed aangezet wordt om te verbranden. Ook leveren light- producten niet voldoende energie waardoor je

niet verzadigd bent en sneller weer trek krijgt. Een grote wolf in schaapskleren zijn de light- frisdranken. Hier word je veel dikker van dan van de



suikerhoudende broertjes. Het Voedingscentrum zegt dat ze in een gezond voedingspatroon passen, maar dat je deze producten niet onbeperkt kunt eten. Sommige producten bevatten nog steeds veel calorieën. Omdat ik mijn studie voor

gewichtconsulent bij de LOI heb gevolgd en zij de adviezen van het voedingscentrum volgen, heb ik ook een tijdje light- producten gebruikt. Ik kom daar nu van terug. Ik geloof dat je beter voor de volle of halfvolle producten kunt kiezen, omdat je hierdoor sneller verzadigd bent en je dus minder eet of drinkt. Bovendien wantrouw ik al die kunstmatige toevoegingen. Zoals ik in mijn eerste nieuwsbrief al schreef, geef ik nog steeds de voorkeur aan roomboter boven halvarine. Ik gebruik het ook veel tijdens het bereiden van de maaltijden voor de maaltijdbezorging, naast het gebruik van zonnebloemolie, olijfolie en arachideolie.