

# Voorbeeld van een Body Clockdag

Stel: je weegt 70 kilo, je bent 1,63 meter groot en je wil zo'n 10 kilo afvallen. Dan is Plan 1250 aangewezen voor jou.

Behalve drie maaltijden heb je tijdens fase A nog recht op 100 gram vers fruit per dag en quasi onbepaalde hoeveelheden verse groenten, plus suikervrije dranken en 100 kcal melkproducten in een of andere vorm.

## FASE A

**Ontbijt:** 100 g magere verse kaas vermengd met 1 in stukjes gesneden (sinaas)appel, peer of perzik of 1 kleine banaan, fijngeplet met 2 eetlepels halfvolle room.

**Lichte maaltijd:** 100 g gekookte, afgekoelde pastaschelpjes vermengd met 1 fijngesneden appel, 50 g uitgelekte tonijn in eigen nat en 1 halve

rode paprika die je in fijne stukjes snijdt. Dit alles breng je op smaak met 1 eetlepel vetvrije vinaigrette.

**Hoofdmaaltijd:** 1 ontvelde middelgrote kippenborst, versneden tot kleine kubusjes en geroerbakt samen met sojascheuten, champignons en sluiwererwten, plus kruiden naar keuze. Opdien met 200 g gekookte rijst.

## FASE B

Je ontbijt en lichte maaltijden worden iets groter. Bovenop je dagrantsoen uit fase A mag je bovendien 100 kcal extraatjes per dag hebben.

**Ontbijt:** 150 ml ongezoet fruitsap, 40 g muesli zonder suiker, 150 ml magere melk.

**Lichte maaltijd:** 2 middelgrote

sneetjes volkorenbrood, vetarm besmeerd en belegd met 25 g magere ham, 1 tomaat in schijfjes. 1 (sinaas)appel.

**Hoofdmaaltijd:** omelet met champignons. Fijngehakte champignons, lichtjes gestoofd in 1 eetlepel maïsolie, overgieten met 2 eieren, losgeklopt in een beetje magere melk, kruiden en bieslook. Serveer met een salade, op smaak gebracht met olijfvrije vinaigrette. Een sneetje vetarm besmeerd volkorenbrood. Fruit uit je dagrantsoen.

**Snacks:** 2 middelgrote (sinaas)appelen, peren, perziken of 1 sneetje volkorenbrood met 1/3 van een kleine geplette banaan.

## FASE C

Fase C laat je naast de maaltijden en extra's van fase B ook

nog maximaal 600 kcal aan snacks of snoep toe.

**Ontbijt:** 1 gekookt of gepocheerd ei, 1 middelgroot sneetje volkorentoast, vetarm besmeerd

**Lichte maaltijd:** 1 medium avocado, gevuld met 50 g cottage cheese, 1 (sinaas)appel of peer.

**Hoofdmaaltijd:** 1 medium portie gegrilde of gestoofde kabeljauw, samen met 100 g gekookte erwten, 200 g gekookte aardappelen en 1 eetlepel tartaarsaus. 25 g magere kaas op een sneetje toast of cracker. Fruit uit je dagrantsoen.

**Snacks:** Zoute snoepjes, 2 van 250 kcal (bijv. 250 g halfdroge abrikozen, 75 g cake, 2 grote chocoladewafels) en 1 van 100 kcal (25 g pinda's, 20 g chocolade, 1 potje vanillepudding) per dag.



## DIEETTIPS

- Bepaal eerst hoeveel gewicht je wil verliezen. Stel jezelf daarbij geen onrealistisch doel. Vijf tot tien procent van je huidige lichaamsgewicht verliezen, heeft al een heel gunstige invloed op het vlak van je stofwisseling.
- Weeg jezelf ten hoogste één keer per week en altijd op hetzelfde moment van de dag. Vergelijk het resultaat altijd met je gewicht op hetzelfde moment van een eerdere cyclus. Zo voorkom je dat je ontmoedigd raakt, enkel en alleen door heel natuurlijke schommelingen.
- Hou je belangrijkste motivatie om af te vallen in gedachten: een gezonder lichaam, leukere kleren.
- Sluit een 'contract' af met iemand, waarin je belooft door te gaan tot je x kilo bent verloren of het y weken hebt volgehouden.
- Beschouw je dieet als een gezonde eetgewoonte waar je voor gekozen hebt, en niet als een strenge kuur waar je jezelf mee hebt opgescheept.
- Belangrijk is dat je tijdens het volgen van dit dieet in beweging blijft. Het Body Clockdieet bevat dan ook een oefenprogramma, want lichaamsbeweging helpt je een plateau fase te doorbreken, vermindert je eetlust en kan de symptomen van premenstrueel syndroom verlichten.

## MEER LEZEN

- 'The Body Clock Diet', Dr. Alan Maryon Davis

## EIND OORDEEL van diëtiste

Saartje Roelens



## 'Maandstonen mogen geen excuus zijn om te gaan snoepen'

'De basisprincipes zijn goed, maar het dieet zelf richt zich enkel tot personen die gestructureerd leven volgens hun cyclus. Men gebruikt de maandstonen als excuus om zoetigheden te eten, eens na de maandstonen mag men dan niets zoets meer eten. Het gevaar bestaat dan dat dit dieet als een straf beschouwd wordt. En wat met de manencyclus? Een vast eetpatroon waarin plaats is voor enkele snoepmomenten indien men het al eens moeilijk heeft, is beter.'