

HET

ESMEE  
KÖHLER

**NORMALE**

**DIEET**

# INHOUD

AANLEIDING	7	3 RICHTLIJN 2: SIZE DOES MATTER	
Met de paplepel	7	Voedselvlinders	39
Studentenellende	8	Twee stoelen en een reus op mijn bord	40
Een zwarte bladzijde	11	Het 'grote' probleem	41
Het normale dieet	11	Groot is het nieuwe klein	41
1 DIT IS HET NORMALE DIEET	13	De grote invloed	42
Ongezellige leefregels	13	Muizenhapjes en meer gekkigheid	42
Een stukje geschiedenis	13	Al met al	43
De teloorgang	14	Tips om minder te eten	44
Wondermiddelen	15	Tips voor thuis	44
Terug naar de basis	16	Tips voor buiten de deur	48
Voor je kijken, doortanken	17	Aanbevolen portiegroottes	52
Een normale aanpak	18	4 RICHTLIJN 3: CALORIES COUNT	53
Behapbare theorie	19	Mijn eigen ellende	53
Bouwen aan een structuur	19	Een hapje hier en een hapje daar	55
Met je neus op de feiten	20	Calorietje theoretje	55
Body Mass Index	23	Calorieën blijven calorieën	57
Appels, peren en... augurken	23	Suikermania	57
2 RICHTLIJN 1: BROODNUCHTERE BEWUSTWORDING	25	Wonderonzin	58
Ik weet –echt!– wat ik eet	25	Slim kiezen is het antwoord	59
Alles in het mandje	25	Verborgene calorieën	60
Pavloveffect	27	De grote persoonlijke verborgene calorieënlijst	61
Hap-slik-weg	28	Doe de hussel	64
Door kennis gewoontes doorbreken	29	De opdrachten	66
De opdrachten	31		
Tips om bewuster te eten	36		

5	<b>RICHTLIJN 4:</b>	71	9	Kant-en-klare savanne	111
	<b>GEZOND GEVARIEERD</b>		10	Zinderende zuivelkanonnen en enerverende eieren	113
	Niet elimineren maar variëren	71	11	Brullen naar boter en mekkeren om margarine	116
	Broodjeapverhalen	72	12	Het dierenrijk en zijn vegavrienden	117
	De wonderse wereld van vers, puur en eerlijk	74	13	Van powerpasta naar roven naar rijst	121
	Toverpoedertjes	77	14	Sauzen, soepen en andere smaakmakers	122
	Letten op verkeerde vetten	78	15	Snoep, koek, chips en andere beren op de weg	125
	Te veel zout is fout	79	16	Rillen in de diepvries	127
	De ellende van suiker	79	17	Final stage: een fata morgana van water, frisdrank, alcohol en andere sappen	128
	Al met al	79		De supermarktquiz	130
6	<b>RICHTLIJN 5:</b>	81	8	<b>TOVERTIPS</b>	133
	<b>BEWEGEN MOET</b>			Algemeen & thuis	133
	Mooi-weer-sporten en andere strubbelingen	81		Uit & weg	135
	Bewegen voor dummy's	83	9	<b>CONCLUSIE</b>	137
	De Grote Ik-Beweeg- Genoeg-Zonder -Dat -Ik- Het-Doorheb-Lijst	86	10	<b>RECEPTEN</b>	139
7	<b>ESMEES SUPER- MARKTSAFARI</b>	91		Ontbijt	140
	1 Groentes en fruit: een kleurige tropische verrassing	93		Lunch	145
	2 Graven naar aardappels	96		Diner	150
	3 Brood: dag witte tijgers, welkom rimboe van volkoren	97		<b>GERAADPLEEGDE BRONNEN</b>	156
	4 Vleeswaren: van grrrilworst naar rrrauwe ham	101		<b>REGISTER</b>	158
	5 Kaas of lokaas	104			
	6 Spannende spreads en denderende dips	106			
	7 Zoete verleidingen voor op de boterham	107			
	8 Muesli, cruesli en meer voor in de kom	109			



# AANLEIDING



## MET DE PAPLEPEL

Dat ik gek ben op lekker eten is eigenlijk niet zo raar. Het is mij met de paplepel ingegoten. Niet letterlijk want pap is een van de weinige maaltijden waar ik niet warm voor loop. Als klein meisje weigerde ik dan ook zo'n bord warme brij naar binnen te werken. Mijn ouders konden er niet wakker van liggen. Al het andere at ik immers wel op.

Al op jonge leeftijd zat ik in Franse restaurants zonder problemen kikkerbiljetjes of slakken weg te werken. Ik was een lief, schattig meisje met lange vlechten, maar kon bunkeren als een bouwvakker. Wanneer de ober mij vroeg of ik misschien het kindermenu prefereerde werd ik woest. Ik wilde net zo eten als de rest en voelde niets voor friet met appelmoes. Proeven en ontdekken, dat wilde ik.

Nee, mijn ouders hebben er nooit moeite mee gehad mij aan tafel te houden. Als ik iets echt lekker vond begon ik al etend een beetje te neuriën. Dit viel nogal op aangezien ik geen broers en zussen heb en ik dus gemakkelijk de aandacht op mijzelf kon vestigen. Mijn ouders konden er wel om lachen en mijn moeder wist: ik heb vandaag weer extra lekker gekookt.

Ook op latere leeftijd heb ik altijd opengestaan voor nieuwe gerechten en bijzondere ingrediënten. Ik ben geïnteresseerd in allerlei smaken en proef moeiteloos dingen die ik nog niet ken. Daarnaast sta ik graag in de keuken. Van mijn moeder leerde ik de kneepjes van het vak. Vooral het creatief omspringen met verse kruiden herinner ik mij goed. Thuis stonden overal plantjes die een gerecht nét dat beetje extra gaven. Haar visschotel met kaas, de Indiase yoghurtsoep of de bekende lasagne van Jamie Oliver: ze liet mij en mijn vader overal van smullen. En wij konden daar zeker van genieten, want ook mijn vader is een fijnproever en allergisch voor, zoals hij dat zelf noemt, 'egale smaken'. Daarmee bedoelt hij door

elkaar gehusselde gerechten. De prak-met-vork-methode waarop Nederlanders nogal dol zijn.

Van mijn ouders leerde ik dus koken en kritisch proeven. Opvallend is echter dat mijn moeder zelf meestal maar de helft van de porties nam. Naast het feit dat ik mijn hele leven al goed eten voorgeschoteld krijg, weet ik ook heel goed wat diëten inhoudt. Mijn moeder heeft praktisch elk dieet uitgeprobeerd. Ik vind haar prachtig maar zelf blijft ze zwoegen met haar gewicht, al zolang ik mij herinner. Ik kom dus uit een gezin waar zowel bourgondisch eten als extreem diëten hoog in het vaandel staat. En laten die twee elkaar nu meestal tegenspreken.

Zo viel mijn moeder, al vloekend en ploeterend, van de ene in de andere dieetmethode. Ik zag het met lede ogen aan en kon tijdens mijn jeugd al concluderen dat rigoureuze diëten meestal niet zorgen voor blijvend succes. Daarvoor moet toch echt een complete levensstijl veranderd worden en die levensstijl kan niet stoeien op zakjes, shakes, nooit meer een boterham met kaas of de hele dag punten tellen. Dat wist ik toen ik tien was en mijn moeder in de weer zag met poedertjes en maatbekers en dat weet ik op mijn zesentwintigste nog steeds wanneer ik een vriendin wit weggetrokken een sappenkuur zie volgen. Eigenlijk is de basis van Het Normale Dieet dus al tijdens mijn jeugd ontstaan door simpele observaties van mijn omgeving.

8

## STUDENTENELLEND E

Afgezien van mijn moeders lijngedrag hielden wij ons thuis aan een vrij gezond en normaal eetpatroon. Ik at keurig volgens de Schijf van Vijf, sportte regelmatig en had zeker geen last van overgewicht. Tot ik ging studeren. Het betekende vrijheid over mijn leven en dus ook over mijn eetgedrag. Ik vond het fantastisch. Het betekende echter ook dat ik af en toe vreemde keuzes maakte waarvoor ik mij nu wel eens schaam.

Wat ik dan deed? Een klein voorbeeldje:

Beeld je de klassieke knakworst in. Een klein dun worstje dat zou moeten knakken wanneer je het breekt. Bij mijn weten zijn het vooral slappe, elastische worstjes

waaraan verdacht weinig te knakken valt. De basis is varkensvlees of rundvlees. Er kan ook ander vlees, bijvoorbeeld kippen- of kalkoenseparatorvlees, aan toegevoegd worden. Dat wordt verkregen door botten waaraan nog restjes vlees zitten te centrifugeren in een zogenaamde separator. Daarbij gaan ook kleine stukjes bot mee. Verder worden aan het vlees onder meer water, zetmeel, zout en smaakstoffen toegevoegd. Je begrijpt: een knakworst is geen culinair hoogstandje.

Desalniettemin was ik tijdens mijn studententijd verzot op deze slappe jongens. Het bizarre was dat ik geen maat kon houden. Zeker niet wanneer ik de dag daarvoor gedronken had. Op die momenten at ik, in één keer en zonder aarzeling, een heel blik knakworstjes op, inclusief een paar witte broodjes en een lading ketchup. Een bende bij elkaar geschraapte rotzooi waarvan je totaal niet verzadigd raakt. Deze combinatie telt immers nauwelijks vezels en voedingsstoffen. Het is fastfood voor een arme student. Opwarmen in eigen vocht en klaar. Niet nadenken over wat het met je lichaam doet en ook niet of je het überhaupt wel lekker vindt. Ik kan het me nu niet meer voorstellen. En dan heb ik je nog niet eens verteld over mijn kortdurende verslaving aan 'hoorntjeschips', gevuld met de meest goedkope smeerkaas...

Al met al zorgden dit soort opmerkelijke keuzes, in combinatie met behoorlijk veel alcohol, ervoor dat ik in de loop van mijn eerste studentenjaar flink wat kilo's aankwam. Ik vond het in eerste instantie niet zo erg maar besepte wel steeds meer dat ik ongezond bezig was. Dat het geen 'normale' manier was om met eten om te gaan. En toen kwam in 2011 ineens, als een blikseminslag, dat omkeerpunt.



## HET MOMENT

Ik sta voor de spiegel. Een figuurcorrigerende string? Check. Dat betekent geen striemen en lovehandles. Schijnt. Een modellerende panty met extra versteviging? Check. Zeg maar dag tegen die dikke bilpartij. Deze Tum & Bum Shaper gaat mij helpen. Schijnt. Een afkledend zwart topje? Check. Zwart doet het altijd goed. Ik zucht. Het pronkstuk van mijn outfit moet nog worden aangetrokken. Ik rits hem open en stap erin. Ik houd mijn adem in, trek de rits weer dicht en werp een blik in de spiegel.

Daar concludeer ik dat ik ben voorgelogen. Het zwartleren rokje zit loeistrak, ik voel mij een gemummificeerd molenpaard en het lijkt wel of ik massiever oog door alle extra lagen die ik draag. Dan knapt er iets. Die dag in 2011 besluit ik dat het anders moet. Ik wil geen geld uitgeven aan corrigerende rotzooi, ik wil mezelf niet in te kleine pas-hokjes in te kleine broeken wurmen, ik wil niet de hele tijd mijn rokjes naar beneden trekken omdat ik denk dat mijn benen te dik zijn maar bovenal wil ik mij niet zo onzeker voelen. Ik wil met opgeheven hoofd door het leven.

Tegelijkertijd word ik ook boos. Ik heb dit helemaal zelf veroorzaakt. Door een ongezond studentenleven ben ik verzeild geraakt in een continue strijd met mijzelf. Een onheilspellend gevoel dat mij dikwijls bekruipt en mij erop wijst dat ik niet goed omga met mijn lichaam en er een potje van maak. Een ongezond allegaartje waarbij ik alles wat los- en vastzit naar binnen werk. De conclusie: ik moet nu wat doen.



## EEN ZWARTE BLADZIJDE

Dat er wat moest gebeuren stond vast. Maar hoe ik dat ging aanpakken? Geen idee. Ik had nog nooit een dieet gevolgd en in mijn omgeving vooral gezien wat niet werkte. Toch koos ik in eerste instantie voor een bikkelhard crashdieet waar ik niet trots op ben. Het betekende concreet twee keer per dag een dieetmaaltijdreep, een paar stuks fruit of snackgroentes en één keer een lichte avondmaaltijd. Denk aan een kant-en-klare maaltijdsalade van de supermarkt. Een idiote tactiek. Slecht en ongezond.

Ja, ik viel razendsnel flink wat kilo's af maar ik wist ook: dit ga ik nooit volhouden. Geen enkele Nederlander, ik in ieder geval niet, kan zijn hele leven zonder een stevige boterham. Verder miste ik mijn yoghurt, af en toe dat glaasje wijn, een stukje kaas en nog zoveel meer. Ik wist toen zeker dat ik mijn levensstijl cruciaal moest veranderen wilde ik blijvend resultaat zien.

## HET NORMALE DIEET

Ik weet nog dat ik naar de dieetmaaltijdreep in mijn hand keek en besloot dat die reep de laatste was. De weeïge smaak van banaan met chocola lijkt nog steeds in mijn smaakpupillen te zitten. Ik huiverde. Ja, het was tijd voor een nieuwe stap, tijd voor onderzoek en tijd voor blijvend succes. Het was vooral ook tijd voor een nuchtere insteek. Een aanpak die werkte zonder enige vorm van hysterie. Er moest toch een 'normale' weg zijn om gezond en slank door het leven te gaan? Zo ontwikkelde ik langzaam Het Normale Dieet. Inmiddels zijn we drie jaar verder, ben ik 15 kilo lichter en nooit meer iets aangekomen. Mijn ervaring deel ik heel graag met anderen want ik weet dat het echt mogelijk is om op een simpele en gezonde manier gewicht te verliezen en eraf te houden. Als ik – een jongedame die toch wel bijzonder van lekker eten houdt – dat kan, kan iedereen het. Ik presenteer: Het Normale Dieet. Mijn doel? Een steentje bijdragen aan het al overvolle 'dieethoekje' in de boekenwinkels en vooral zorgen voor een comeback van de Hollandse nuchterheid.

# 10. RECEPTEN



Na alle theorie en geklets over voeding is het tijd voor actie. Tijd om de keuken daadwerkelijk in te duiken. Ik presenteer daarom met liefde een paar van mijn persoonlijke recepten. Het zijn gewone gerechten, uitvoerbaar voor iedereen. Ja, ook voor de grootste keukenramp.

Per gerecht heb ik tevens het aantal calorieën vermeld. Zo kun je zelf een dagmenu samenstellen. Wil je een paar kilo kwijtraken? Dan is minder eten het belangrijkste. Gezonde mannen hebben gemiddeld 2500 calorieën per dag nodig, vrouwen 2000. Probeer daarom, als je wilt afvallen, uit te gaan van 1800 calorieën per dag voor mannen en 1500 calorieën per dag voor vrouwen.

Maak bijvoorbeeld eens een dagschema met mijn recepten en vul aan met gezonde tussendoortjes als fruit of snoepgroentes. Probeer daarbij niet boven het aantal voorgeschreven calorieën te komen. En vergeet niet om de drankjes mee te tellen!

139

## TIP

Maak zelf leuke combinaties van bijgevoegde recepten! Lunch bijvoorbeeld met twee volkorenbeschuitjes met kip en eet daarnaast de broccoli-courgettesoep. Je komt in totaal uit op 495 calorieën. Eet je hierbij 's morgens de appeltaartyoghurt en 's avonds het tijmkippetje, kom je uit op een totaal van 1010 calorieën. Tel hier nog twee stuks fruit, een cappuccino en een verse jus bij op en je zit op een mooi volledig dagschema om een paar kilo kwijt te raken.

# ONTBIJT

## APPELTAARTYOGHURT MET NOTEN EN KANEEL

Ingrediënten  
(voor 1 persoon)

- halve appel
- 150 ml magere yoghurt
- 1 eetlepel studentenhaver
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel olie

Snijd de appel in partjes. Verhit een theelepel olie in een koekenpan en bak de stukjes appel goudbruin.

Schenk de yoghurt in een kom en voeg een eetlepel studentenhaver en de appelpartjes toe. Bestrooi tot slot met een theelepel kaneel.

Voor mij de ultieme herinnering aan grootmoeders appeltaart. Je hoeft je nu alleen niet schuldig te voelen bij het opeten!

**TIP:** Geen tijd om de appel te bakken? Je kunt het uiteraard ook gewoon koud eten!

+ 215  
calorieën  
p.p.

