

De Mama Gids



DE *Mama* GIDS

MARIE KNUTSSON

**B**eefcake Publishing



Mijn naam is Marie en ik ben mama van drie kleine kindjes - 6, 5 en 2 jaar. Al tijdens mijn eerste zwangerschap was ik vaak oververmoeid: te moe om met mijn zoontje te spelen, te moe om een wandeling te gaan maken, te moe om naar de speeltuin te gaan. Echter vooral veel te moe om een beetje beter voor mezelf te zorgen. Me constant zo afgemat voelen was vermoeiend op zich. Ik wilde me opnieuw beter in mijn vel kunnen voelen, maar hoe? Ik wilde graag meer energie en tegelijk die extra “mama-kilo’s” kwijtraken die er sinds mijn eerste zwangerschap waren bijgekomen. Hoe kun je echter zomaar op dieet gaan met kinderen in huis? Ik wilde niet dat mijn kindjes woorden als “dieet” en “calorieën” in hun dagelijkse woordenschat zouden opnemen en wilde bovendien ook niet iets compleet anders eten wanneer ik ’s avonds met hen aan tafel zat. Als gezin eten wij zo vaak mogelijk samen en proberen we telkens een gevarieerd maal op tafel te brengen - we zitten al met een vegetariër in huis, ikzelf namelijk. We hebben onderling dan ook geen geheimen over onze eetgewoontes, iedereen mag naar wens van alles proeven. Ik zag het dus niet zitten om voor mijn gezin een maaltijd te koken en dan zelf een slaatje te eten waar niemand aan zou mogen komen.

Als mama ben ik, in de ogen van mijn kinderen, perfect. Hoe ik eruitzie maakt hen niet uit, want ik ben hun mama. Als ik zou beginnen zeuren over mezelf, over mijn uiterlijk, wat zouden mijn kinderen dan over zichzelf denken? Als ik mijn eigen *looks* niet beschouw als “goed genoeg”, welke eisen zouden zij dan mogelijk aan zichzelf stellen om er goed genoeg uit te zien? Zoiets wilde ik niet veroorzaken. Ik bedacht dat er toch een manier zou moeten bestaan om energievoller te kunnen eten, zonder opvallende, drastische wijzigingen te hoeven doorvoeren in je eetpatroon. Zo startte ik met een smoothie-ontbijt. Na enkele weken was ik er reeds aan gewend geraakt en vandaag zou ik niet meer zonder kunnen!

Gedurende de periode vóór ik een smoothie-ontbijt maakte, had ik 's ochtends – bij wijze van spreken – liters koffie nodig om enigszins wakker te kunnen worden. Vandaag volstaat één kop. Mijn smoothie zorgt ervoor dat ik me meteen fris en wakker voel. Een smoothie is verder trouwens ideaal in de ochtend, aangezien je niet hoeft te stressen om je ontbijt op tijd klaar te maken. De avond ervoor kun je al beslissen welke smoothie je de volgende ochtend zal maken. Zelf bereid ik op dat moment alles al voor en leg een diepvrieszakje in de ijskast waarvan ik 's ochtends de volledige inhoud in een blender doe – de smoothie is klaar binnen de minuut. Op die manier heb ik in de ochtend meer tijd voor de kinderen en voor mezelf.

Tijdens de werkdagen is het voor ons gezin onmogelijk om samen te ontbijten. Mijn man vertrekt al om 6 uur naar zijn werk en de kindjes blijven rustig slapen tot een halfuur voor zij naar school moeten vertrekken. Gedurende de weekends,

wanneer niemand noodzakelijk vroeg dient op te staan, ontbijten we met z'n allen samen. Dan maak ik gewoon wat extra smoothies, voor iedereen een glaasje 's ochtends. Als het drankje niet wordt opgedronken, doe ik de rest van het sap in ijslollyvormpjes en plaats deze in de diepvries. Op die manier kunnen de kinderen op een ander moment een lekker ijsje als ontbijt krijgen. Ik weet niet hoe het in jouw gezin verloopt, maar bij ons zeggen de kindjes niet snel "neen, dank u" wanneer ze een ijsje aangeboden krijgen voor ze naar school moeten vertrekken.

In dit kookboek kun je allereerst de recepten van mijn smoothies terugvinden, gerangschikt over een tijdspanne van tien weken. Om wat variatie te brengen binnen het smoothie-ontbijt bedacht ik twee verschillende smoothies per week. Zo wordt het zeker niet te eentonig. Een "dieet" dat saai is, houdt niemand lang vol. Ook voor het middageten probeerde ik enkele wijzigingen door te voeren zonder het geheel te veranderen: beter, gezonder en minder. Zo ontdekte ik dat ik blijkbaar geen veertien boterhammen nodig heb om mijn honger te stillen, eerder een evenwichtig maal met voldoende diverse producten. Hierbij bedacht ik, eveneens om genoeg afwisseling te hebben, drie lunchalternatieven per week, welke je ook kan terugvinden in dit boek met toevoeging van mijn persoonlijke recepten (achteraan).

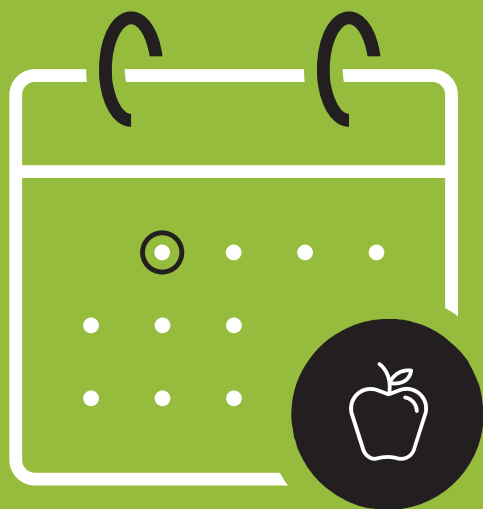
's Avonds eten we bij ons thuis altijd samen. Het enige wat tijdens deze maaltijd veranderd is voor mij is dat ik er nu meer groenten en slaatjes aan toevoeg, verder eet ik nog steeds hetzelfde als vroeger, hetzelfde als iedereen aan tafel. Als er voor het avondeten iets zwaarder gepland staat, zoals pizza,

dan opteer ik die dag voor een lichtere lunchvariant uit mijn drie vooropgestelde weeksuggesties. Ik verkies dan weer een zwaardere lunch, als het avondeten die dag wat lichter zal zijn.

Toen ik mijn nieuwe, gezonde levensstijl na een week iet of wat gewoon was, wilde ik graag nog een soort work-out bijvoegen aan mijn dieet. Dit was echter eveneens eenvoudiger gezegd dan gedaan: een peuter kun je moeilijk meenemen naar de fitness. Dit zou wel zorgen voor een serieuze work-out, maar het zijn geen perfecte omstandigheden. Iets anders bedenken dus! Na mijn zwangerschappen bleef mijn bekken instabiel en mijn lichaam was niet sterk genoeg om dit zonder fitnessoefeningen opnieuw in orde te krijgen. Geld om fitnessmateriaal te kopen had ik niet en overigens ook niet veel extra tijd om oefeningen te doen. Ik werkte dus een work-outschema uit dat zowel goedkoop is als weinig tijd in beslag neemt, dat eveneens aan dit boek is toegevoegd. Het work-outprogramma start vanaf week twee van het dieet.

Mijn work-out kan ik eenvoudig uitvoeren terwijl de kindjes in huis rondlopen. Soms doen zij zelfs gewoon mee! Dankzij de smoothies heb ik daarenboven opnieuw de energie om minstens een uur per dag te bewegen en 's avonds nog met de kindjes te gaan wandelen of naar de speeltuin te gaan als het een dagje geen school is. Na tien intensieve weken is mijn lichaam sterker geworden en voel ik me veel beter in mijn vel.





DIEET

WEEK 1





## ONTBIJT

### Smoothie 1

- 1 handvol aardbeien
- ½ dl sinaasappelsap
- 1 handvol bosbessen
- 1 banaan
- 1 handvol bramen
- ½ dl havervlokken
- 1 koffielepel lijnzaad
- 1 handvol mangoblokjes
- Enkele ijsblokjes
- 1 à 2 dl spuitwater

### Smoothie 2

- Sap van 1 limoen
- ½ dl sinaasappelsap
- 1 handvol gesneden babyspinazie
- 1 handvol gesneden broccoli
- 1 handvol gesneden boerenkool
- 1 kiwi
- ½ dl havervlokken
- 1 koffielepel lijnzaad
- 1 eetlepel honing
- Enkele ijsblokjes
- 1 à 2 dl spuitwater



## LUNCH

---

### Menu 1

1 Mama's omelet

*(zie pagina's 70-71 voor het recept)*

### Menu 2

1 zacht- of hardgekookt ei

1 snede bruin brood met mager beleg (naar keuze),  
komkommer en radijs

1 glaasje versgeperst fruitsap

### Menu 3

2 beschuiten of stukken knäckebröd  
met Mama's avocadosalade

*(zie pagina's 72-73 voor het recept)*

1 magere yoghurt (125 gram)