

## **Mijn afval traject: 114,5 Kg april 2015 - 94,5 Kg maart 2016**

**Algemeen:** Geen frisdrank (gewoon, light o.i.d.) en geen vruchtensappen meer.  
Geen vette of zoete sausen meer (mayonaise, Ketjup)  
(eventueel alternatief voor majo, magere quark met kruiden slamix o.i.d.)  
Geen vette snacks als extra. Chips pinda's enz. (alternatief zoute pepsels)  
Minder aardappelen/rijst  
Geen koekjes of gebak meer (zeer beperkt mag natuurlijk wel, minder dan 1 keer per week)  
Veel minder (vet) varkensvlees.  
minder gewone kaas (bijvoorbeeld alleen in het weekend een paar plakjes)  
Weinig alcohol zoals Wijn of bier (dronk ik al bijna helemaal niet)  
Geen zout meer toevoegen aan het eten ook geen gemixte kant en klaar kruiden (wel kruiden e.d. peper, knoflook)

### **Wat eet, drink en beweeg ik ongeveer op een dag (weekend kan iets afwijken wat eettijden en beweging aangaat:**

06:15 uur 2 boterhammen met dieet margarine, één met pindakaas en één met zwitserse strooikaas (kan ook een ander mager beleg zijn). Grote kop thee

06:30 tot 07:00 uur lopen naar het werk 2,5 Km. 4 keer in de week.

09:00 uur 1 boterham met 2 plakjes rookvlees met handje rucolasla, 1 Kop thee

12:00 uur 2 boterhammen met 2 plakjes rookvlees, kipfilet of kalkoenfilet. met rucola en pittige rauwkost (met prei, uitjes, radijs) Kop thee. 200 gram snoeptomaten/radijs. 2 Kiwi's  
In het weekend zoute haring of andere vette vis (geen gepaneerde vis)

14:30 uur 2 mandarijnen of 1 appel (af en toe een losse plak roggebrood).Kop thee

16:00 tot 16:30 uur lopen naar huis 2,5 Km. 4 keer in de week. Onderweg af en toe een appel of bij thuiskomst een klein handje ongezoeten noten.

17:30 uur één flink bord warm eten met een klein stukje vlees of vis (met roerbak groente of groenten met 2 aardappelen/of rijst (eventueel met een beetje jus uit een pakje).  
Glas water. Af en toe een toetje bijv. magere quark met noten en een klein beetje limonade of vla.

20:00 uur kop thee met plak ontbijtkoek (minder suiker versie).

21:00 uur af en toe wat zoute stokjes (pepsels niet elke dag i.v.m. zout) met Spa rood

### **Verder tussendoor ook gewoon thee of spa rood drinken naar eigen behoefte.**

NB. Je kan gerust af en toe in plaats van het warm eten, patat, nasi of een pizza o.i.d. eten.  
Je mag gerust een keer zondigen met wel een vet tussendoortje lekker een patatje met of chips e.d. Een of 2 keer per maand.

Voordelen: De suikerbehoefte neemt heel snel af. Honger gevoel heb ik bijna nooit meer.  
Stuk vitaler, van maat broek 38 naar 34 en verder. Geen dikke buik meer. Leukere kleren.  
Kan weer makkelijk mijn teennagels knippen. Kost niks extra, juist minder.

**Belangrijk resultaat: Glucoseniveau (nuchter) in het bloed is gedaald van 7.2 naar 4.9.  
Geen moeite meer om op gewicht te blijven, wel 20 kilo kwijt.  
Meer lucht en energie.**