

- **Mag ik af en toe een opkikker of drinkbouillon?**
- **Bijna op streefgewicht maar heb nog veel buikvet.**
- **Moet je brood laten staan bij een hoge bloeddruk?**
- **Mis je niet een hele hoop vitamines wanneer je voorgesneden groente koopt?**
- **Mag je tomatenpuree als groente rekenen?**
- **Ik sport meer maar nu kom ik aan. Wat moet ik doen?**
- **Is het boek geschikt als ik mijn cholesterol omlaag wil brengen?**
- **Kan ik beter ongekookte of gekookte rijst afwegen?**
- **Wat mogen mijn kinderen de hele dag drinken behalve water?**
- **Moet ik na 4 weken weer bij dag 1 beginnen?**
- **Mijn man wisselt de tussendoortjes om. Is dat erg?**
- **Mag je af en toe een glas rode wijn?**
- **Ik heb een stappenteller gekregen. Kan ik daar wat mee?**
- **Ik beweeg op mijn werk al heel veel. Moet ik toch een uur sporten?**
- **Ik heb geen zin om naar de sportschool te gaan. Is dat erg?**
- **Ik heb geen tijd om dagelijks een uur te sporten....**
- **Mag ik tussendoortjes willekeurig door elkaar gebruiken?**
- **Wat doe ik met wisseldiensten?**
- **Wat doe ik met mijn ontbijt als ik uitslaap?**
- **Mag je light frisdranken inpassen in het dieet?**
- **Moet een man eten wat bij het poppetje staat?**
- **Wat moeten mannen extra eten?**
- **Mijn zoon lust geen melkproducten. Wat nu?**

#### **Mag ik af en toe een opkikker of drinkbouillon?**

Ik ben nu een weekje bezig met het boek de afvalers xxi. Er is al zo'n 600 gram af.

Heb nog een vraagje of eigenlijk twee.

Mag je tussendoor eventueel een opkikker of drinkbouillon nemen?

En is het oke om extra groenten toe te voegen?

Ik ben nogal een groente eter vandaar.

Groetjes,  
Evelien

Wat goed dat er al 6 ons af is!

Je mag af en toe best een opkikkertje drinken. Doe het bij een eetmoment zodat je het bij maximaal 6 eetmomenten per dag houdt. En doe het niet te vaak want drinkbouillon is natuurlijk niks anders als een hap zout. Slecht voor je bloeddruk en je houdt er vocht door vast.

Ook moet je niet teveel groente extra eten. Van niks kan je onbepikt eten. Je houdt er een patroon mee in stand waar je vanaf wilt!

groetjes en succes,

Yneke

---

#### **Bijna op streefgewicht maar heb nog veel buikvet.**

Beste Yneke,

ik ben al 5 weken met je boek bezig, met goed resultaat. Bedankt daarvoor. Eindelijk iets wat goed vol te houden is, zonder honger en zoetbehoefte. Ik heb nog wel een vraag en begreep van een vriendin dat ik die op deze manier kan stellen. Ik ben op 3 kilo na op mijn streefgewicht van 59 a 60 kilo. Ik heb alleen nog veel last van buikvet. Het gaat dus vooral op andere plekken weg (heb wel al 2 kinderen, maar minder buik zou fijn zijn). Heb je tips om dit op een goede manier weg te krijgen. Ik zwem 1x per week, 2x per week skeeleren en doe buikspieroefeningen.

graag je reactie.

met vriendelijke groet, Ingrid

Beste Ingrid,

Dankjewel voor het compliment. Helaas gaat vet er nooit af waar je er het meeste aan stoort! Gewoon stug doorgaan met goed eten en lekker bewegen. Je bent relatief nog maar kort bezig en je lijf heeft even de tijd nodig om het vet weer opnieuw te verdelen over je lichaam! Lekker blijven sporten dus!

groetjes en veel sterkte,

Yneke

---

#### **Moet je brood laten staan bij een hoge bloeddruk?**

Ik hoorde onlangs dat er in brood heel veel zout zit. Nu is mijn bloeddruk iets verhoogd. Kan ik brood nu beter laten staan?

Antwoord: Een heel brood bevat inderdaad meer zout dan een flinke kop soep. Maar omdat je waarschijnlijk maar een paar sneetjes per dag eet, valt de uiteindelijke hoeveelheid zout die je via brood binnenkrijgt wel mee. Je kunt beter spaarzaam zijn met het toevoegen van zout tijdens het koken, minder zout beleg pakken zoals minder zoute kaas en vleeswaren en niet al teveel kant-en-klaar producten gebruiken. Verder is gewichtsverlies en meer bewegen nog veel beter om je bloeddruk omlaag te krijgen!

Brood moet je niet laten staan, ook niet als je wilt afvallen. Het verzadigt op een prettige manier en levert je niet alleen nuttige voedingsstoffen en vitamines maar ook veel vezels. Zeker als je voor volkorenbrood kiest!

groetjes,

Yneke

---

#### **Mis je niet een hele hoop vitamines wanneer je voorgesneden groente koopt?**

Mis je niet een hele hoop vitamines wanneer je voorgesneden groente koopt?

Antwoord: Door het snijden van groente gaan er inderdaad wat vitamines verloren. En wanneer het dan ook nog een tijdje bij de groenteboer ligt in een bak, mis je nog wat meer. In een dichte zak met lucht in een speciale samenstelling (minder zuurstof) gaat het wat minder snel achteruit. Maar de meeste vitamines gaan niet verloren tijdens het snijden maar tijdens het koken. Met het kookwater verdwijnt heel veel gezonds zomaar in de gootsteen!

Met wokken, stomen of in de magnetron behoud je de meeste vitamines, mineralen en andere gezonde stoffen!

groetjes,

Yneke

---

#### **Mag je tomatenpuree als groente rekenen?**

Regelmatig gebruik een blik tomatenstukjes met sap voor pasta e.d. Mag je dat gewoon als groente meerekenen? Ik denk van wel, een tomaat = een tomaat, of het nu uit blik komt of niet, maar ik wilde het je toch voor de zekerheid even vragen. Gaat er niet veel voedingsstoffen verloren wanneer het in stukjes gehakt en ingeblikt wordt?

Antwoord:

Ja, tomaten op welke manier dan ook, tellen mee als groente. Of je nu tomatenstukjes, tomatenpuree of gepelde tomaten gebruikt, het mag allemaal. Het is zelfs zo dat wanneer je tomaten op deze manier in je eten verwerkt, met een beetje olijfolie erbij, ze zelfs meer voedingsstoffen (lycopenen) leveren dan een verse tomaat!

---

**Ik sport meer maar nu kom ik aan. Wat moet ik doen?**

Hoi Yneke, 3 weken geleden ben ik met het programma in je boek begonnen en tot nu toe gaat het heel goed. voor het eerst in 15 jaar voelt het alsof het echt gaat lukken! De eerste 2 weken kwam ik niet verder dan 3x sporten maar viel wel in totaal 3 kg af. de afgelopen week heb ik 6x gesport (ja, ik ben dan ook erg trots op mezelf) maar deze week ben ik 0,4 kg aangekomen. Hoe kan dat? Heeft dat met het sporten te maken? Ik was erg teleurgesteld maar ga wel door. In ieder geval helpt het mijn motivatie niet erg. Hoe kan ik hier doorheen?

Antwoord: Laat je niet gekmaken door de weegschaal. Volgens mij ga je heel erg goed. Door meer te sporten zijn je spieren waarschijnlijk een beetje opgezet. Je houdt waarschijnlijk wat extra vocht vast. Goed teken! Lekker stug doorgaan. Als je zo doorgaat word je volgende week weer erg vrolijk van de weegschaal! En gebruik de centimeter om bij te houden hoeveel je kwijtraakt in centimeters. Dat werkt bij een onwillige weegschaal ook erg motiverend. Maar kom niet in de verleiding om wat extra's te pakken omdat je zoveel gesport hebt... Dat werkt averechts!

---

**Is het boek geschikt als ik mijn cholesterol omlaag wil brengen?**

Bij mij is een iets te hoog cholesterolgehalte geconstateerd. Ik moet proberen het met gezonde voeding en meer beweging omlaag te krijgen. Ik ben inmiddels begonnen met fitness, 2 x per week en probeer gezond te eten.

Mijn vraag is of ik als ik me aan het voedingsprogramma van het boek de afvallers houd ook gezond eet qua cholesterolgehelate.

Dank voor je antwoord.

Met vriendelijke groet,

Truus

Antwoord:

Zonder onbescheiden te willen zijn, denk ik dat het voedingsplan in combinatie met de beweging zoals het wordt beschreven in het boek, een van de beste manieren om je cholesterol omlaag te krijgen. Een paar kilo afvallen en beweging verlaagt je cholesterol en daarnaast bevat het voedingsplan weinig verzadigd vet waardoor je bloedcholesterol nog eens verder gunstig beïnvloed wordt!

Succes,

Yneke

---

**Kan ik beter ongekookte of gekookte rijst afwegen?**

Laatst heb ik van een recept uit het "de afvallers" boek gekookt voor vier personen en 200 g zilvervliesrijst afgewogen.

Bij het avondeten aan de linkerkant van het boek staat dan 150 g gekookte rijst per persoon. Maar uit de 200g ongekookte zilvervlies rijst haalde ik maar ongeveer 4 x 100 g gekookte rijst. Hoe kan dat? En welke maat moet ik aanhouden, 150 g gekookt per persoon of 200g ongekookt voor vier personen?

Groet,

Dick

Antwoord:

Je kunt het beste uitgaan van de hoeveelheden van het recept. Dus de 'rauwe' hoeveelheden. Afhankelijk van de soort rijst of pasta en vooral van de kooktijd, krijg je namelijk verschillende gewichten. Hoe langer je het kookt, hoe zwaarder het wordt! Maar zonder dat er extra calorieën aan worden toegevoegd.

Sterkte en succes,

yneke

---

**Wat mogen mijn kinderen de hele dag drinken behalve water?**

Hallo Yneke,  
Wij zijn met het hele gezin begonnen met jouw boek en werkschrift en ik moet zeggen dat het aardig lukt.  
De kids zijn zijn allen ook te zwaar en we gaan er met zijn allen voor.  
Nu willen de kinderen (5 van 12 tot 20) graag weten wat ze de hele dag mogen drinken. Want alleen water vinden ze niet echt fijn.  
Mogen ze ook licht sapjes en/of licht frisdrank?  
Gr Rachel

Antwoord:  
Fijn dat het aardig lukt bij jullie thuis. En wat een goed idee om allemaal mee te doen!

Zeker voor kinderen van die leeftijd (sommige zijn zo'n beetje volwassen) is het alleen maar goed dat ze even bepaalde patronen doorbreken. Water is prima, maar ook (kruiden)thee en koffie. Even de tanden op elkaar want na een aantal weken mag je ook weer af en toe een glaasje frisdrank licht. Sapjes, ook light-sapjes zijn geen goed idee want die bevatten toch extra calorieën.

Succes en heel veel sterkte allemaal,  
Groetjes,

Yneke

---

**Moet ik na 4 weken weer bij dag 1 beginnen?**

Het valt tot nu toe heel erg mee! Ik moest wel wennen aan de hoeveelheid. Veel!!!  
Vooral het avondeten krijg ik soms niet op!  
Verder heb ik de volgende vraag. In het boek staan maar 4 weken en in totaal in het werkboek-aan-de-muur 26 weken.  
Moet je na die 4 weken weer overnieuw beginnen?

Antwoord:  
Je mag inderdaad weer bij dag 1 beginnen. Er komen wel regelmatig nieuwe recepten op de site en via de nieuwsbrief. Als het goed is weet je na een tijdje steeds meer te variëren met de vier weken die in het boek staan. Het voedingsplan in het boek blijft je basis. Ook wanneer je merkt dat je wat meer gaat rommelen of sjoemelen, is het goed om weer bij dag 1 te beginnen!

Ik hoop dat het mee blijft vallen! ;-)  
Sterkte,

Yneke Vocking

---

**Mijn man wisselt de tussendoortjes om. Is dat erg?**

Kun je ook wat schuiven met de tussendoortjes? Mijn man, CV-monteur, is gewend om 's ochtends rond 9:30, twee boterhammen te eten. Toen hij dus zag dat hij alleen maar een plakje ontbijtkoek mocht hebben, leek hem dat wel erg weinig. Hij heeft toen dus eerst de knäckerbröd van 's middags genomen en 's middags het plakje ontbijtkoek.

Antwoord:  
Afhankelijk van het tijdstip van het ontbijt en lunch kan hij zijn tussendoortje wisselen. Maar voor de meeste mensen is de tijd korter tussen ontbijt en lunch dan tussen lunch en avondeten. Daarom mag je 's middags wat meer.

Overigens kun je overal aan wennen. Als je man vijf dagen lang een plakje ontbijtkoek eet om 9:30, zal zijn lijf niet meer om meer vragen. En natuurlijk mag hij met dit voedingsplan al meer eten dan bij de meeste andere dieten.

#### Vragen De Afvallers XXL

Maar bekijk vooral even de tijd tussen de eetmomenten. Als hij het zoals hij het nu doet, prima red en geen onstilbare trek krijgt aan het eind van de middag waardoor hij op weg naar huis gaat snoepen, lijkt het me prima!

Veel sterkte en succes,

Yneke Vocking

---

#### **Mag je af en toe een glas rode wijn?**

Ik vind het allemaal prima te doen maar ik mis mijn glaasje rode wijn. Mag ik dat af en toe?

Antwoord:

De eerste weken moet je vooral wennen aan een nieuwe structuur en regelmaat. Hierdoor doorbreek je oude patronen. Daarom is het niet verstandig om af te wijken van het voedingsplan.

Wijn of andere alcoholische dranken hebben als nadeel dat je het vaak maar moeilijk bij 1 glas kunt houden. En na twee glazen krijg je al snel een laat-maar-waaien-gevoel.

Van alcohol krijg je trek om er wat bij te eten en daarom voegt het vaak zoveel calorieën toe dat je niet meer afvalt. De marge tussen op gewicht blijven en afvallen is niet zo groot.

Wanneer je het bij 1 glas kunt houden en het niet erg vindt dat je fles wijn niet opgaat? Dan kun je bijvoorbeeld met jezelf afspreken dat je na vier of acht weken (of vijf of tien kilo, ik noem maar wat) op zaterdag en zondag 1 glas wijn pakt. Niet meer en niet minder!

Gezondheid!

Yneke Vocking

---

#### **Ik heb een stappenteller gekregen. Kan ik daar wat mee?**

Ik heb voor mijn verjaardag een stappenteller gekregen. Kan ik daar wat mee?

Antwoord:

Wanneer je dagelijks 10.000 stappen telt met je stappenteller zit je ongeveer op een uur bewegen. Het handige van een stappenteller is dat je eenvoudig kunt meten of je met wandelen aan dagelijks een uur bewegen komt zonder dat je minuten hoeft te tellen. Op de fiets kun je hem ook gebruiken. Dan moet je hem op je enkel bevestigen om de fietsbeweging te kunnen meten.

---

#### **Ik beweeg op mijn werk al heel veel. Moet ik toch een uur sporten?**

Ik sta en loop de hele dag omdat ik werk in een winkel. Ik kom helemaal uitgeput thuis en heb dan geen puf meer om te sporten. Ik denk dat het ook niet nodig is omdat ik al ruim aan een uur beweging kom. Wat vind jij?

Antwoord:

Met werken verbruik je energie maar zoals je merkt word je er niet fitter van. Wanneer je je lichaam nieuwe prikkels geeft met sporten en bewegen zul je merken dat je uiteindelijk ook minder uitgeblust thuis komt. Van werken word je moe. Van sporten word je vrolijk, fitter, sterker en ontspannen.

Daarnaast moet je wat extra's doen om af te vallen. Je lichaam is al helemaal gewend aan het werk. Wanneer je je lijf een nieuwe prikkel geeft door te bewegen zul je gemakkelijker afvallen maar ook strakker worden.

Bekijk ook de vraag van de stappenteller even. Op die manier kun je ook eens checken of je inderdaad zoveel beweegt tijdens je werk. Als je inderdaad heel veel beweegt en meer dan een kilo per week afvalt, dan kun je als vrouw beter eten wat er voor de mannen op papier staat.

Mannen kunnen beginnen met een boterham tijdens de lunch extra wanneer ze meer dan een kilo per week afvallen.

---

**Ik heb geen zin om naar de sportschool te gaan. Is dat erg?**

Ik heb een bloedhekel aan de sportschool. Vind je dat ik toch moet gaan?

Antwoord:

Wanneer je helemaal uit conditie bent is het soms verstandig om je conditie en spieren een beetje sterker te maken met professionele hulp. Maar wanneer je nooit hebt bewogen is wandelen ook helemaal goed. Het gaat erom dat je je lichaam uitdaagt om wat extra's te doen. Zodat het sterker wordt en je meer energie gaat verbruiken. Belangrijker nog dan welke sport of vorm van beweging je gaat doen is of je het leuk vindt. Want als je het leuk vindt dan houd je het langer vol. Overigens mag je best wel eens met tegenzin gaan sporten. Als je daarna maar tevreden op de bank kunt ploffen.

Het maakt niet uit of je gaat dansen, tennissen of op yoga gaat. Als je maar gaat!

Veel plezier met bewegen!

Yneke Vocking

---

**Ik heb geen tijd om dagelijks een uur te sporten....**

Ik ben heel erg gemotiveerd om gezond af te vallen maar ik krijg het niet voor elkaar om dagelijks een uur te sporten. Moet ik nu minder eten?

Antwoord:

Minder eten is nooit een goed idee. Maar om dagelijks een uur te bewegen heb ik wel wat tips! Iedere vorm van bewegen is goed. Het hoeft niet achter elkaar. Iedere 5 minuten die je wandelt, traploopt of fietst mag je meetellen. Probeer naar het station te wandelen of te fietsen

- Zet de auto iets verder van je werk
  - doe de boodschappen op de fiets
  - Wandel na de lunch en avondeten
  - Ga net als mannen iets actiefs doen met een vriendin in plaats van samen wat drinken
  - Ga voor je ontbijt een half uurtje oefeningen doen
  - Ga tennissen of golfen op de Wii
- 

**Mag ik tussendoortjes willekeurig door elkaar gebruiken?**

Klein vraagje, mag je de tussendoortjes willekeurig door elkaar gebruiken bijvoorbeeld 's avonds de koek i.p.v. yoghurt of fruit?

Antwoord:

Beter van niet... Op den duur kan dat wel maar volg de eerste vier weken toch maar gewoon het voedingsplan. Het voedingsplan is helemaal op elkaar afgestemd. 's Ochtends zijn de tussendoortjes bijvoorbeeld kleiner dan 's middags. Na vier weken zit het voor een groot deel in je systeem en kun je gemakkelijker variëren.

Yneke Vocking

---

**Wat doe ik met wisseldiensten?**

Ik heb je boek gekocht en heb een vraag:

Ik zit in de zorg en heb wisselende diensten. Dit is soms moeilijk met eten, heb je ervaring hoe dit het best is op te lossen?

Omdat we zo vroeg beginnen (7.00 uur dus om 6.00 uur ontbijt) is het vaak een ruk naar de klok van 10,00 uur. Mag je dan het ontbijt van de man gebruiken?

Antwoord:

Wanneer je vroeg ontbijt kun je beter om 9:00 wat tussendoor nemen dan het ontbijt van een man. Het nadeel van wisselende diensten is dat je door het telkens veranderen van ritme meer trek lijkt te krijgen. Zeker 's nachts

Vragen De Afvallers XXL

werken is slecht voor je gewicht. Als je 's nachts werkt probeer dan tot een uur of drie om de drie, vier uur een tussendoortje te pakken. Daarna niet meer eten, dat is beter voor je slaappatroon. Dus houd je aan het voedingsplan en verdeel het wat meer naar eigen inzicht over de dag!

Veel succes,

Yneke Vocking

---

#### **Wat doe ik met mijn ontbijt als ik uitslaap?**

Af en toe dan slaap ik een keer uit, dus dan mis ik mijn eerste eetmoment. Moet ik die dan in de loop van de dag in halen, of laten zitten?

Antwoord:

Je ontbijt moet je niet overslaan. Je kunt dan beter het eerste tussendoortje overslaan. Later inhalen mag maar hoeft niet.

Succes,

Yneke Vocking

---

#### **Mag je light frisdranken inpassen in het dieet?**

Mag je light frisdranken inpassen in het dieet?

Antwoord:

De eerste weken niet, na enkele weken mag het wel, met mate. De reden is dat ik graag wil dat je oude patronen doorbreekt.

Veel succes,

Yneke Vocking

---

#### **Moet een man eten wat bij het poppetje staat?**

Ik heb een vraag. In het boek XXL staat bij de weekmenu's een poppetje. Betekent dit dat een man altijd meer mag eten dat wat bij het poppetje staat? (zie ook de volgende vraag)

Antwoord:

Een man heeft meer energie dagelijks nodig dan een vrouw. Dat komt omdat ze in rust al meer verbruiken dan vrouwen. Daarom staat er bij het poppetje wat mannen extra moeten eten of hoe ze de maaltijd moeten veranderen ten opzichte van wat een vrouw moet eten. Het is niet verstandig om dat als man niet te doen met het idee dat je dan sneller af zou vallen. Dat werkt alleen maar averechts!

Succes,

Yneke Vocking

---

#### **Wat moeten mannen extra eten?**

Ik wil graag de recepten uit je boek gaan gebruiken voor mijn man.

Mij is niet duidelijk bij de dagmenu's wat er voor de man aan het menu moet worden toegevoegd.

Bij voorbeeld op bladzijde 124 staat bij ontbijt achter het MAN-symbool: maak een dubbele boterham van 2 sneden mueslibrood van met 25 g gemengde

Vragen De Afvallers XXL

noten en een appel.  
Wat moet hij dan eten?

- (1) een dubbele boterham van 2 sneden mueslibrood (i.p.v. 1 snee mueslibrood) of
- (2) een snee mueslibrood plus een dubbele boterham van 2 sneden mueslibrood?

Idem bij tussendoor ('s avonds):

- (1) 25 g noten en 1 appel (i.p.v. 15 g noten en 1 appel), of
- (2) 40 g (20 g + 20 g)noten en 2 (1 + 1) appels?

Antwoord: Optie (1) is telkens de bedoeling!

Wens je man sterkte en veel succes,

Yneke Vocking

---

### **Mijn zoon lust geen melkproducten. Wat nu?**

Wij gaan als gezin morgen beginnen met onze zoon, die is 12 (lengte 157 en weegt 64 kilo). Maar nu lust hij bijna geen melkproducten. Geen melk, karnemelk en ook geen optimaal. Wat kan ik nu doen als alternatief?  
Hij lust wel yoki drink zonder suiker maar dat mag niet zeker?

Jullie zoon is nog lang niet volwassen. En dan is er alle hoop dat hij nog een heleboel leert eten. Bij kinderen kan je rekening houden met wat ze lusten maar mijn ervaring is dat ze veel meer kunnen leren eten dan ouders soms denken. Lust Ruben wel yoghurt? Dan kan hij alle melkproducten hierdoor vervangen.

Als hij Yokidrink (zonder suiker) lust dan is de beste manier om hier mee te beginnen. En het telkens een beetje aan te lengen met melk of yoghurt (van een scheutje tot een halve beker in een maand. Het is voor hem heel goed om te zien dat hij geleidelijk went aan iets dat veel gezonder is voor hem.

Groetjes en succes!

Yneke Vocking

---