



HAP-SLIK-ZEG

Een kijkje in de keuken – en het boodschappenkarretje – van een lezeres

➤ **Naam** Eveline (32)

Getrouwd met Leo (56)

Kinderen stiefzoon Jorden (18)

Beroep Eveline toegepast psycholoog en diëtist bij nooitmeeraankomen.nl

Beroep Leo leiderschapscoach en consultant

Geeft uit aan boodschappen

€ 130 per week

Geeft uit aan uit eten gaan

€ 320 per maand

➤ DEZE WEEK OP HET MENU

Maandag nasi van broccolirijst

Dinsdag courgetti met balletjes van tartaar, tomaat en zelfgemaakte tomatensaus

Woensdag koolhydraatarme lasagne, gemaakt met wittekoolbladeren

Donderdag de lasagne die over was van woensdag

Vrijdag gekruide kip met prei en champignons

Zaterdag uit eten: carpaccio en biefstuk met gegrilde groenten

Zondag gemarineerde kipspiesjes van de grill met een groene salade en snijbonen

“Het is best een uitdaging om voor het hele gezin te koken. Mijn man eet koolhydraat-arm, omdat hij dan geen hoofdpijn heeft en zich fitter voelt. Hij wil geen pasta of brood en vermijdt veel soorten fruit vanwege de fruitsuikers. Mijn stiefzoon van 18 kan niet tegen lactose, dan krijgt hij buikklachten. Dus hij eet geen kwark, yoghurt, melk en room. Dan zijn ze ook nog eens kieskeurig. Mijn man houdt niet van kaas, terwijl mijn stiefzoon dat nou net wel kan eten.

We moeten dus altijd even nadenken voor we iets op tafel zetten, maar inmiddels heb ik in de computer een hele database met recepten die aan alle dieetwensen voldoen. Courgettespaghetti is favoriet en we zijn ook dol op broccolirijst. We eten heel veel kip, want dat vinden we lekker en het bevat weinig vet en veel eiwitten. We grillen kip of bakken kipfilet en doen die in de nasi of salade.”

GESTOPT MET ALCOHOL

“De taken in huis zijn verdeeld. Ik doe de was, mijn man de boodschappen. In huis ligt een boodschappenlijst met een pen ernaast en iedereen mag opschrijven wat er gehaald moet worden. 1 keer per week gaat mijn man naar de supermarkt. Hoe beter de voorbereiding, hoe beter je eet. We hebben altijd de ingrediënten in huis om iets gezonds te maken. Zelf was ik lange tijd ‘verslaafd’ aan chocolade. Als ik wist dat het in het keukenkastje lag, moest het op. Nu we het niet meer in huis halen, is de enorme trek ook verdwenen. Een half-jaar geleden ben ik gestopt met alcohol en dat wil ik een jaar volhouden. Ik merkte dat

dat wijntje echt een gewoonte werd, ook door de week. Mijn moeder was pas 55 toen ze overleed aan borstkanker. Zij dronk nooit, maar bij vrouwen verhoogt alcohol de kans op borstkanker wel. Ik wilde ook niet afhankelijk zijn van wijn om te kunnen ontspannen. Het gaat me best makkelijk af, al drinkt mijn man wel nog af en toe. Dan kijk ik toe hoe hij een glas inschenkt.”

PRIKKELS UIT ETEN HALEN

“Gezond leven moet niet doorslaan, het gaat om de balans. Ik heb zelf veel diëten uitprobeerde, zelfs eens zo’n crashdieet en toen viel ik bijna flauw. Mijn man en ik hebben een boek geschreven – *Nu afvallen en nooit meer aankomen* – over de psychologie achter afvallen. Waarom lukt het de een wel en de ander niet? Wij onderscheiden allerlei typen lijners zoals de bourgondiër, de struisvogel en de diva, en aan de hand

‘Ik merkte dat dat wijntje echt een gewoonte werd, ook door de week’

daarvan verklaren we je eetgedrag. Zelf ben ik een prikkeljunk: krijg ik te weinig prikkels, dan ga ik die uit eten of drinken halen. Nu neem ik als snack wat druiven of snoeptomaten. Je eet uiteindelijk toch om te eten, dat kan ook iets gezonds zijn. De truc is iets anders te vinden waarmee je ontspant. Door bijvoorbeeld geen wijntje te nemen, maar in bad te gaan liggen.” ■