

Hieronder vind je veel voorbeelden van eetwissels.

'Eetwissels' is de derde stap in de 4 stappen om eenvoudig af te vallen zonder dieet. [Klik hier om stap 3 te doen.](#)



Met eetwissels zorg je voor 2 dingen:

1. Wat je dagelijks binnenkrijgt wordt een tikkie gezonder.
2. Vaak bevat de eetwissel een tikkie minder calorieën.

Eet een tikkie gezonder door bijvoorbeeld:

Naturel pasta te vervangen door volkoren pasta.

Bijvoorbeeld, naturel spaghetti vervang je door volkoren spaghetti.

Naturel spaghetti heeft 353 calorieën per 100 gram en volkoren spaghetti heeft 352 calorieën per 100 gram.

1 calorie is bijna niet de moeite waard, maar stel dat 't 10 calorieën zou schelen bij iets dat je elke dag eet of drinkt?

10 calorieën maal 365 dagen is 3.650 calorieën per jaar.

Zoals je in [mijn boek 'Eenvoudig Afvallen in 4 Stappen'](#) leest op pagina 24:

"1 kilo staat gelijk aan 7.000 calorieën.

Bespaar je per jaar 7.000 calorieën, scheelt je dat 1 kilo.

De eenvoudige rekensom is:

Totaal aantal calorieën – delen door – 7.000 calorieën – is – je besparing in kilo's per jaar."

Dus, elke dag één product eten of drinken dat 10 calorieën minder heeft, scheelt je een halve kilo per jaar, dat je niet aankomt of zelfs verliest!

Zeg jij nu: "*Maar een halve kilo?!*" begrijp ik je reactie, maar...vergeet niet dat je voedingsmiddelen dagelijks gebruikt.

Bij gebruik van 365 dagen per jaar zorgt dat voor heel wat onnodige extra kilo's én kan je op een eenvoudige manier heel wat kilo's verliezen!

Ik geef je een paar voorbeelden die dit duidelijk laten zien:

- Elke dag 2 suikerklontjes minder in je thee en of koffie scheelt je 1,7 kilo per jaar. Hoeveel kopjes drink jij per dag?
- Elke dag 1 handje Engelse drop minder, scheelt je op jaarbasis ruim 10 kilo!
- Elke dag 3 blikjes cola light in plaats van gewone cola scheelt je per jaar 21 kilo!

Dus door het maken van kleine aanpassingen maken in je eetpatroon, dat niet is te vergelijken met een crashdieet, verlaag je in kleine stapjes de hoeveelheid calorieën die je dagelijks binnenkrijgt.

Je verliest een halve tot een kilo per week, zónder dat je direct naar de sportschool hoeft of andere extreme dingen hoeft te doen, óf honger hebt!


[Klik hier voor mijn boek.](#)

Laten we het verder hebben over eetwissels.

Zo maak je een eigen eetwissel

Met een eetwissel maak je een stapje binnen wat je nu al eet en drinkt.

Het gaat echt om een klein stapje, want kleine stapjes houd je makkelijk(er) vol

en voelt eigenlijk niet eens als 'volhouden' 

Ook wordt zo'n klein stapje snel(ler) een nieuwe gewoonte. Je hoeft op een gegeven moment er niet eens meer over na te denken, hoe gaaf en makkelijk is dat!

Wat past bij jou?

Een eetwissel is iets persoonlijks. Wat voor de één als een kleine eetwissel voelt, kan voor jou een grote stap zijn.

Als je een te grote stap kiest, dan is de kans groter dat je het niet volhoudt.

Kies daarom een wissel dat voor jónu een kleine stap is én voelt.

Eentje waarbij je het gevoel hebt: *dat lukt me wel.*

Hoe maak je een *persoonlijke* eetwissel?

Een eetwissel kun je maken voor je gezondheid, voor het milieu en liefst voor allebei tegelijk. Jij kiest, elke dag opnieuw. Maar hoe maak je een persoonlijke eetwissel?

Ik geef je hierna 4 manieren.

1) Ga van ongezond naar gezond

Ken je [de Schijf van Vijf](#)? Daarin staan gezonde producten.

Met deze eetwissel ga je van iets dat niet in Schijf van Vijf staat, naar iets dat wel in de Schijf van Vijf staat.

Vaak maak je dan ook een stapje van iets dat flink is bewerkt in een fabriek, naar iets wat minder bewerkt of vers is. Dat is vaak ook beter voor het milieu.

Denk aan: van frisdrank naar water, van sap naar thee, van koek naar fruit of van wit brood naar volkoren brood.

Wil je wel wat hulp hierbij? Gebruik dan de '[Kies Ik Gezond?](#)'-app.

Zoek of scan een product. Staat het niet in de Schijf van Vijf?

Dan krijg je tips om gezondere keuzes te maken.

2) Ga naar minder ongezond

Met deze kleine eetwissel ga je van ongezond naar minder ongezond.

Zo kun je gaan van een donut naar een koekje, van roomijs naar een waterijsje, van chocoladepasta naar appelstroop of van frisdrank met veel suiker naar de light-variant. Ook dan maak je een eetwissel.

De '[Staat dit in de schijf?-tool](#)' is een handig hulpmiddel bij deze eetwissel.

Kies een product en een eenheid. Staat het niet in de Schijf van Vijf?

Bekijk dan de alternatieven.

3) Neem een kleinere portie

Een eetwissel kan ook een stapje naar een kleinere portie zijn.

In stap 2 in mijn boek 'Eenvoudig Afvallen in 4 Stappen' neem ik je aan de hand mee hoe je dit het best aanpakt. [Klik hier voor mijn boek](#).

Bijvoorbeeld. Van een hele zak naar een (klein) bakje chips. Van 'large' of 'medium' frisdrank naar 'small'. Een kleine friet in plaats van een grote friet.

Van een grote roze koek naar een mini-variant. Enzovoorts.

4) Wissel van dier naar plant

Je kunt ook een stapje maken van een keer vlees naar bijvoorbeeld noten, kidneybonen, bruine bonen, kikkererwten, linzen of tofu.

Of van een keer vleeswaren op brood naar iets van een plant.

Denk aan 100% pindakaas, plakjes komkommer, plakjes banaan of hummus.

Kijk voor inspiratie op [vegetarische recepten](#) en [ideeën voor broodbeleg](#).

Eetwisselen: jij kunt het!

Wanneer je een eetwissel maakt, dan geeft dat gelijk jou het vertrouwen dat je dat nog een keer kunt doen, en nog een keer.

Kortom, je geeft je zelfvertrouwen een oppepper. En dat geeft een goed gevoel!

