

## South Beach Dieet met dank aan [www.vetvrij.com](http://www.vetvrij.com)

Je eet gewone porties vlees, kip, kalkoen, vis en schaaldieren.

Je kunt meer dan genoeg groenten eten. Eieren. Kaas. Noten.

Je eet salades met echte olijfolie in de dressing.

Je eet drie uitgebalanceerde maaltijden per dag, en je móét eten tot je verzadigd bent. Er is niets dat een gewichtsverliesplan zo ondermijnt als het constante gevoel dat je niet genoeg gegeten hebt. Geen enkel gezond eetprogramma mag van je verwachten dat je je er niet comfortabel bij voelt. Dat is niet vol te houden. Je wordt aangemoedigd om halverwege de ochtend en middag een tussendoortje te eten, of je dat nu nodig hebt, of niet. En, na het avondeten is er altijd een dessert. Natuurlijk drink je veel water, maar ook koffie of thee als je dat wilt.

Alleen tijdens de eerste 14 dagen mag je absoluut geen brood, rijst, aardappelen, pasta of andere gebakken koolhydraatrijke etenswaren eten. En zelfs geen fruit. Voor je nu in paniek raakt: al deze etenswaren zijn over twee weken weer toegestaan. Maar tijdens die eerste twee weken zijn ze gewoon verboden terrein.

Deze eerste twee weken mag je ook geen snoep, cake, koekjes, ijs of suiker. Geen bier of andere alcoholhoudende dranken. Na de eerste fase mag je wel weer wijn drinken. Er zijn verschillende redenen op te noemen waarom dat bepaalde voordelen oplevert voor je gezondheid. Maar de eerste twee weken dus: geen druppel!

Wat nu als je zo'n persoon bent die zo ongeveer leeft op pasta, brood of aardappelen, of als je denkt dat je de dag echt niet doorkomt zonder te snoepen (drie of vier keer op een dag), laat me je dan wat vertellen: Je zult geschokt zijn hoe gemakkelijk je die eerste twee weken zonder deze voedingsmiddelen doorkomt! De eerste dag of de eerste twee dagen kunnen wel moeilijk zijn, maar wanneer je die goed doorkomt, dan komt de rest ook wel goed. Simpelweg omdat je niet steeds bezig zult zijn om al die neigingen te bevechten – tijdens de eerste week merk je al dat die trek gewoon verdwijnt. Ik kan dit met zoveel stelligheid zeggen, omdat al die mensen met overgewicht die succesvol dit programma volgen, me dit zelf hebben verteld. Het South Beach dieet mag dan voor jou nieuw zijn, maar het bestaat al enkele jaren – in elk geval lang genoeg om duizenden mensen op een gemakkelijke manier gewicht te hebben laten verliezen. En, om het er ook af te houden. Dit is dus Fase 1, de strengste fase. Na twee weken ben je ongeveer tussen de 3,5 en 6 kilo lichter dan je nu bent. Het grootste deel daarvan verdwijnt in de taillestreek, dus je merkt het ook direct aan je kleding. Dit is echter alleen nog maar het zichtbare verschil. Wat je niet kunt zien, is dat je in die twee weken ook van binnen veranderd bent. Je verandert namelijk de manier waarop je lichaam reageert op uitgerekend die voedingsmiddelen die je te zwaar hebben gemaakt. In je lichaam zit een schakelaar die op 'aan' stond. En door je manier van eten aan te passen, heb je die schakelaar eenvoudigweg omgezet. De fysieke verlangens die je eetgewoontes altijd hebben beheerst, zullen verdwenen zijn, en ze blijven ook weg zolang je dit eetprogramma volhoudt. Je verliest geen gewicht omdat je minder eet. Maar je eet minder van de voedingsmiddelen die deze slechte, oude verlangens veroorzaakten, minder voedingsmiddelen dus die je lichaam ertoe aanzetten om overtollig vet op te slaan.

Het resultaat van die verandering is dat je gewicht blijft verliezen na de eerste periode van 14 dagen, zelfs als je weer begint om wat van de verbannen voedingsmiddelen toe te laten in je leven. Je zult nog steeds op een andere manier eten, maar als je dol bent op brood, dan eet je brood. Als je lievelingseten pasta is, dan begin je dat weer te eten. Hetzelfde geldt voor rijst en ontbijtgranen. Aardappelen. En fruit, want dat is een must.

Chocolade? Als je je daar lekker bij voelt, eten! Je moet je alleen goed bedenken welke van deze verleidingen je jezelf toestaat. Je zult leren om er op een andere manier van te genieten dan voorheen – wellicht minder en minder vaak. Maar je zult er al snel weer van kunnen genieten. Dat is Fase 2.

Je houdt deze fase vol en gaat gewoon door met gewicht verliezen tot je je doel hebt bereikt. Hoe lang dat duurt, hangt af van de hoeveelheid gewicht die je wilt verliezen. In Fase 2 verliezen mensen gemiddeld een halve tot een hele kilo per week. Heb je eenmaal je doel bereikt, dan ga je over op de wat vrijere versie van dit programma, die je zal helpen om op dat ideale gewicht te blijven.

Dat is Fase 3, en die houd je de rest van je leven vol. Wanneer je eenmaal op dat punt bent aanbeland, zul je merken dat je allang geen dieet meer volgt, maar dat je jezelf een andere manier van leven hebt aangeleerd. Je kunt gewone dingen eten, in gewone hoeveelheden. Het staat je vrij om

zelfs alles over het South Beach dieet te vergeten, zolang je de basisregels van het dieet maar in je achterhoofd houdt.

Wanneer je gewicht verliest en de manier verandert waarop je lichaam reageert op eten, zal er nog een derde verandering plaatsvinden. Deze zal op een ingrijpende manier de samenstelling van je bloed veranderen, en dat komt allemaal blijvend ten goede van je cardiovasculaire systeem. Je zult die onzichtbare factoren veranderen, waar alleen cardiologen en hartpatiënten zich druk over maken. En dankzij deze laatste verandering, zul je je kansen op een langer en beter leven aanzienlijk verhogen. Met andere woorden: je zult tijdens het ouder worden je gezondheid en vitaliteit behouden. FASE 1:

## **VOEDINGSMIDDELEN DIE ZIJN TOEGESTAAN**

### **RUNDEVLEES**

Magere soorten zoals:

Bieflappen, lendestuk (inclusief gehakt hiervan)

Haasbiefstuk

Kogelbiefstuk

### **GEVOGELTE (ZONDER VEL)**

Kalkoen bacon (twee plakken per dag)

Kalkoen- en kipfilet

Maïskip

### **ZEEVRUCHTEN**

Alle soorten vis en schaaldieren

### **VARKENSVLEES**

Engelse bacon

Gekookte ham

Mager ontbijtspek

Varkenshaas

### **KALFSVLEES**

Kalfskarbonade

Kalfslappen, kalfsbout

Kalfsoester

### **VLEESWAREN**

Alle magere vleeswaren, of de vleeswaren die weinig vet bevatten.

(Pas op voor bewerkte vleeswaren zoals smeeworst, boterhamworst en dergelijke omdat deze soorten naast een vrij hoog vetpercentage ook vaak zetmeel bevatten, dat als bindmiddel wordt toegevoegd.

Hoe minder bewerkt, hoe beter.)

### **KAAS (ALLEEN MAGERE SOORTEN OF 20+ OF 30+ KAAS)**

Cantenaar

Cheddar

Cottage cheese

Feta

Hollandse kaas

Milner

Mozzarella

Parmezaanse kaas

Provolone

Ricotta

Smeerkaas

Zuivelspread light

### **NOTEN**

Pecannoten, 15 halve

Pinda's, 20 kleine

Pindakaas (1 theelepel)

Pistachenootjes, 30 stuks

### **EIEREN**

Het eten van eieren is onbeperkt, tenzij je huisarts daar bezwaar tegen maakt. Je kunt ook alleen het eiwit gebruiken als je dat smakelijker vindt.

### **TOFU**

Neem de zachte, magere of light varianten

### **GROENTEN EN PEULVRUCHTEN**

Alfalfa

Artisjokken  
Asperges  
Aubergine  
Bleekselderij  
Bloemkool  
Boerenkool  
Bonen (zwarte bonen, witte bonen, kikkererwten, groene boontjes, Italiaanse bonen, kidney bonen, linzen, limabonen, spliterwten, sojabonen, capucijners, veldertjes, bruine bonen.  
Broccoli  
Courgette  
Komkommer  
Kool  
Koolraap  
Paddenstoelen (alle soorten)  
Peultjes  
Sla (alle soorten)  
Spinazie  
Waterkastanjes

#### **VETTEN**

Canola-olie (= koolzaadolie)  
Olijfolie  
Zonnebloemolie

#### **KRUIDEN EN SPECERIJEN**

Alle kruiden en kruidenmixen waaraan geen suiker is toegevoegd

Bakspray  
Bouillon  
Extracten (amandel- vanille- en andere extracten)  
Mierikswortelsaus  
Peper (zwart, cayenne, rood, wit)

#### **ZOETIGHEDEN ( MAXIMAAL TOT 75 CALORIEËN PER DAG)**

Cacaopoeder, zonder suiker  
Gelatine, suikervrij  
Harde snoepjes, suikervrij  
Kauwgom, suikervrij  
Waterijsjes, suikervrij  
Zoetstof (sacharine en aspartaam hebben de minste invloed op je bloedsuikerspiegel)

#### **VOEDINGSMIDDELEN DIE JE MOET VERMIJDEN**

##### **RUNDVLEES**

Andere vette delen  
Doorregen lappen  
Lever

Ribeye steaks

##### **GEVOGELTE**

Bewerkte kipproducten  
Eend  
Gans en ganzenlever  
Kippenvleugeltjes en kippenbouten

##### **VARKENSVLEES**

Ham met honinglaagje

##### **KALFSVLEES**

Doorregen kalfslappen  
Kalfsborstlappen

##### **KAAS**

Brie  
Edammer  
Volvette soorten

##### **GROENTEN**

Aardappelen, wit

Bietjes  
Mais  
Tomaten (beperk je tot één hele, of tien kerstomaatjes per maaltijd)  
Worteltjes  
Yams (zoete witte aardappelen)  
Zoete oranje aardappelen

#### **FRUIT**

Vermijd in Fase 1 alle fruitsoorten en vruchtensap, inclusief:

Abrikozen  
Appels  
Bessen  
Cantaloup en andere soorten meloen  
Grapefruit  
Peren  
Perzik

#### **ZETMEEL EN KOOLHYDRATEN**

Vermijd in Fase 1 alle zetmeelachtige voedingsmiddelen, inclusief:

Brood, alle soorten  
Cereals  
Cornflakes  
Gebak en alle andere zoete gebakken etenswaren  
Havermout  
Matzes  
Pasta, alle soorten  
Rijst, alle soorten

#### **ZUIVELPRODUCTEN**

Vermijd in fase 1 alle zuivelproducten, inclusief:

IJs  
Melk, mager, halfvol en vol  
Sojamelk  
Yoghurt, zowel in bekertjes als bevroren yoghurtjes

#### **OVERIGE**

Alle alcoholhoudende dranken, inclusief bier en wijn

### **FASE 2**

#### **VOEDINGSMIDDELEN DIE JE WEER MAG ETEN**

##### **FRUIT**

Aardbeien  
Abrikozen  
Appels  
Bosbessen  
Cantaloupe  
Druiven gedroogd  
Grapefruit  
Kersen  
Kiwi  
Mango's  
Peren  
Perziken  
Pruimen  
Sinaasappels

##### **ZUIVELPRODUCTEN**

Yoghurt mager, met fruitsmaak (niet meer dan 120 ml per dag)

##### **ZETMEEL**

Aardappel klein, zoet (de oranje variant)

Brood:

havermout en zemelenbrood meergranen pita volkoren, steengemalen roggebrood volkoren

##### **Cereals :**

All Bran

andere ontbijtgranen met een hoog vezelgehalte  
havermout (geen instant)

**Pasta:**

volkoren

**Rijst**

bruin

wilde rijst

Splitterwten

**Zemelenmuffins:**

suikervrij (zonder rozijnen)

volkoren

**GROENTEN EN PEULVRUCHTEN**

Gerst

Kousenband

Pintobonen

Worteltjes

**DIVERSEN**

Chocolade (heel af en toe)

donker (80% cacao of meer)

puur

Rode wijn

**VOEDINGSMIDDELEN DIE JE MOET VERMIJDEN  
(OF DIE JE HEEL AF EN TOE KUNT ETEN)**

**ZETMEEL EN BROODSOORTEN**

Aardappelen

wit

gebakken

instant (puree)

**Brood**

wit, alle soorten

Cornflakes

Koekjes

Matzes

**Pasta**

alle bewerkte soorten

Rijstwafels

Witte rijst

**GROENTEN**

Bietjes

Mais

Wortels

**FRUIT**

Fruitsap

Ananas

Bananen

Rozijnen

Watermeloen

**DIVERSEN**

Honing

IJs

Jam

**Bron:** [www.vetvrij.com](http://www.vetvrij.com)