

A white ceramic bowl is filled with several lemons and lemon slices. The lemons are bright yellow and appear fresh. The bowl is set against a solid purple background. The lighting is soft, highlighting the texture of the lemons and the bowl's rim.

*Revolutionair dieet verlost je  
eindelijk van die overtollige kilo's!*

# HET CITROEN- SAPDIEET

Citroenen worden vaak gebruikt in allerhande crashdiëten of sapjeskuren, die je beloven op één week tijd zes kilo af te vallen. 'Allemaal gebaseerd op fantasie', meent Theresa Cheung, auteur van 'Citroensap - makkelijk en snel afvallen'. Toch is er goed nieuws: combineer je de weldaden van citroen met een gezond eetplan, dan ben je volgens de auteur voorgoed verlost van je overgewicht. DOOR SOFIE DE NIET EN SANNE CALCOEN





**W**il je wel overvullige kilo's te lijf gaan, maar laten de succesformules van de meeste diëten je in de steek? Dan is het citroensapdieet van gezondheidsconsultant Theresa Cheung misschien iets voor jou. In haar boek 'Citroensap - makkelijk en snel afvallen' belooft ze jou voorgoed van die extra kilo's te verlossen, en wel met een dagelijkse portie citroenen op het menu. Of je dan een hele dag door sapjes moet drinken? Nee hoor, want dit soort diëten is volgens de auteur pure fantasie. Wat je wel doet, is een gezond en evenwichtig eetplan volgen waarbij alles draait om het aanwakken van je metabolisme, spijsvertering en natuurlijk ontgiftingsproces.

## SPIJSVERTERING IS DE SLEUTEL

Als je spijsvertering niet goed werkt, wordt het bijna onmogelijk om af te vallen, meent de auteur. Dan kan je nog zoveel supervoedsel eten, je lichaam zal de voedingsstoffen die het nodig heeft om vet te verbranden niet opnemen. Sterker: je verkeert in ondervoeding, en omdat je hersenen wel naar de juiste nutriënten snakken, gaan ze je voortdurend vertellen dat je honger hebt. **Nafast voor je lijn!** Daarnaast zorgt een slecht spijsverteringsproces - met de lever op kop - ook voor een opeenstapeling van gifstoffen in je lichaam. Deze toxines maken je niet enkel moe en lusteloos, ze gaan ook je metabolisme vertragen. **Voedingsdeskundige en diëtiste Annelies Verhelst:** 'Mensen met overgewicht of een ongezonde levensstijl hebben vaak last van een overbelaste lever. Als de lever vol toxines zit, produceer je minder verteringsenzymen en verlopen de verteringsprocessen moeizamer. Daardoor heb je maar weinig aan de nutriënten die je binnenkrijgt en gaan de metabole processen - vooral die van vetten en koolhydraten - minder goed werken.'

## DAAROM MAAKT CITROEN JE SLANK

Wil je de kilo's van je lijf zien vallen, dan bezorg je je spijsvertering en ontgiftingssysteem best een flinke opkikker. Citroenen ontpoppen zich als uitstekende bondgenoten in de strijd tegen de weegschaal. Annelies: 'Van zodra citroenzuur in de mond komt, gaat het je speekselproductie stimuleren. Dat is belangrijk, want eigenlijk begint je spijsvertering al bij het kauwen, wanneer je speeksel het voedsel afbreekt. Eens het zuur in je maag zit, helpt het ook in deze fase van de vertering, door de productie van verschillende spijsverteringsenzymen te stimuleren.' Bovendien is het zure goedje een tonicum voor je lever en pancreas. Annelies: 'Citroenzuur bevordert onder andere de aanmaak van galsappen, die zorgen voor een vlotte verwerking van vet- en andere voedingsstoffen. Zo gaat je lichaam de nuttige stoffen optimaal afbreken en opnemen, terwijl het de afvalstoffen beter elimineert. Dat kan alleen maar positief zijn voor je metabolisme en gewichtsverlies.' Daarnaast heeft de gele vrucht deze extraatjes voor je lijn in petto:

### Pectinekracht

Citroenen bevatten heel wat pectine, voedingsvezels die er voor zorgen dat je niet meteen de dessertkaart bespringt. Hoezo? Wanneer je pectine verteert, verandert de stof in een kleverige gel. Dat verhindert dat je maag te snel suikers opneemt. Na het eten van pectine, heb je dus langer een bevredigd gevoel. De Journal of the American College of Nutrition beweert dat pectine zelfs tot vier uur de behoefte naar voedsel wegneemt. Pectine steekt ook een handje toe om het cholesterol- en suikerniveau in je bloed laag te houden.

### Vitamine C

Met citroensap van twee en een half tot drie citroenen speel je zeker op je dagelijkse behoefte aan vitamine C. Meer dan mooi meegenomen, want volgens onderzoekers van de Arizona State University verbranden personen met een goede portie vitamine C tot 30 procent meer vet tijdens matig zware lichaamsbeweging dan mensen die te kleine hoeveelheden van de vitamine binnen krijgen. Ook omgekeerd is er een verband tussen een tekort aan de vitamine en de toename van lichaamsvet en -afmetingen.

### Quercetin

Quercetin helpt het suikergehalte van je bloed op peil te houden, waardoor het spijsverteringssysteem het voedsel beter kan verwerken. Zo worden er ook minder voedingsstoffen als vet opgeslagen.

### Calciumopname

Citroensap maakt dat je lichaam makkelijker calcium opneemt. Goed nieuws voor je lijn, want onderzoek toont aan dat in vetcellen geborgen calcium belangrijk is voor het reguleren van de vetstockage en -afbraak in je lichaam. Zo zal je meer vet verbranden als er meer calcium in de vetcel zit.

### Citroenschil

In de schil van de citroen zitten duizenden kleine kliertjes die essentiële olie produceren, en ook dat betekent veel goeds voor je lijn. Immers, onderzoek naar mediterrane menu's (tijkvol citroenen met schil en citrusoliën) wijst uit dat citroenschillen een flinke invloed hebben op gewichtsverlies. >>

## DOE DE 24-UUR MINI-DETOX

Wil je je spijsvertering goed op gang brengen en je lever nieuw leven in blazen, dan doe je best een 24-uur mini-detox vooraleer je de principes van het dieet gaat toepassen. Eet één dag lang veel reinigende voedingsmiddelen en drink liters water om je ontgiftingssysteem te ondersteunen. Deze detox in pocketvorm bestaat uit:

- vier glazen verse limonade (twee eetlepels vers citroensap, drie tot vijf deciliter water, een kaneelstokje en een snuifje cayennepeper),
- zes tot acht glazen water (eventueel aangelengd met citroen),
- vijf verse, natuurlijke en gezonde maaltijden en tussendoortjes (denk aan fruit, noten en peulvruchten overdag, 's avonds eet je vis met verse groenten).



## WAAROM IS HET CITROENSAPDIEET ANDERS?

Het citroensapdieet is anders omdat het geen echt dieet is. Het is een eenvoudig te volgen voedingsplan dat ervoor zorgt dat je spijsvertering en het natuurlijke ontgiftingsproces gestimuleerd worden, zonder je lichaam de essentiële voedingsstoffen te onttrekken dat het nodig heeft. Het is een voedingsplan dat je zonder problemen heel je leven lang kan volgen.

## HOEVEEL KAN JE AFVALLEN?

De eerste paar weken dat je het citroensapdieet volgt, zal je normaal ongeveer drie kilogram afvallen. Daarna zal het moeilijker worden om veel gewicht te verliezen, omdat je lichaam automatisch naar evenwicht streeft. Vergeet niet dat dit dieet je slank wil maken, niet mager. Het slechtste dat je dan kan doen is minder eten. Als je minder eet, merkt je lichaam dat het minder calorieën binnenkrijgt en zal het nog harder zijn best doen om vet op te slaan. Blijf gewoon verder gezond eten en sport regelmatig. Enkel afgaan op wat de weegschaal je vertelt, kan ook verraderlijk zijn. Als je sport, wordt je vetmassa omgezet in spierweefsel, maar spieren zijn zwaarder dan vet. Je kan dus op hetzelfde gewicht blijven steken, maar er wel beter en slanker uitzien.

## UIT ETEN

Als je op dieet bent, is het altijd moeilijker om uit eten te gaan. Je vraagt op restaurant best of het mogelijk is om dressings en sauzen apart te serveren. Je weet nooit zeker hoeveel vet of suiker er in een saus zit, maar op deze manier kan je tenminste zelf bepalen hoeveel je er van eet. Zoek op de kaart naar gerechten die gegrild, gepocheerd, gestoomd of in de oven gebakken zijn. Deze gerechten zijn bereid met minder vetstoffen. Vind je zulke gerechten niet terug? Vraag dan even of het mogelijk is om ze zo klaar te maken. Pasta is een gezond alternatief, maar let er dan op dat de saus niet op basis van room is. Stop met eten als je voelt dat je genoeg hebt. Probeer niet alles op te eten uit beleefdheid. Eventueel kan je vragen of je de overschot mee naar huis kan krijgen. Je hebt er tenslotte voor betaald.

## SLANK DOOR DE SUPERMARKT

De supermarkt kan een verwarrende plaats zijn, zeker als je niet goed weet wat je zoekt. Een van de belangrijkste dingen waar je op moet letten, is om zoveel mogelijk verse en biologische producten te kopen. In biologische producten zitten veel minder chemicaliën, additieven en ongewenste toxines. Ze zijn dus veel gezonder en ze zullen geen invloed hebben op je spijsverteringssysteem. Verse producten zijn uiteraard het gezondst, maar ingevroren of gedroogde producten zijn ook goed. Probeer opgelegde producten in blikken en bokalen te vermijden. Meestal worden er onnodige dingen aan toegevoegd, zoals zout, suiker en dierlijk vet. Als je graanproducten koopt, kies dan altijd voor producten die volle granen bevatten. Deze

zitten vol met vezels die de spijsvertering stimuleren. Producten op basis van witte bloem zijn niet voedzaam. Vermijd uiteraard suikers en kunstmatige zoetmiddelen, als je toch iets van zoetstof wil, koop dan liever honing of pure esdoornsiroop. In zuivelproducten zitten veel proteïnen, maar vermijd zachte kazen, roomijs en light-producten. Zin in vlees? Zoek dan naar vlees en gevogelte van de magerste soorten. Bij vis is het net omgekeerd. Vette vissen zoals zalm en tonijn zijn rijk aan de essentiële vetten die ons lichaam nodig heeft. Verkijs koudgeperste olie, zoals soja-, zonnebloem- en maïsolie, boven boter en andere vetstoffen. Als je al deze regels in acht kan houden in de supermarkt, keer je met een boodschappenkarretje vol lekkere én slanke producten terug naar huis. >>

## DIT DOET CITROEN VOOR JE GEZONDHEID

- Citroen is niet enkel lekker, het is ook een oplossing voor tal van problemen. Door middel van etherische citroenolie of citroenkaarsen blijven in de zomer de insecten op een afstand. Door zijn desinfecterende werking is citroensap ook ideaal om **acné, eczeem of koortsblaasjes** met te behandelen.
- In de winter is thee met citroen en honing fantastisch om **verkoudheden** te bestrijden.
- Ervaren reizigers gebruiken de vrucht dan weer voor zijn **verkwikkende en antiseptische** werking.
- Citroen kan ook gebruikt worden bij de verzorging van **wondjes**. Door zijn adstringerende eigenschappen trekken bloedvaten samen vanaf ze in contact komen met citroensap. Niet vergeten dat het een zuur blijft en dus even kan prikken bij aanraking met de wonde.
- Etherische citroenolie heeft vaatversterkende eigenschappen en kan zo helpen tegen **couperose en spataderen**. Door elke dag een glas water met citroensap te drinken, kan je ook problemen zoals **ontstoken tandvlees, jicht, diaree en een opgeblazen gevoel** voorkomen.
- Ook bij **reuma** werkt water met citroensap, maar dan drink je het beter drie keer per dag.
- Citroenmelisse helpt dan weer om gevoelens van **angst** te verminderen en de **slaap** te bevorderen. Niet vergeten dat, als je met etherische oliën werkt, je deze nooit onverdund op de huid mag aanbrengen. Etherische oliën zijn heel geconcentreerd en ze zouden de huid wel eens kunnen beschadigen.





# DE 7 PRINCIPES VAN HET CITROENSAPDIEET

Calorieën tellen hoef je niet bij het citroensapdieet. Je mag zelfs méér eten, zolang wat je eet maar rijk is aan voedingsstoffen die de spijsvertering verbeteren en je metabolisme stimuleren... samen met massa's citroenen natuurlijk. Om je lichaam te laten wennen aan het dieet, pas je elke dag een nieuw principe toe. Noot: als je last hebt van zure oprispingen, nier- of galblaasproblemen of van een citrusallergie, overleg je best met je huisarts of je aan het citroensapdieet kan beginnen.

## 1 VERS CITROENSAP IN DE OCHTEND!

Drink zodra je opstaat vers citroensap met warm water. Een glas citroensap in de ochtend stimuleert je spijsverteringssysteem en brengt je darmen in beweging. Eet of drink het eerste halfuur niets anders. Verder drink je zes tot acht glazen water per dag, liefst tussen de maaltijden door.

## 2 VITAMINE C-BOOST

Eet minstens vijf porties fruit en groenten per dag. Zo ben je zeker dat je voldoende vitamine C binnen krijgt. Bovendien zijn deze caloriearme krachtcentrales rijk aan vitaminen, mineralen, vezels en andere voedingsstoffen die je immuunsysteem verbeteren, je hormoonhuishouding in evenwicht brengen, de spijsvertering bevorderen en... ze helpen je met afvallen.

## 3 ZORG VOOR EEN STABIEL BLOEDSUIKERGEHALTE

Ook een stabiel bloedsuikergehalte is de sleutel tot gewichtsverlies. Immers, een lage bloedsuikerspiegel doet je snakken naar tonnen zoetigheden. Dat zal het suikergehalte van je bloed peilsnel verhogen en de productie van insuline stimuleren. Dit hormoon helpt bij het overbrengen van suiker uit het bloed naar de lichaamscellen, als brandstof. Maar: klopt insuline overuren, dan worden de suikers als vet opgeslagen. Ondertussen gaat je bloedsuikerspiegel weer de diepte in, waardoor je al gauw in een vicieuze cirkel komt. Om zo'n schommelende bloedsuikerspiegel te vermijden, sprenkel je best een paar theelepels onverdund citroensap over je maaltijd, of gebruik citroenschil en -sap bij het koken. Dit zorgt ervoor dat de suikers geleidelijk vrijkomen en ook zo in je bloed worden opgenomen. Ook proteïnen en vezels hebben een stabiliserend effect op het suikergehalte van je bloed, doordat ze de opname van koolhydraten en vetten vertragen. Volgranenrijst en pasta, volkorenbrood, groenten, noten, peulvruchten, zaden, sojaproducten, eieren en vis zijn prima leveranciers.

## 4 HOUD HET GEBRUIK VAN SUIKER IN TOOM

Naast de nefaste invloed op je bloedsuikergehalte, maakt suiker het jouw lever en spijsvertering flink moeilijk door de 'goede' voeding tegen te werken. Vermijd zoetigheden, want suiker doet je alleen maar verlangen naar meer suiker. Eet ook niet te veel geraffineerde voedingsmiddelen (zoals witte rijst, wit brood en cornflakes), want ze hebben net hetzelfde effect op je lichaam als de zoetstof.

## 5 GA VOOR VERSE EN VOLWAARDIGE VOEDINGSMIDDELEN

Volwaardige en 'echte' voedingsmiddelen zitten barstensstoffen die jouw lichaam nodig heeft om af te vallen. Bovendien bevatten ze geen verborgen suikers en chemicaliën, die de lever belasten en het lichaam tegenwerken om voedsel te verteren en vet te verbranden. Eet je graag rauw, dan heb je nog een streepje voor. Rauw voedsel zit boordevol enzymen die onvermoeibaar voeding afbreken, de spijsvertering en je metabolisme bevorderen en het lichaam vrij maken van giftige stoffen



## ZIN GEKREGEN?

Ben je klaar voor een slanke lijn? Dit dagmenu zet je alvast op de goede weg!

### Ontbijt

1 potje biologische yoghurt, 1 tarwecracker, 85 gram verse bessen, een glas met water aangelengd vers sinaasappelsap.

Of: Vruchtensalade met ananas en papaja, bestrooid met 1 eetlepel gemalen amandelen of zonnebloempitten, 3 deciliter magere melk of sojamelk.

### Elfuurtje

Havermoutpap, gemaakt van 2,5 deciliter magere melk en bestrooid met 30 gram sultana's.

Of: Vers sinaasappel-, citroen- en grapefruitsap, een handvol gemengde noten en zaden.

### Lunch

Volgranenbroodje met 1 gekookt ei, 60 gram tonijn en 1 dessertschaaltje slablaadjes, besprenkeld met citroensap en 40 gram gehakte avocado.

Of: Gekookte kipfilet zonder vel of gegrilde tofu, 5 eetlepels volkoren pasta, groene salade besprenkeld met citroensap.

### Vieruurtje

**Tip:** drink eerst een glas met water aangelengd citroensap en neem pas tien minuten later een tussendoortje. Zo krijg je je energie op! 2 handenvol rauwe groenten zoals worteltjes, bleekselderij, paprika, paddenstoelen of

courgettes die je in 1 eetlepel humus of salsa doopt.

Of: Vers appel-, wortel-, gember- en citroensap, 4 hele amandelen.

### Avondmaaltijd

Zalm uit de oven, grote gemengde salade met een halve avocado, bestrooid met noten en zaden en voorzien van een dressing met extra vierge olijfolie en citroensap. Dessert: vruchtencrumble met havermoutkorst, een bolletje roomijs.

Of: 115 gram grote gepelde garnalen, salade van gemengde bladgroenten, komkommer, lente-uitjes, kerstomaatjes en rode paprika, met dressing van 1 dessertlepel extra vierge olijfolie en wat citroensap en ciderazijn. Dessert: gegrild fruit.

## 6 VERGEET VETARM

Gezonde vetten zijn onontbeerlijk in een gezond dieet en helpen je zelfs om af te vallen. Ze vertragen de opname van koolhydraten in de bloedstroom, stabiliseren het suikergehalte van je bloed en houden de aanmaak van insuline laag. Je dieet bestaat dus best uit zo'n 20 tot 25 procent goede vetten. Eet veel noten, zaden en vette vis, want ze bevatten essentiële vetzuren (omega 3 en 6). Andere gezonde onverzadigde vetten vind je in extra vierge olijfolie.

## 7 ZET DE PUNTJES OP DE I

- Neem de tijd om je voedsel goed te kauwen. Anders bezorg je de rest van je spijsvertering extra werk, omdat de voedingsstoffen opgesloten en onverteerd aankomen. Bovendien werkt kauwen ontspannend op de lage buikspieren en zendt het zenuwboodschappen uit die het hele spijsverteringsproces activeren. Hoelang moet je dan kauwen? Tot je alleen nog op basis van de smaak (en niet de structuur) kan zeggen welk soort voedsel je aan het eten bent.
- Eet matige porties op regelmatige tijdstippen. Je spijsvertering functioneert het best als het weet wanneer het voedsel mag verwachten.
- Sport dagelijks ongeveer 30 minuten. Dit stimuleert niet alleen de spieren van je spijsverteringssysteem, maar helpt je ook ontstressen.

## ZO HAAL JE HET MAXIMUM UIT JE CITROEN!

- Koop liefst biologische citroenen. Of leg de citroen in lauwwarm water met afwasmiddel, schrob mooi en spoel in koud water.
- De grootte van de vrucht zegt niets over de hoeveelheid sap die ze bevat. Kleine citroenen met een dunne schil bevatten vaak meer sap dan citroenen met een dikke schil.
- Bij kamertemperatuur blijven citroenen acht tot tien dagen goed. Wil je ze langer bewaren, leg ze dan in de koelkast (in een bakje waar ze veel lucht krijgen) of zelfs in de diepvries. **Tip: je kan citroensap ook als ijsblokjes invriezen.** Een halve citroen bewaren? Kwast de gesneden kant in met azijn.
- Citroenen kan je het best uitpersen als ze op kamertemperatuur zijn. Week ze een paar minuten in warm water voor meer sap. Leg - vóór het persen - de citroen op een stevig oppervlak en gebruik je handpalm om de citroen een paar keer heen en weer te rollen.
- Heb je maar een beetje citroensap nodig? Prik de citroen in met een satéprikker of tandenstoker en knijp het sap uit. Spoel daarna de citroen af met water en leg hem in de koelkast.
- Ga je de schil gebruiken? Koop citroenen die niet met was behandeld zijn. De behandelde citroenen herken je aan hun glanzende en gladde schil. Schil het gekleurde deel van de citroen. Zorg ervoor dat je het witte deel niet meeneemt, want dat smaakt bitter. Laat de sliertjes twee dagen drogen en week ze in water voor je ze gebruikt. >>



# ZO BLIJF JE GEMOTIVEERD

Alle begin is moeilijk, dus ook het begin van een citroensapdieet. Niet vergeten dat je jezelf nieuwe eetgewoontes probeert aan te leren en dat dit wel even tijd kan nodig hebben. Hier alvast enkele nuttige tips:

## Haal niets in huis dat slecht voor je is

Zorg dat er geen zoete en vette snacks in huis zijn. Als je ze ziet liggen, is de verleiding meestal te groot om te weerstaan. Ga ook nooit naar de winkel met een hongergevoel. Je zal dan sneller geneigd zijn om calorierijke dingen te kopen. Maak een lijstje en hou je strikt aan wat er op staat.

## Blijf citroensap drinken

Neem altijd een paar citroenen mee. Een glas water, of thee, met vers citroensap neemt het hongergevoel weg. Drink een kwartier voor elke maaltijd een glas water met citroensap. Je zal een voller gevoel hebben en je dus niet 'vol' eten.

## Rust en slaap voldoende

Door slaapttekort kan je humeurig worden en minder energie hebben. Zorg dus dat je een goede nachtrust krijgt. Hierdoor zal je ook je eetlust beter in bedwang kunnen houden. Als je moe bent, krijg je namelijk sneller honger.

## Eet weinig, maar vaker

Eet liever vijf keer per dag een kleine portie, dan drie grote porties. Door je eetmomenten te verspreiden, zit er meestal maar drie uur tussen elke maaltijd of snackmoment. Het is dan veel moeilijker om echt honger te krijgen.

## Rustig eten, en met niets anders bezig zijn

Je hersenen zijn trager dan je maag als het op eten aankomt, dus neem de tijd om te eten.

Laat je lichaam zelf bedenken wanneer het genoeg heeft en voorkom zo dat je je overeet. Kauw voldoende op je voedsel en leg je bestek neer na elke hap. Het zijn maar kleine dingen, maar ze kunnen veel verschil maken. Wacht ook altijd twintig minuten na het hoofdgerecht om aan het dessert te beginnen. Tegen die tijd is je hoofd weer mee met je maag en bedenk je misschien wel dat je helemaal geen honger meer hebt. Zet ook de televisie of computer af tijdens het eten. Door de afleiding kan je bord al leeg zijn voor je het beseft.

## Geniet van de kleine dingen

Gun jezelf elke dag iets kleins, bijvoorbeeld een stukje chocolade (liefst met meer dan 70 procent vaste cacaobestanddelen). Eet langzaam en geniet. Door een klein beetje te eten van iets wat je graag eet, krijg je meer doorzettingsvermogen, want je ontzegt jezelf niet alles.

## Ga een eindje lopen

Sport is de ideale manier om je hongergevoelens te onderdrukken. Is lichaamsbeweging geen mogelijkheid? Luister dan een paar minuten naar vrolijke muziek. Door de afleiding denk je minder aan eten.

## Probeer stress te vermijden

Stress en spanning hebben een enorme invloed op je maag en darmen. Te veel stress kan er zelfs voor zorgen dat je spijsvertering zo goed als stopt en je voedsel dus niet voldoende verteerd wordt. Hierdoor krijg je niet de voedingsstoffen binnen die je nodig hebt.

### MEER INFO?

'Citraensap - makkelijk en snel afvallen' van Theresa Cheung, (Standaard Uitgeverij, € 15).

Dieetwereld, Molenkouter 5, 9620 Zottegem,  
0497/15.59.24, info@dieetwereld.be  
of [www.dieetwereld.be](http://www.dieetwereld.be). ■

