

Dr. Pierre Dukan

Bestsellerauteur van *Het Dukan Dieet*

Het Dukan Dieet Kookboek

Culinair genieten!

weekmenu's | inspirerende gerechten | tips en uitleg



Karakter Uitgevers B.V.



Inhoud

Voorwoord	4
-----------	---

EEN DIEET DAT ZIJN SPOREN HEEFT VERDIEND

De geschiedenis van dit dieet	8
Vetten, suikers en eiwitten	10
Het belang van eiwitten:	
wetenschappelijk onderbouwd	12
Het Dukan Dieet	14
De vier fasen van het dieet	16
Haverzemelen	18
→ Vragen – Antwoorden	20
→ Samengevat: de 12 hoofdpunten van het Dukan Dieet	22

FASE 1: DE AANVAL

De doelen van fase 1	26
De regels van fase 1	28
Zuivere eiwitten	30
De 72 levensmiddelen van het aanvalsdieet	32
Wat eet je in fase 1?	38
Het ontbijt	42
De lunch	44
Het avondmaal	46
Menuvoorbeelden in fase 1 (aanval)	48
Mijn dieet in het dagelijks leven (fase 1)	50
→ Vragen – Antwoorden	52
→ Dat was fase 1	55
→ Samengevat: de aanvalsfase	56

FASE 2: DE CRUISEFASE

De doelen van fase 2	61
De regels van fase 2	62
Het ritme van afwisseling	64
Wat eet je in fase 2?	67
Hoe maak je de groenten klaar?	68
Lichaamsbeweging op recept	70
Menuvoorbeelden in fase 2 (cruise)	74
Mijn dieet in het dagelijks leven (fase 2)	76
→ Vragen – Antwoorden	78
→ Dat was fase 2	80
→ Samengevat: de cruise fase	82

FASE 3: DE STABILISATIE

De doelen van fase 3	86
De regels van fase 3	88
Wat eet je in fase 3?	92
Een goede aanpak van de feestmaaltijden	94
De donderdag met zuivere eiwitten	96
Menuvoorbeelden in fase 3 (stabilisatie)	98
Mijn dieet in het dagelijks leven (fase 3)	100
→ Vragen – Antwoorden	102
→ Dat was fase 3	104
→ Samengevat: de stabilisatiefase	106

FASE 4: DE VOLHARDING

De doelen van fase 4	110
De 3 regels waaraan je je voortaan moet houden	112
Kan ik niet beter lichtproducten eten?	113
De eiwitdonderdag	114
Wat eet je op de eiwitdonderdag?	116
Menuvoorbeelden in fase 4 (volharding)	118
Mijn donderdag in het dagelijks leven (fase 4)	120
→ Vragen – Antwoorden	122
→ Dat was fase 4	124
→ Samengevat: de volhardingsfase	126

Twee belangrijke factoren: persoonlijke begeleiding en afstemming	128
---	-----

VOORGERECHTEN EN AMUSES

HOOFDGERECHTEN

NAGERECHTEN

Bibliografie	256
Dankbetuiging	256



Voorwoord

Als arts vecht ik al 35 jaar tegen overgewicht. Ik ben begonnen in m'n eentje vanuit de dagelijkse ervaringen met dit probleem op mijn spreekuur.

Ik heb als heel jonge arts het dieet op basis van eiwitrijke producten kunnen ontwikkelen. In de loop der jaren heb ik het verbeterd aan de hand van de behoeften en reacties van mijn patiënten. Het dieet is steeds meer een totaalaanpak geworden en werd in 2001 uitgebracht onder de titel *Je ne sais pas maigrir* (In het Nederlands verkrijgbaar als *Het Dukan Dieet*). Sinds die dag hebben ruim een miljoen mensen in meer dan twintig landen het boek gelezen: een mooier resultaat had ik me niet kunnen wensen. Helaas weet ik niet hoeveel personen het aangereikte dieet daadwerkelijk gevolgd hebben. Ook weet ik niet hoeveel van hen hun streefgewicht bereikt en gestabiliseerd hebben en – vooral – nooit meer zijn aangekomen.

Wel weet ik dat ik elke morgen overstelpt word door steeds meer lieve, dankbare brieven van lezers die baat hebben gehad bij het boek en het dieet, en die eraan hechten dat te laten weten. De verspreiding van mijn methode is van mond tot mond gegaan, zonder een grote reclamecampagne. Ik ben me ervan bewust dat mijn methode inmiddels niet meer alleen van mij is, maar van alle lezers die haar volgden en propageren.

Wie zijn zij? Hoofdzakelijk vrouwen die overal op het internet contact met elkaar leggen en groepen vormen. Er zijn nu ruim 250 sites, fora en blogs waarop vrijwilligers – al dan niet anoniem – ons deelgenoot maken van hun ervaringen met mijn dieet. Deze vrouwen zijn uiteindelijk zo vrij geweest om de methode mijn naam te geven. Ik had dat zelf nooit durven doen.

Dit boek en deze methode richten zich tot iedereen die wil afvallen en die, door de veelheid aan diëten, niet meer weet hoe en wat te kiezen. Ik heb sinds de jaren vijftig 210 diëten bestudeerd, waarvan 72 in boekvorm. Slechts vijftien vertonen enige samenhang en daarvan blijven alleen de volgende zeven grote methoden overeind.

- Het caloriearme dieet: het oudste en in theorie meest logische dieet, maar ook het minst effectieve in de praktijk.
- Het Atkinsdieet: revolutionair, effectief, maar het zet de deur wagenwijd open voor vet en cholesterol.
- Het Montignacdieet: de 'oudste zoon van Atkins', met zijn voor- en nadelen.
- De Weight Watchersmethode: heel vernieuwend door zijn bijeenkomsten, maar in het nadeel door zijn caloriearme dieet.
- Het South Beachdieet: een goed dieet, maar zonder goede stabilisatie.
- Het eiwitpoederdieet: mondiaal het meest verkocht, het meest tegennatuurlijk, met alles in zich om erna weer flink aan te komen en dat voor lange tijd.
- De methode die ik aanreik.

Omdat het aanmatigend kan overkomen, vind ik het lastig om te schrijven dat ik mijn methode tot op heden verreweg het beste vind van alle diëten. De eenvoudige opzet, het strak omlijnde kader, de effectiviteit, de startsnelheid en de duurzame resultaten, de simpele en natuurlijke regel van 100 producten die je onbeperkt mag eten, het gemak waarmee je het kunt volgen en de totale werking op alle facetten van het afvallen, maken haar in mijn ogen de beste hedendaagse methode om af te vallen en niet opnieuw aan te komen.

Ik wil er alles aan doen om van deze methode een norm te maken in de mondiale strijd tegen overgewicht. Ik vraag jou, mijn lezer, haar effectiviteit te beoordelen. In dit boek vind je mijn totale methode, het concept van lichaamsbeweging voorgeschreven op recept en recepten waarmee je je gerechten tijdens het dieet eindeloos kunt variëren. Deze recepten vormen de factor 'plezier' die zeker niet mag ontbreken, omdat de strijd tegen de kilo's anders alleen op beperking drijft.

Trek ten strijde met drie optimistische woorden in je achterhoofd: 'onbeperkt, snel en... lekker'! Overtuigd? Laat je dan meevoeren, de wijzer van de weegschaal komt al in beweging!

Henriëtte



Een dieet dat zijn sporen heeft verdiend

Welke groep caloriearme voedingsmiddelen is in staat om het lichaam een gevoel van verzadiging te geven zonder het te vermoeien? Eiwitten.





De geschiedenis van dit dieet

Alles begon toen ik als jonge huisarts werkzaam was in de wijk Montparnasse in Parijs. Een van mijn patiënten kampte al jaren met overgewicht. Hij leek zich erbij te hebben neergelegd, maar kwam me op een dag toch vragen hoe hij moest afvallen. Ik antwoordde dat ik geen specialist was op dat gebied. Daar bracht hij tegenin dat hij al heel wat 'specialisten' had geraadpleegd en alle bestaande methoden al had uitgeprobeerd – zonder resultaat.

'Ik ben bij elkaar meer dan 300 kilo afgevallen sinds mijn puberteit en zoals u ziet, zit alles er weer aan!' vertelde hij me enigszins wanhopig. En hij voegde eraan toe: 'Ik zal precies doen wat u zegt, ik doe alles wat u wilt. Behalve één ding: verbied me niet om vlees te eten. Ik houd te veel van vlees!'

En zo begon het avontuur. Ik antwoordde hem meteen: 'Goed dan, eet vijf dagen lang alleen maar vlees, zo veel u wilt.'

Een week later zat mijn patiënt weer in de spreekkamer met een stralende glimlach op zijn gezicht: hij was ruim 5 kilo afgevallen!

Dus besloten we om het experiment voort te zetten. Ik drukte hem wel op het hart voldoende te drinken en zijn bloed en urine te laten controleren. De resultaten van deze onderzoeken waren goed en een week later was hij weer 2 kilo kwijt...

Ik ben me vervolgens steeds meer gaan verdiepen in het belang van eiwitten voor een vermageringsdieet. Na twintig dagen dieet was mijn patiënt bijna 10 kilo kwijt, maar hij begon genoeg te krijgen van zijn lievelingskostje. Daarom voegde ik wat groenten, zuivelproducten, eieren en vis toe aan zijn menu. Nog steeds legde ik hem geen enkele beperking op wat betreft de hoeveelheid voedsel. Hij was zeer gelukkig met die vrijheid en onderwierp zich gewillig aan mijn strenge regels: alleen eiwitten en enkele groentesoorten.

Ik heb mijn methode sindsdien verfijnd – in wisselwerking met mijn patiënten – en heb een groot aantal simpele en praktische recepten ontwikkeld. De basis is echter dezelfde gebleven: dierlijke eiwitten maken het mogelijk snel, duurzaam en zonder beperking van hoeveelheden af te vallen.

De opmars van het internet maakte het mogelijk mijn kennis met die van mijn patiënten te combineren. De bezoekers van mijn site vertellen me over hun ervaringen, maken me deelgenoot van hun vindingrijkheid en brengen me op de hoogte van steeds weer nieuwe – misschien minder professionele, maar des te creatievere – receptenideeën. Samen werken we aan een gemeenschappelijk doel: afvallen door lekker te eten!

Iedereen die heeft deelgenomen aan de sites, fora en blogs heeft zijn steentje bijgedragen aan het bouwwerk. Ik sta dus niet als enige aan de basis van dit dieet, mijn patiënten bouwen er voortdurend aan!

Dit boek is het resultaat van jaren ervaren, testen en ontwikkelen. Als je net als mijn eerste patiënt de hiernavolgende instructies precies opvolgt, dan staat niets je in de weg om snel te kunnen afvallen. Je hebt geen ingewikkelde uitrusting nodig. Een simpele weegschaal volstaat. Geen calorieën tellen, niet je eten afwegen, geen ingewikkelde tabellen met getallen. De verschillende fasen laten zich heel makkelijk lezen, want je hoeft maar twee of drie regels te onthouden. Binnen dat eenvoudige kader is verder alles naar believen toegestaan.

Voor we ons op het principe van het dieet zelf storten, is het nodig kort de verschillende groepen voedingsstoffen te beschrijven, zodat je geen vergissingen maakt bij de keuze van je ingrediënten.

