

21 pagina's • snack swaps • mix-&-match ontbijt/lunch

Supermarkt Swap Kit

Minder kilo's met simpele supermarkt-swaps

Zónder calorieën tellen.
Zónder "perfecte dagen".
Zónder je avondeten te veranderen.

Erik Hans & Anneke

Zo gebruik je dit

Dit is geen dieet.

Dit is een toolkit.

Doel: minder calorieën, zonder te loggen.

Methode: ruilen → herhalen → automatiseren.

De 3 regels:

1. **Kies per dag 1 swap.** Meer hoeft niet. Wil je meteen je eerste swap kiezen? Ga naar pagina 7.
2. **Houd je diner "family time".** Geen aparte maaltijden. Pas alleen de slimme tweak van pagina 4 toe, als je zelf zover bent.
3. **Als het moeiteloos voelt: herhaal.** Zo bouw je momentum.

Supermarkt-tip:

Budget: Lidl / Aldi

Meeste keuze: Jumbo / AH

Altijd te vinden: kwark/skyr, eieren, soepgroenten, tonijn, diepvriesfruit, snackgroenten.

Mix & Match Menu Kit

Je hoeft geen "perfect menu".

Je hebt alleen ankers nodig.

Ontbijt: kies 1 eiwitrijk anker

- Kwark/skyr + fruit
- 2-3 eieren (omelet / gekookt)
- Hüttenkäse + tomaat/komkommer
- Restjes-protein (kip/tonijn) = vreemd maar effectief
- Proteïne-yoghurt (naturel als basis)
- Overnight oats met extra eiwit (kwark erdoor)

Of zie de eiwit-boodschappenlijst op de volgende pagina.

Snelle winst: begin met alleen ontbijt.

Als dat staat, dan pas lunch.

Lunch: kies 1 anker

- Salade + eiwit (kip/tonijn/ei/peulvruchten)
- Soep + eiwit (extra ei/kip/linzen)
- Brood + eiwit(rookvlees/kipfilet/hüttenkäse)
- Wrap + eiwit (kip/tonijn/bonen)
- Leftovers (wat er is, maar met eiwit)

Wil je snacken? Top.

Pak dan één kaart uit de Swap Deck. En ga verder met je dag.

Eiwit-boodschappenlijst

Winkel

Product

Slimme snacks

ALDI	Milsani High Protein Drink - 332 ml.
ALDI	Sportness 50% Protein Bar (mini-reep)
ALDI	Milsani High Protein Yoghurt (div. smaken) - 200 g.
ALDI	Milsani High Protein Pudding (div. smaken) - 200 g.
Dirk	Melkan Franse Kwark Mager 0% vet - 500 g.
Jumbo	Lindahls Protein Kvarg Stracciatella - 450 g.
Jumbo	Franse Kwark Mager 0% vet - 1000 g.
Jumbo / AH	Ehrmann High Protein Pudding - 200 g.
AH / Jumbo	Barebells Protein Bar Caramel Cashew
Lidl	Milbona High Protein Quark Vanilla - 200 g.
Lidl	Milbona High Protein Drink (choco/vanille) - 332 ml.
Lidl	Milbona High Protein Pudding (choco/vanille) - 200 g.
Lidl	Milbona High Protein Rice Dessert - 200 g.
PLUS	Melkan Cottage Cheese - 200 g.
PLUS	Optimel Proteïne Drinkyoghurt (perzik/peer) - 1000 ml.
Poiesz	Arla Skyr Naturel - 450 ml.

Vlees & vis

Algemeen	Kipfilet (rauw, zonder vel) - 300 g
Algemeen	Kalkoenfilet (rauw) - 300 g
Algemeen	Rundergehakt mager 5% vet (rauw) - 300 g
Algemeen	Rund biefstuk (mager, rauw) - 250 g
Algemeen	Kipfilet reepjes, gegrild - 150 g
Algemeen	Rookkip plakjes - 150 g
Algemeen	Kabeljauwfilet (rauw) - 250 g
Algemeen	Alaska koolvisfilet (rauw) - 300 g
Algemeen	Garnalen (gekookt) - 200 g
Algemeen	Tonijn in water (uitgelekt) - 120 g

Beleg

Algemeen	Kipfilet plakjes (vleeswaren) - 150 g
Algemeen	Kalkoenfilet plakjes (vleeswaren) - 150 g
Algemeen	Achterham (vleeswaren) - 150 g
Algemeen	Rosbief (vleeswaren) - 100 g
Algemeen	Rookvlees (vleeswaren) - 100 g
Algemeen	Fricandeau (vleeswaren) - 150 g
Algemeen	Hüttenkäse / Cottage cheese - 200 g
Algemeen	Skyr (naturel) - 200 g (als broodbeleg/kwark)
Algemeen	Magere kwark 0% vet - 200 g (als broodbeleg/kwark)
Algemeen	Filet americain (mager) - 150 g

Diner: 1 punt lager

De inwoners van Okinawa hebben er een slim trucje voor: ze stoppen met eten zodra ze "niet meer hongerig" zijn.

Vergelijk dat eens met de Westerse standaard: "Ik zit propvol."

Het verschil in calorieën? Gigantisch.

Jij kunt hetzelfde doen met een Verzadigingsschaal. Het vraagt een beetje mindfulness, maar werkt als magie.

Geef je honger een cijfer van 0 tot 10:

0 = Uitgehongerd.

3 = Hongerig, maar nog prima vol te houden → perfect moment voor je eerste maaltijd.

5 = Geen honger meer.

7 = Tevreden → geen behoefte meer om door te eten.

9 = Oncomfortabel → je wou dat je minder had gegeten.

10 = "Rol me maar naar de bank."

Voor wetenschappelijk bewijs, zie bijlage

Jouw plan

Als je nu vaak op 9–10 eindigt: mik op 8.

Als 8 moeiteloos voelt: mik op 7.

Als 7 moeiteloos voelt: mik op 6.

Einddoel: 5 (geen honger meer).

Belangrijk (dit is jouw “small steps” regel):

Zak pas 1 punt als het moeiteloos voelt (meestal 7–14 dagen.)

Hoe je het in het moment doet (ultra simpel):

Halverwege diner: pauze 10 seconden.

Vraag: “Ben ik nog hongerig... of alleen nog bezig?”

Als het “alleen bezig” is: stop op je nieuwe punt.

Diner blijft family time. Jij verandert alleen je eindpunt.

Snack Swaps

Slim kiezen

Het draait niet om “niets meer mogen”.
Het draait niet om schrappen.
Het draait om slim kiezen.

Sommige keuzes passen gewoon makkelijker in je dag. Het is niet een dieet, het is een strategie.

Geen wereld van verschil — maar één bakje hier, één handje daar... En je tikt zó honderden calorieën extra weg .

Neem nou het volgende:

White Chocolate Mocha Frappuccino met slagroom = 520 calorieën
Big Mac Burger = 580 calorieën

Nog een voorbeeld? 1 roze glacé koek ≈ 10 mariabiscuits (kcal)

Uitleg kleuren bij swaps:

- Groen = vaak slim (makkelijk in je dag)
- Oranje = kan, maar bewust
- Rood = duur in kcal (kies een kleinere portie of alternatief)

Waarom staan er calorieën bij? Omdat je dan snel kunt vergelijken.

De calorieën staan erbij zodat je meteen ziet: “Ah, deze keuze past makkelijker in mijn dag.” Dus wel vergelijken. Niet loggen.

*Disclaimer: Waarden zijn gemiddeld; check altijd het etiket.
Grootte/merk kan verschillen.*



Taartsje? Kies tûk.

Product

Calorieën per stuk



Brownie

470



Red velvet cake

430



Bossche bol

400



Appeltaart (Hollands)

380



Monchoutaart

350



Slagroomtaart

330



Carrot cake

320



Tompouce

280



Kwarktaart (light)

250




Rijsttaart

200



Knabbeltsje? Kies tûk.

	Product	Calorieën per 40 gram
	Borrelnootjes	230
	Chips (Paprika)	220
	Pringles	200
	Tuc koekjes	192
	Rijstchips	160
	Popcorn	151
	Zoute stokjes	120
	Snack A Jacks	120



Drankje? Kies tûk.

Product

Calorieën per glas



Pina Colada

340



Sex on the beach

326



Pornstar martini

200



Rode wijn

125



Rosé wijn

115



Bier

110



Bacardi cola Zero

65



Champagne

55



Snackje? Kies tûk.

	Product	Calorieën per stuk
●	Mexicano	390
●	Kipnuggets 6 stuks	332
●	Berenhap	318
●	Kaassouflé	256
●	Kipkorn	250
●	Viandel	250
●	Frikandel	190
●	Kroket	180
●	Loempia (Vietnamees)	127



Sausje erbij? Kies tûk.

	Product	Calorieën per 100 gr.
●	Zaanse Mayonaise	740
●	Volle Mayonaise	600
●	Frietsaus	330
●	Halfvolle Fritesaus	150
●	Zero Fritessaus	130
●	Friteslijn	100
●	Curry	99
●	Zero Curry	45



Broodje? Kies tûk.

	Product	Calorieën per stuk
●	Frikandellebroodje	410
●	Kaasbroodje	390
●	Worstenbroodje	360
●	Boter croissant	320
●	Italiaanse bol	300
●	Pistolet (wit)	270
●	Pistolet (bruin)	250
●	Volkorenbol	230
●	Kaiserbroodje	200
●	Meergranenbol	190



Borrelplank? Kies tûk.

Product

Calorieën per stuk



Zeeuwsspek

80



Brie op toastje

70



Grillworst

66



Droge worst

60



Blokje kaas 48+

60



Kipfiletrolletje met light
kruidenkaas

45



Kip grillworst

40



Blokje kaas 30+

40



Kwart ei met rookvlees

38



Augurk met
boterhamworst

25



Koffie? Kies tûk.

	Product	Calorieën per stuk
●	White Chocolate Mocha Frappuccino met slagroom	520
●	Caramel Cream Frappuccino	440
●	Pumpkin Spice Latte met slagroom	380
●	Caramel Macchiato	259
●	Caffe Latte	190
●	Cappuccino	120
●	Caffe Americano	15
●	Espresso/zwarte koffie	5



Chocolade? Kies tûk.

	Product	Calorieën per stuk/ 100 gr.
	Tony's Choclonely	545
	Milka Oreo	525
	M&M Peanut	511
	Snickers (1 stuk)	245
	Mars (1 stuk)	228
	Snickers Icecream (1 stuk)	175
	Mars Icecream (1 stuk)	140



Koekjes? Kies tûk.

	Product	Calorieën per stuk
	Gevulde koek	370
	Roze glacékoek	300
	Stroopwafel	180
	Chocolate chip cookie	228
	Plak cake (30 g)	130
	Eierkoek (+ toef slagroom)	125
	Oreo	52
	Bastognekoek	49
	Lotus Speculoos	32
	Mariabiscuit	30

Gezonde caloriebommen

Deze producten zijn top voor je vitamines, maar een ramp voor je calorietekort als je niet oppast.

Product	Calorieën 100 gr.	Waarom 'valstrik'
Walnoten / Pecannoten	675-700	Eén handje is snel 200 cal. Makkelijk weg te eten.
Olijfolie (Extra Vierge)	884	"Een scheutje voor de gezondheid" is vaak 150 cal. aan puur vet.
Pindakaas	630	Twee boterhammen = 500+ cal.
Pitten & Zaden (Lijnzaad/Chia)	500-600	Vaak rijkelijk over de kwark gestrooid zonder te wegen.
Avocado	160-190	Supergezond, maar één hele avocado is al snel 300 cal.
Vette vis (Zalm/Makreel)	200-250	Gezonder dan biefstuk, maar bevat wel 2x zoveel calorieën.
Granola (Zelfs de bio-versie)	450	Vaak gebakken in olie en honing. Flinke kom is 600+ cal.

HOE NU VERDER?

Je hebt nu simpele swaps om betere keuzes makkelijker te maken.

Dat is een fijne eerste stap.

Maar soms wil je meer dan losse swaps.

Je wilt weten:

Doe ik genoeg?

Wanneer moet ik bijsturen?

Wat doe ik op drukke dagen, bij trek, etentjes of terugval?

Dan is Slimmer Slanker de logische volgende stap.

De Swap Kit maakt betere keuzes makkelijker.

Slimmer Slanker geeft je het volledige 6-weekse stappenplan eromheen.

Dus je gaat van:

“Ik heb slimmere keuzes voor in de supermarkt.”

naar:

“Ik weet wat ik doe op drukke dagen, etentjes, weegschaalstress, snaaimomenten en terugval zonder drama.”

[Bekijk Slimmer Slanker](#)

Bijlage

Je maag is een waardeloze boekhouder

Laten we eerlijk zijn: jij en je maag zijn dramatisch slecht in administratie.

Vraag iemand hoeveel hij vandaag gegeten heeft, en je krijgt een antwoord dat... laten we zeggen "creatief" is.

En dat is nog niet eens het ergste. We zijn óók beroerd in aanvoelen wanneer we genoeg hebben gehad.

Calorieën tellen? Te veel gedoe.

Dus we gokken. En die gok is meestal fout.

In plaats van naar ons lichaam te luisteren, nemen we signalen van onze omgeving:

Borden, klokken, portiegroottes — al die externe signalen [1, 2].

En nu komt het interessante:

Onderzoek laat zien dat ratten én mensen een vergelijkbare link hebben tussen gewicht en afhankelijkheid van die externe signalen [3, 4].

Denk hier eens over na:

- Een vol bord = "ik zit vol."
- Een half bord = "ik ben halverwege."

En dat... dat is je **interne honger-meter**.

Een geniaal experiment

Onderzoekers namen twee amnesiepatiënten en zeiden: "Het is etenstijd."

Wat ze niet wisten? Ze hadden 30 minuten eerder al een volledige maaltijd gehad.

Fysiek konden ze onmogelijk honger hebben.

Maar ja hoor... "Oh, het is etenstijd?" → en ze doken wéér in het eten [5].

En jij doet waarschijnlijk hetzelfde. Misschien niet met amnesie, maar wel zodra je op de klok kijkt.

Psycholoog Stanley Schachter bewees dit met een slim experiment:

Hij zette mensen met obesitas en mensen met een gemiddeld gewicht in kamers zonder ramen, volgestouwd met eten.

De twist? De klokken liepen expres te snel. 10:00 uur leek opeens 12:00 uur.

- **Gemiddeld-gewicht deelnemers: aten alleen als ze écht honger voelden.**
- **Deelnemers met obesitas: aten zodra de nekklok "lunchtijd" aangaf.**

Ze aten geen grotere maaltijden... maar wél vaker [6].

Kortom: zwaardere mensen laten zich vaker leiden door **externe signalen** dan door hun eigen hongergevoel.



Zwaardere mensen laten zich vaker leiden door borden, porties en klokken dan door hun eigen hongergevoel.