

Verder in Gezond leven

- Zes jaar ouder door stress
- Afvallen door langer te lunchen
- Vrouwvriendelijke sterilisatie loopt goed
- Stadsgroente minder gezond dan je denkt
- Ga vaginale schimmelinfectie anoniem te lijf

➔ meer

Video's



VROUW Flits
Amsterdam
Fashion...



DIY Stud Collar
Necklace



DIY Stud Collar
Necklace

Duurste
cupcake ter
wereld



VROUW geeft
huwelijk weer...

Telegraaf maakt gebruik van cookies. Klik hier voor meer informatie. Sluiten

Op VROUW homepage

- De dansvloer op met Ilya Visser
- Zes jaar ouder door stress
- Afvallen door langer te lunchen
- Vrouwvriendelijke sterilisatie loopt goed
- Supergezond:

Home » Vrouw » Gezond Leven

za 03 jan 2009, 06:30

Elke dag een ander HOLLYWOOD DIEET

Hollywooddiëten

AMSTERDAM - Met 61 kilo en 1.72 meter heeft redacteur Alice een gezond gewicht. Maar daar denken ze in Hollywood heel anders over: zo, die is vet! Uit nieuwsgierigheid doet Alice vijf dagen lang wat de sterren doen: obsessief met eten bezig zijn. En daar word je heel chagrijnig van...

MAANDAG: DIEET VAN GWYNETH PALTROW

Gewicht: 61,2 kilo

Ontbijt: fruitsalade, muesli met noten **Lunch:** veldsla met noten, selderij en tomaten **Diner:** salade van komkommer, paprika, selderij, rozijnen en kropsla

Ik begin de week met een dieet van Gwyneth Paltrow. Ze houdt van raw food en drinkt nooit koffie. Raw food is rauw voedsel; het betere knaagwerk dus. Van huis uit ben ik geen ontbijter, drink alleen koffie. Maar vandaag is dat verboden. Wel wat fruit, geroerd door muesli met noten. Het is doorbijten.

Gelukkig mag ik de boel wegspoelen met thee. Als ik naar mijn werk rij, ben ik niet wakker. Hoe combineert Gwyneth haar glamourleven met de zorg voor haar kindertjes zonder koffie?

Mijn dag verloopt traag. Na de lunch van sla en rauwkost volgt een eindeloze middag waarin ik snak naar iets warmes, maar knabbel op een wortel. Nadat ik voor de kinderen spaghetti bolognese heb gemaakt, peuzel ik de komkommerstukjes uit de sla. Moe laat ik me die avond op de bank zakken. Ik denk niet dat Gwyneth en ik vriendinnen worden.

Voedingswaarde: nul

Advies diëtist: niet te lang doen, want dan ontstaat er...

2 een tekort aan vitamine B door weinig gebruik van complexe koolhydraten, zoals brood, pasta, rijst en aardappelen.

3 een tekort aan dierlijke eiwitten als vlees, vis, ei en zuivel, waardoor een gebrek aan vitamine B12 ontstaat en de weerstand vermindert.

DINSDAG: DIEET VAN VICTORIA BECKHAM

Gewicht: 60,4 kilo

Ontbijt: appelsalade **Lunch:** gestoomde bloem kool- en broccoliroosjes

Diner: gestoomde kabeljauw met worteltjes

Victoria Beckham ontwerpt jeans voor vrouwen die niet zwaarder zijn dan 40 kilo en dus een heel ongezond BMI hebben. Mijn billen passen met geen mogelijkheid in Victoria's broekjes.

Hoe krijgt zij zo'n ongelooflijk klein kontje? Stomen is de truc, zo heeft ze in een interview laten weten. En vis eten. Veel vis. Na al dat raw food ben ik wel toe aan een zoute, warme hap. Maar eerst moet ik me door een fikse appelsalade heen eten (twee appels in stukjes).

Ik weet niet of het mag van Victoria, maar ik roer er wat rozijnen door. Het leven moet



Gwyneth Paltrow.

Ads door Google

Ik verloor 15,5 kg
en mijn maat daalde Van 44 naar 38. Zie hoe!
www.Nuvoryn.nl

Interesse in Derivaten?
Meer dan 70000 financiële producten in Europa. Vraag nu brochure aan!
www.Warrants.Commerzbank.com

Alles over Anti-Aging
Tegen menopauze klachten en met bio-identieke hormonen
www.aesteticaeuropa.nl

Zoeken met Google™ Zoeken

Jouw e-mailadres **INSCHRIJVEN**

☐ Ik ga akkoord met de [voorwaarden](#)
Vul email in:

ADVERTENTIE

We willen
allemaal wel even
Adeline zijn.

Volg jouw held(in) én win
Olympische prijzen!



shop

Stijlvolle Bulaggi shopper

Van € 79,95
voor
€ 59,95

BESTEL NU

ADVERTENTIE

60 jaar Efteling!

NIEUW deze zomer:
het Zeven Pleinen Festijn



wel draaglijk blijven. Na mijn ontbijt drink ik eindelijk veel kruidenthee en bereid ik in een stoommandje mijn lunch voor. 's Avonds doe ik hetzelfde.

Echt plezier beleef ik er niet aan. Die nacht droom ik van kleine billen in grote spijkerbroeken en verlangend zie ik uit naar mijn dagje vet van morgen.

Voedingswaarde: nihil

Advies diëtist: niet te lang doen, want er ontstaat...

1 een tekort aan energie/calorieën, door nauwelijks gebruik van complexe koolhydraten. Afvallen gaat snel met alleen fruit en groenten, maar op de lange duur ontstaat een tekort aan B-vitamines.

2 mogelijk tekort aan vet en vetoplosbare vitamines vanwege het stomen van eten en het gebruik van magere vlees- en visproducten.

3 tekort aan calcium, want geen zuivel.

WOENSDAG: DIEET VAN PARIS HILTON

Gewicht: 60,2 kilo

Ontbijt: 1 McMuffin (getoast broodje met ei en bacon), 1 croissant, koffie met melk en suiker en Red Bull **Lunch:** 1 friet met mayo, broodje fishfilet, 9 kipnuggets met saus, Red Bull en softijsje **Diner:** taco's met gehakt, sla, tomaten en tcosaus en Red Bull

Paris Hilton houdt van uitgaan en ongezond eten. Na twee dagen afzien kan ik niet wachten om, nadat ik mijn kinderen naar school heb gebracht, door te rijden naar McDonald's.

Daar ontbijt Paris altijd, dus ik ook. Ik ga me te buiten aan de McMuffin, een croissant, aan koffie mét suiker en een blikje Red Bull. Ik voel me vrolijker worden. Is dat wat vet met je doet? Of zijn het de vleugels van Red Bull?

Als ik 's middags mijn oudste dochter op het hockeyveld afzet, vraagt ze of ik niet blijf kijken. "Nee schat, mama gaat even naar McDonald's." Ik voel de blikken van de andere moeders in mijn rug, maar hé, Paris heeft ook maling aan iedereen. Na mijn friet, ijs, kipnuggets en een broodje fishfilet, rij ik naar huis terug.

Echt lekker is het niet, maar het vult wel. Die middag drink ik nog twee blikjes Red Bull. Het drankje maakt me hyper en mijn kinderen hebben een topdag. Mama doet gek vandaag en we eten vanavond ook nog taco's!

Voedingswaarde: nihil

Advies diëtist: best lekker voor een dagje, maar...

1 te veel ei.

2 te veel dierlijke vetten.

3 te weinig voedingsvezels door weinig fruit en groenten en twee keer per dag wit brood.

4 te weinig calcium, want geen zuivel.

5 te weinig complexe koolhydraten.

DONDERDAG: DIEET VAN BEYONCÉ

Gewicht: 60,6 kilo



Beyoncé.

Ochtend: 3 glazen brouwsel van maple syrup (ahornsiroop) **Middag:** 4 glazen brouwsel van maple syrup **Avond:** 3 glazen brouwsel van maple syrup

Ik ben aangekomen van het vette Paris dieet. Tijd om streng te worden. Beyoncé viel voor de film *Dreamgirls* in korte tijd negen kilo af door maple syrup te mengen met citroensap, water en cayennepeper en daar tien glazen per dag van te drinken.

Ik wil geen negen kilo kwijt, maar die vier ons van gisteren moet lukken. Het drankje smaakt vreselijk! Na het vijfde glas weet ik niet meer waar ik het zoeken moet. Ik begrijp dat je voor een rol veel over hebt en dat je er als celeb zo goed mogelijk uit wilt zien.

Maar tien glazen zoetzurige limonade per dag? Het zou me gek maken. En slap. Tijdens de zwemles van mijn dochter wordt het zwart voor mijn ogen en vind ik het tijd voor een zakje chips. Dan maar geen hoofdrol.

Voedingswaarde: nul

Advies diëtist: don't try this at home, because...

1 het levert alleen wat energie door de suiker in de stroop. Verder geen voedingsstoffen, zoals eiwit, vet, complexe koolhydraten, calcium, vitamines en mineralen.

2 je raakt ondervoed. Door eiwitgebrek, kan het lichaam de spiereiwitten gaan



Paris Hilton.

VROUW WINNEN



Wie bedenkt het lekkerste vakantiebroodje?

Stuur je recept in & win!

shop BESTEL NU

In de stijl van...



ADVERTENTIE



Win een reis naar LONDEN!

Doe mee en laat je hart spreken

VROUW

Vriendinnen Weekend

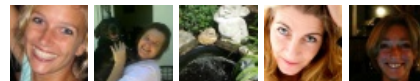
Boek nu!



VROUW on Facebook

Like

12,327 people like **VROUW**.



Facebook social plugin

of volg VROUW op:    

Meest gelezen VROUW artikelen

10:23	Been Doutzen is zoek
10:04	Was ik maar nooit met je getrouwd
16:13	Zes jaar ouder door stress
06:30	Mannenstrings en topless zonnen zijn passé
09:41	Mijn vrouw wil scheiden

afbreken, met een verslachte huid en vochtophopingen als mogelijk gevolg.

VRIJDAG: DIEET VAN ANGELINA JOLIE

Gewicht: 59,4 kilo

Ontbijt: koffie zwart, 2 bekers sojamelk **Lunch:** stokbrood, boter en verse tomatensoep **Diner:** gestoomde zeebaars, broccolirosjes en sojamelk

De martelgang van gisteren heeft me een gewichtsverlies van 1,2 kilo opgeleverd. En hoofdpijn. Komt vast door de vrijgekomen afvalstoffen. Die moet ik wegdrinken met veel water.

Maar een bruine boterham met boter en kaas zou me veel gelukkiger maken. Toch hou ik me keurig aan Angelina's dieet. Zij heeft kinderen en begrijpt hoe de wereld in elkaar zit. Ze drinkt dan ook gewoon koffie. Dit is mijn beste start!

Maar dan de sojamelk. Het smaakt anders. Laffer, lauwer. Ik weet dat ik niet moet zeuren: sojamelk is luxe vergeleken bij de toverdrank van Beyoncé. De lunch geeft voor het eerst deze week een voldaan gevoel.

De verse soep smaakt verrukkelijk en ook mijn kinderen eten gewoon mee. Ook met het avondeten is weinig mis. Gezond, gestoomd en vers. Dan neem ik die sojamelk wel op de koop toe.

Voedingswaarde: redelijk

Advies diëtist: een aardig dieet, want het bevat eiwit, essentieel dierlijk eiwit, koolhydraten en vetten. Maar toch...

1 te weinig complexe koolhydraten, met mogelijk op de lange duur een tekort aan B-vitamines.

2 ook een lage energie-inname, wat het gewicht mogelijk op peil houdt, afhankelijk van het energieverbruik op die dag. Let er op dat aan de sojamelk extra calcium is toegevoegd.

Op zaterdagochtend weeg ik mezelf. De weegschaal geeft 59,3 kilo aan. In vijf dagen tijd bijna twee kilo lichter. Gelukkig mag ik vandaag weer eten...

WAT ZEGT DE VOEDINGSDESKUNDIGE?

Haydee Sarucco is diëtist en voedingsdeskundige. Ze heeft haar eigen praktijk (www.dietistsarucco.nl) en begeleidt cliënten met obesitas, matig overgewicht, verhoogd cholesterol, darmproblemen, diabetes en allergieën.

Deze Hollywooddiëten zou ze niet aanraden. "Ze zijn niet gezond. Met wat aanpassingen zou het dieet van Angelina Jolie nog acceptabel zijn. Maar wat Paris Hilton eet, is niet realistisch en gezond. Als je dit elke dag zou eten, kom je in gewicht aan. Tenzij je elke dag intensief sport, wat niet waarschijnlijk lijkt, gezien haar vele uitstapjes.

Beyoncé volgde echt een crash-dieet. Het hangt van iemands reserves af hoe lang het lichaam daarop kan teren, voordat er ondervoedingsverschijnselen optreden. Op zich mag een dieet wel een tekort aan energie bevatten. Dit zorgt ervoor dat je afvalt. Verstandig is om een persoonlijk dieet samen te stellen, afgestemd op je dagelijkse energieverbruik."

Ook een bizar dieet ontdekt?

Praat met ons mee!

 **Sportabonnement, 10 weken € 30,-!**

[Aanraden](#) 11 [Tweeten](#) 0 [Respect!](#) 0 [Pin it](#)

 Mail  Print  Vrouw Nieuwsbrief



Angelina Jolie.

VROUW

SPELLETJES

Speel gratis de leukste spellen!



Deze week: SEVENS

[KLIK HIER EN SPEEL](#)

VROUWglossy



SLECHTS
€ 3,95

Vanaf
nú in de
winkel

[KLIK HIER VOOR EEN ABONNEMENT](#)

VROUW

TESTPANEL



Wat vindt het
VROUW Testpanel?

Lees hier de waardering
voor geteste producten!

Het gekwetter van
VROUW



MichouBasu Grootste @LouisVuitton winkel in China is heropend. In 2004 was ik bij de 1e heropening. Time flies. #Shanghai pic.twitter.com/mkjhfxzO 2 hours ago · reply · retweet · favorite



MarieketHart Haha! "Wij zijn het zat. Zaterdag is er een protestmars in het centrum van de stad tegen het slechte weer." at5.nl/artikelen/8418... via @AT5 yesterday · reply · retweet · favorite



MichouBasu Unusual combo's give the best results they say. @Tiesto en @Guess. Interesting yesterday · reply · retweet · favorite



MarjoleinVrouw Oproepje: rond de 50 en kinderen net het huis uit? Laat het me even weten als je mee wil werken aan een artikel in Vrouw



[Join the conversation](#)