



# Eetdagboek

JACQUELINE ZUIDWEG

Lengte 1.80 • Gewicht  
62 kg • Maat 36/38

Zakenvrouw van het Jaar 2012 Jacqueline Zuidweg hield voor Grazia een week lang een gedetailleerd eetdagboek bij. Wat zegt onze voedingsdeskundige ervan?

**MAANDAG** Ik begin met drie glazen water, daarna twee bruine boterhammen met jong belegen kaas en jam, plus een glas jus d'orange. Ik lunch met twee glazen verse jus, een bruine boterham met jong belegen kaas en een met Italiaanse worst. Later snack ik een halve Twix. Mijn diner is een half broodje döner kebab plus muntthee. Dagelijks neem ik gedroogd gerstegras en multivitaminen voor vrouwen van Melaleuca, met gefilterd water.

**DINSDAG** Ontbijt: drie glazen water en havermout met sojamelk. Daarna een cappuccino. Tussen de middag een bruine sandwich gezond en twee verse jus. 's Avonds eet ik makreel, garnalen, paling en gerookte zalm, twee sushi's en een gemengde sla met een witte wijn erbij.

**WOENSDAG** Ik begin de dag met drie glazen water en een bakje havermout met sojamelk. Na het sporten drink ik Melaleuca Sustain Performance Hydration Sport Drink, low calorie. Op weg naar Brussel neem ik een mueslibol en een 'cafe cortado'. Als lunch een bruine bol gezond met twee glazen verse jus d'orange erbij. Daarna nog een cappuccino en twee water. Avondeten: runderchipolataworstjes, aardappelpuree en sperziebonen. Daarna een muntthee.

**DONDERDAG** Ik start met drie glazen water en een bakje havermout met sojamelk. Later neem ik een mueslibol en twee cappuccino. Lunch: een bruine bol met jong belegen kaas en een bol met rosbief

en twee verse jus. Als tussendoortje een banaan en appel, een kop thee en twee plakjes worst. 's Avonds eten we volkoren-ravioli met spinazie en ricotta met pesto en Parmezaanse kaas. Daarbij een halve Italiaanse salade en een glas witte wijn. Als dessert hazelnootijs.

**VRIJDAG** Na mijn water en havermout met sojamelk neem ik een mueslibol en twee cappuccino. 's Middags één bruine boterham met coppa di parma en augurk en één met hagelslag, en twee jus d'orange. Later een banaan, een appel en water. Mijn diner bestaat uit een hotdog, een salade en twee rosé. Voor het slapengaan nog een muntthee en een Liga.

**ZATERDAG** Zelfde ontbijt en daarna koffie met melk, cappuccino en twee water. 's Middags een boterham met oude smeerkaas en een met biologische chocopasta en cranberrysap. Ik snoep van een stroopwafel en aardbeisMOOTHIE. Avondeten is een omelet van Japanse groenten met een glas droge witte wijn. Later een muntthee en een Liga.

**ZONDAG** Naar de sportschool! Na mijn gebruikelijke ontbijt drink ik weer mijn Sport Drink. Tussendoor: een Liga, een cafe cortado en water. Als lunch een



## "STANDAARD BIJ DE LUNCH: TWEE VERSE JUS D'ORANGE"

notenbroodje met pestokaas en eentje met biologische jam. Muntthee erbij. Later een cappuccino, een rijstwafel met kaas en twee toastjes met krabsalade, plus een rode wijn. 's Avonds eet ik bij mijn schoonouders: tilapia visfilet met bloemkool, sperzieboontjes en komkommer in het zuur en aardappelpuree. Als toetje biologisch vanille-ijs. ■

## HOE GEZOND EET ZIJ?

**Voedingsdeskundige Astrid Smeets van het Voedingscentrum (voedingscentrum.nl):** "Je eet elke dag groente, vaak ook bij de lunch. Dat is natuurlijk een prima moment. Bij de warme maaltijd varieer je met vlees, vis en vegetarisch, helemaal goed! Het valt me op dat je niet elke dag twee stuks fruit eet. Je drinkt wel veel jus d'orange, maar dat is een zure drank die je gebit kan aantasten. Eet in plaats daarvan liever een stuk fruit. Verder valt op dat je verschillende supplementen gebruikt. De meeste mensen hebben die niet nodig, want ze krijgen al voldoende voedingsstoffen binnen door gevarieerd te eten. Op basis van dit dagboek denk ik

dat voor jou hetzelfde geldt. Soms kan een te hoge dosis bij langdurig gebruik zelfs schadelijk zijn."

**Reactie Jacqueline:** "Goed dat de diëtiste dit aangeeft, want balans in voeding staat bij mij hoog in het vaandel. Aangezien ik een intensief leven leid, zowel zakelijk als privé, heeft mijn lichaam behoefte aan deze supplementen. Zekerheidshalve laat ik mijn bloed minimaal een keer per jaar testen, waarbij elke keer weer bevestigd wordt dat ik dit ook nodig heb. Goede tip wat betreft de jus d'orange, dat is ook wel gemakzucht van mijn kant. Een geluk dat ik een heel sterk gebit heb!"