BO VAN

Broodje Dunner

VAN ALTIJD DIËTEN
NAAR EEUWIGE EETRUST

BO DE WIT

DE FONTEIN

Inhoud

VOORWOORD 7

11 Mijn verhaal

Deel 1
HET ZUSJE VAN 13

Deel 2
MIJN EIGEN WERELD 22

Deel 3
EEN PAAR KILO 29

Deel 4
EEN ONZICHTBARE RUGZAK 42

Deel 5
HET KEERPUNT 49

Deel 6
HET BEGIN VAN BROODJE DUNNER 56

Deel 7
EINDELIJK RUST 69

79 Mijn methode

7 KERNPRINCIPES VAN BROODJE DUNNER 80

89 Recepten

ONTBIJT 90

LUNCH 103

AVONDETEN 117

SNACKS 135

Weekmenu:
OM AF TE VALLEN 138

Weekmenu:
OP GEWICHT BLIJVEN 140

SWITCHTABEL 142

145 Tips & tricks

MAAK GEZOND ETEN GEMAKKELIJKER 146

GEZOND ETEN MET HET HELE GEZIN 150

OMGAAN MET UIT DE BOCHT VLIEGEN 153

UIT ETEN ZONDER SCHULDGEVOEL 154

NAWOORD 157



VOORWOORD

Als je dit boek in handen hebt, is de kans groot dat je op zoek bent naar iets wat ik zelf jarenlang heb gezocht: rust rondom eten. Of misschien ben je gewoon op zoek naar de juicy details over mijn leven, dat kan ook – hoe dan ook, welkom!

Mijn naam is Bo. Jarenlang draaide mijn leven om eten, diëten en regels. Ik was voortdurend in gevecht met mezelf. Elke maandag begon ik opnieuw. Elke misstap voelde als falen. En hoe harder ik probeerde de controle te houden, hoe verder die rust juist uit beeld verdween.

Pas toen ik stopte met denken in verboden producten, goed of slecht, alles of niets, begon er iets te veranderen. Ik ontdekte dat een gezonde leefstijl niet draait om streng zijn voor jezelf, maar juist om vertrouwen. Vertrouwen dat je kunt genieten van eten én goed voor jezelf kunt zorgen. Dat afvallen niet het doel hoeft te zijn, maar een gevolg kan zijn van een gezondere relatie met eten. Dit leerde ik niet van de ene op de andere dag. Het was een lang proces, met vallen en opstaan. Ik heb alles zelf uitgezocht, en uiteindelijk ontstond vanuit die ervaring Broodje Dunner.

Broodje Dunner is geen dieet. Het is geen lijst met regels die je voor altijd moet volgen. Het is een reis waarin je leert luisteren naar jezelf, bewuste keuzes maakt zonder schuldgevoel en ontdekt dat gezondheid en genieten prima samengaan.

In dit boek deel ik mijn eigen verhaal, maar vooral de inzichten en lessen die mij hebben geholpen om dat gevoel van vrijheid terug te vinden. Niet omdat ik alle antwoorden heb, maar omdat ik weet hoe het voelt om vast te zitten in de eindeloze zoektocht naar de 'perfecte' levensstijl. Dat is ook de reden dat ik heb besloten om nu voor het eerst mijn verhaal te vertellen.

Ik weet dat er zó veel mensen zijn die struggelen met dezelfde dingen als ik vroeger. Daarom was het tijd om de schaamte voorbij te gaan en mijn verhaal te delen. Om anderen te helpen.

Mijn wens voor jou is simpel: dat je tijdens het lezen merkt dat je niet nóg harder je best hoeft te doen. Dat je mag loslaten wat niet werkt. En dat je gaat ervaren dat een gezonde leefstijl niet zwaar, ingewikkeld of beperkend hoeft te zijn. Natuurlijk moet je er soms dingen voor laten. Je moet andere keuzes leren maken en voor jezelf leren zorgen. Dat is niet altijd makkelijk, maar Broodje Dunner is er om je daarbij te helpen. Zie dit boek dus niet als het begin van een nieuw dieet, maar als het begin van een nieuwe manier van kijken naar eten, gezondheid en jezelf. Het optimale plaatje ziet er voor iedereen anders uit: het gaat niet om je BMI, of om een specifiek getal op de weegschaal. Het gaat erom dat je jezelf weer fit en gezond gaat voelen. Dat geluk wens ik iedereen toe.

Ik ben blij dat je er bent.
Laten we deze reis samen beginnen.

Liefs,
Bo


POSITANO
PARADISO
FEAR

VOORDAT JE BEGINT met lezen...

Ik ben me ervan bewust dat de volgende tekst confronterend of een trigger voor je kan zijn. Voordat je begint met lezen wil ik je daarom op je hart drukken dat als jij op dit moment klem zit in de dieetcultuur, er altijd een gezonde manier is om hieruit te komen. De bodemloze put heeft een bodem.

Ik hoop dat ik je een stukje kan ondersteunen in jouw verhaal. Mocht je hulp nodig hebben, trek dan altijd aan de bel. Praat erover, huil en confronteer jezelf. Ga het niet uit de weg. Het leven met (eet)rust is onbetaalbaar en ik gun je dat zo.

Je kunt het!





DEEL 1

Het zusje van...

Als ik terugdenk aan mijn kindertijd, zie ik een kleine Bo rondrennen op het voetbalveld in Harderwijk. Een vrolijk meisje met twee blonde knotjes op haar hoofd dat achter haar twee oudere broers aan rent en met een bal speelt terwijl haar ouders lachend toekijken. Zo zagen mijn weekenden er altijd uit. Ik weet niet beter dan dat ik met mijn gezin bij de lokale voetbalclub rondhing.

Als kind dacht ik dat ieder gezin zo was. Ik dacht dat het heel normaal was om je weekenden op de sportvelden door te brengen en dat gesprekken aan tafel altijd over wedstrijden gingen, dat agenda's draaiden om trainingen en dat de televisie op zondag vrijwel standaard op voetbal stond. Pas later ontdekte ik dat niet iedereen opgroeide in een familie waar sport zo'n grote rol speelde.

Ik groeide op in Harderwijk als de jongste van drie kinderen. Eerst kwam mijn oudste broer Nick in 1993, daarna in 1995 mijn broer Sem en drie jaar later ik, het enige meisje. Het kleine zusje.

Mijn ouders waren al vanaf jonge leeftijd samen. Ze leerden elkaar kennen toen mijn vader als taxichauffeur werkte en hij op een goede dag mijn moeder en oma ergens heen moest rijden. Hij was meteen

ontzettend van mijn moeder onder de indruk. Mijn moeder ging vaak met de trein naar Amersfoort, omdat ze daar studeerde, en hij stond daar altijd met zijn taxi op klanten te wachten, dus hij zag haar daarna vaak voorbijkomen. Na een tijdje trok hij de stoute schoenen aan. Hij besloot haar aan te spreken en bood aan haar naar huis te brengen. Het duurde niet lang voordat de vonk echt oversprong, en ze lieten elkaar daarna niet meer los.

Mijn vader begon algauw een eigen garagebedrijf en mijn moeder hielp daarin mee. Ze werkten allebei keihard. Mijn vader ging 's ochtends vroeg de deur uit en kwam 's avonds laat pas weer thuis, vijf dagen per week. Mijn moeder zorgde voor het grootste deel van de tijd in haar eentje voor ons, maar werkte dus ook in het garagebedrijf. Ze is niet iemand die stil kan zitten. Ze is een rouwdouwer. Hup, kinderen in de draagzak en gaan. Als er auto's gepoetst moesten worden, deed ze dat. Als er klanten geholpen moesten worden, stond ze voor ze klaar. Als er iets geregeld moest worden, sprong ze meteen in de houding. En in de tussentijd bracht ze ons naar school, haalde ze ons op en zorgde ze dat iedereen op tijd bij voetbaltraining was. Het was een drukke bedoening.

KATTENKWAAD

Mijn broers en ik zaten op een daltonschool dicht bij het centrum van Harderwijk, De Veste. Mijn broers zaten natuurlijk een paar klassen hoger dan ik en waren best wel boefjes; ze haalden veel kattenkwaad uit. Ze werden een beetje als schoffies gezien. Ze zeiden dat Nick later leider zou worden van een gang en van Sem zou ook niets terechtkomen. Ik was 'het zusje van', en daardoor hadden de leraren ook een vooroordeel over mij. Als er iets gebeurde, was het altijd: 'Dat was er sowieso één van De Wit. Dat moet Bo geweest zijn.' Ik kreeg echt van alles de schuld, ook als ik er helemaal niks mee te maken had. Mijn moeder vond dat heel vervelend en ze is heel vaak op gesprek geweest, maar dat hielp niks. En ik wás ook wel een beetje ondeugend – maar het was echt niet zo ernstig als alle leraren het deden lijken.

In groep 4 kreeg ik les van juf Truus, maar mijn vriendin Mila en ik noemden haar altijd Suf Trudy. Daar hadden we de grootste lol over. Ze had van die plakletters op de deur van haar klaslokaal, en elke keer als ze mij op de gang zette – wat dagelijks gebeurde – dan husselde ik die plakletters door elkaar en maakte ik er Suf Truus van. Mila en ik zijn nog altijd bevriend en kunnen daar nog steeds zó hard om lachen...

Juf Truus kon het uiteraard minder waarderen. Op een dag liep het echt com-

pleet uit de hand. Mila en ik hadden een gedeeld dagboek, met zo'n slotje erop. Dat was toen helemaal hot. We schreven daar om en om in en gaven het dan aan elkaar door in de klas, zodat we stiekem met elkaar konden kletsen op deze manier. Maar een keer betrapte juf Truus ons op heterdaad en toen pakte ze dat boekje van ons af. Ze gooide het op de grond en begon ertegenaan te schoppen – ja, echt – en dat wilden wij niet zomaar laten gebeuren. Mila probeerde het terug te pakken, maar toen duwde juf Truus haar op de grond. En toen duwde ik háár weer op de grond, en uiteindelijk lagen we met z'n drieën te vechten. Echt niet oké, natuurlijk.

Mijn moeder was razend. Ze ging naar school en meldde dat ze me per direct van deze school zou halen, omdat ze daar het slechtste in me naar boven haalden. Op mijn zevende wisselde ik dus van school, vanaf dat moment ging ik naar een christelijke basisschool. Daar ging het gelukkig wel heel goed. Ik werd daar heel positief benaderd. Ik kwam tot rust, en daardoor gedroeg ik me ook rustiger.

TWEE LEVENS

In de weekenden waren we dus vooral bezig met sport. Mijn broers voetbalden allebei op hoog niveau en we brachten de zaterdag daarom altijd op het voetbalveld door. Mijn vroege herinneringen spelen zich allemaal op het veld af. Toen ik iets ouder werd, lag het voor de hand dat ik zelf ook een sport ging doen. Ik koos niet voor voetbal, maar voor hockey. Als ik niet op het voetbalveld was, was ik dus bij mijn hockeyclub op zaterdag. En op zondag waren we altijd met z'n allen thuis, en dan keken we naar de eredivisie. Zo zag ons leven eruit. Het was druk en hectisch, maar het was bij ons thuis altijd gezellig.

Over de jaren veranderde er echter langzaam het een en ander. Dat begon bij mijn ouders. Ze groeiden uit elkaar. Van elkaars grote liefde veranderden ze in elkaars beste vriend. In zakenpartners. Dat gebeurde niet van de ene op de andere dag, maar langzaamaan. De liefde verdween. Ze hadden geen ruzie, helemaal niet zelfs, en ze hielden ook nog van elkaar, maar niet meer op de manier zoals partners van elkaar houden. En uiteindelijk gebeurde het onvermijdelijke: toen ik zes was, gingen mijn ouders uit elkaar.

Ik weet nog dat ik de impact ervan niet meteen begreep, maar ik weet nog wel dat ik het heel heftig vond. Kinderen begrijpen een scheiding anders dan volwassenen. Ik merkte vooral dat dingen veranderden. Ineens waren er twee huizen. Twee agenda's. Twee levens waar ik tussen bewoog. Dat vond ik moeilijk. Mijn moeder verhuisde naar een rijtjeshuis

in Harderwijk en mijn vader ging op een bungalowpark wonen. Doordeweeks waren we bij mijn moeder en in het weekend bij mijn vader.

Bij mijn moeder was alles heel goed georganiseerd. Het leek voor de buitenwereld waarschijnlijk alsof ze alles op orde had. Er stond iedere avond aardappelen-groente-vlees op tafel, ze regelde alles voor ons, zorgde ervoor dat we niks tekortkwamen. We kregen zelfs een trampoline in de tuin. We stonden bij haar echt op één. Ze was niet per se streng, wel duidelijk. Er was structuur, en we wisten precies waar we aan toe waren als we bij haar waren.

Pas veel later ontdekte ik hoeveel moeite mijn moeder moest doen om alles draaiende te houden. Ze kwam rond van heel weinig geld. Ze werkte toen als schoonmaker en verdiende 1200 euro per maand. Daar kwam nog wel wat huurtoeslag en alimentatie bij, maar veel was het niet. En dat terwijl ze dus de monden van drie kinderen moest zien te voeden en de huur van haar huis moest betalen. Hoe ze het allemaal heeft gedaan, snap ik nog steeds niet.

Ze begon in die tijd ook nog een eigen interieuradviesbedrijf. Dat stampte ze gewoon even uit de grond, vanaf nul. Gewoon, omdat ze dacht dat ze dat wel kon. En dat was ook zo. Ze heeft echt een paar grote panden in Harderwijk gestyled. Ze had een gele Ford Ka waar ze haar bedrijfsnaam en 06-nummer op liet zetten. Daar reed ze dan heel Harderwijk mee rond. Ik heb die gele Ka zo vaak gezien dat ik haar nummer op een gegeven moment uit mijn hoofd kende. Ik weet hem daardoor nog steeds. Het is een mooi voorbeeld van hoe ondernemend mijn moeder altijd is geweest, ook op momenten in haar leven dat alles tegenzat en ze er alleen voor stond.

De weekenden bij mijn vader waren heel anders. Bij hem was het echt lang leve de lol. We deden gewoon waar we zin in hadden, hij vond alles prima. We mochten laat opblijven en mochten altijd zelf kiezen wat we aten. We brachten bijna alle tijd met hem door op het voetbalveld. Als ik op een gegeven moment naar huis wilde, kocht hij me om met zakjes chips, zodat ik ermee instemde om toch nog wat langer te blijven. Soms aten we het hele weekend alleen maar paprikachips. Op dat moment leek dat natuurlijk geweldig, maar eigenlijk verslonsden we een beetje als we bij hem waren.

Als ik daar nu op terugkijk, zie ik dat mijn vader in die tijd best zoekende was. Hij werkte doordeweeks nog altijd kei- en keihard, maar dronk in het weekend veel alcohol. Hij was zijn grote liefde kwijt en daardoor even goed de weg kwijt. Alcohol verzachtte dat voor hem een beetje.





Mijn methode

De Broodje Dunner-methode is geen dieet. Het is een manier van leven die je helpt om een gezonde relatie met eten op te bouwen, zonder strenge regels of verboden producten. Deze methode draait niet om perfectie, maar om balans, bewustwording en vertrouwen.



KERNPRINCIPE

-1-

ER IS NIETS VERBODEN

Hoe meer je jezelf verbiedt, hoe groter de kans wordt dat je er juist naar verlangt. Binnen de Broodje Dunner-methode past alles. Van een voedzame salade tot een stuk taart op een verjaardag.

→ ‘Gezond leven betekent niet dat je nooit meer mag genieten. Het betekent dat je leert genieten zonder schuldgevoel.’

KERNPRINCIPE

-2-

FOCUS OP WAT JE TOEVOEGT, NIET OP WAT JE WEGLAAT

In plaats van voortdurend bezig te zijn met wat je niet mag eten, richt je je op wat je lichaam nodig heeft.

→ **‘Meer groenten, meer eiwitten, meer voedingsstoffen en meer energie. Vanuit die gedachte ontstaan vaak vanzelf gezondere keuzes.’**


GUCC

MAGER

Lunch

SHAKE SALAD

Voor 1 persoon
Bereidingstijd: 10 minuten

DIT HEB JE NODIG

klein scheutje olijfolie

15 g pompoenpitten

1 teentje knoflook, fijngesneden

1 komkommer, geraspt of in plakjes

60 g tonijn uit blik op water, uitgelekt

50 g cottage cheese sweet chili

20 g Friteslijn

NAAR SMAAK

peper en zout (of Broodje Dunner Opzouten)

cajunkruiden (of Broodje Dunner Bo's all over)

Bo's tips!

Deze shake salad is perfect om te preppen!

Dit is zo'n verrassend feestje: alles in een bak mieteren, schudden om vervolgens de lunch van je leven te eten. Maak hem ook vast voor morgen!

STAPPENPLAN

Verhit de olijfolie in een kleine koekenpan en bak de pompoenpitten tot de pompoenpitten 'poffen'. Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut mee.

Meng in een vershoudbak de komkommer, gepofte pompoenpitten, knoflook, tonijn, cottage cheese en Friteslijn.

Breng op smaak met peper en zout en/of met de cajun-kruiden.

Sluit de deksel en shaken maar!

Enjoy!



COLOFON

© 2026 Bo de Wit

Voor deze uitgave:
© 2026 Uitgeverij De Fontein, Utrecht

TEKST: Bo de Wit
RECEPTUUR: Bo de Wit
REDACTIE: Jessie Colijn, Milou Breunesse
CULINAIRE EINDREDACTIE: Julia Hulleman
FOTOGRAFIE: Saskia Lelieveld, privécollectie Bo de Wit
FOODSTYLING: Susi Bálint
VORMGEVING: Esther Snel

ISBN 978 90 261 8665 3
NUR 440, 443

www.uitgeverijdefontein.nl

Uitgeverij De Fontein vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining niet toegestaan.