Eten buiten de deur

Macro's

Je bent nèt zo goed op weg naar een verbeterde versie van jezelf.... en staat er weer zo'n gezellig bourgondisch avondje op de planning....wat nu?! Hier enkele tips om verantwoord buiten de deur te eten.

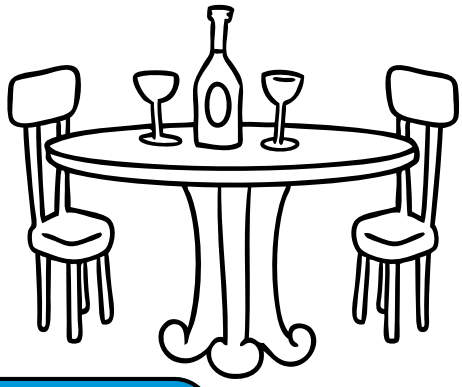


Mager

Kies voor mager vlees (zoals gevogelte) of vis en/of schaal en schelpdieren. Op deze manier krijg je een portie eiwitten binnen en houd je de hoeveelheid calorieën beperkt. Een vegetarische variant is ook vaak een goede optie om de energie inname te beperken.

Groentes/Salades

Vlees en vis door een chef bereid is natuurlijk erg lekker. Maar vergeet de groenten niet. De vezels, vitaminen en mineralen zijn ook tijdens het etentje van harte welkom. De groenten zorgen ervoor dat je een verzadigd gevoel hebt. Dus vraag gerust om een extra portie groente/salade.



"Lege" calorieën

Beperk sausjes en laat de alcohol staan. Sausjes bevatten alleen maar lege kcal en voegen buiten de smaak weinig voedzaams toe aan je eten. Voor alcoholische versnaperingen geldt hetzelfde.

Water

Eet totdat je voor 80% vol zit Deze regel is overal toepasbaar, ook op een barbecue, tijdens vakantie of in een restaurant. Zodra je merkt dat je voor 80% vol zit, dan ben je klaar.

Stel jezelf de volgende vraag: Is deze hap even lekker als de eerste hap? Als dat niet meer het geval is, dan is de kans groot dat je eet om het eten. Tijd om te stoppen dus!

Nagerecht

Sla het nagerecht over. Als jij je best hebt gedaan om de bovenstaande tips toe te passen dan is de laatste horde het nagerecht. Vaak levert dit meer calorieën dan de rest van de maaltijd bij elkaar. Bedenk dus hierbij ook van te voren wat je plan is. En hou je hieraan. Als nagerecht kan vers fruit erg lekker zijn of gewoon een espresso of cappuccino.

