

Uit eten

Uit eten gaan is vaak gewoon erg gezellig en lekker. Op het moment dat je aan het lijnen bent of gewoon gezonder wilt leven is het soms moeilijk om in een restaurant keuzes te maken die bij jouw (nieuwe) eetpatroon aansluiten. Veel gerechten worden extra vet gemaakt in restaurants. De reden hiervan is dat vet een drager van smaak is. Toch zijn er genoeg alternatieven te vinden in restaurants waardoor je toch gezond en lekker kunt eten.

Om je te helpen zijn hier een aantal basisregels opgesteld, waar je rekening mee kunt houden als je uit eten gaat.

- Kies rode saus in plaats van witte saus, witte sauzen bevatten over het algemeen veel meer boter en room en dus meer calorieën. Tomatensauzen zijn een goede keuze. Vermijd satésaus, deze bevat erg veel vet!
- Vraag om extra groenten, meestal worden groenten als decoratie geserveerd, maar als je hier meer van eet heb je minder ruimte voor ongezond calorierijk eten. Je kunt bijvoorbeeld ook vragen of de patat of gebakken aardappels vervangen kunnen worden door groenten.
- Vraag of de saus apart geserveerd kan worden, zo heb je zelf controle over de hoeveelheid die je neemt.
- Het dessert is vaak erg calorierijk, sla deze over en neem lekker een kopje koffie of thee. Als je toch nog graag iets wilt eten kies dan voor vers fruit zonder slagroom.
- Als je niet veel honger hebt, neem dan eens 2 voorgerechten in plaats van voor en hoofdgerecht.
- Kies voor voedsel dat is gestoomd, gepocheerd, geroosterd, gekookt of gegrild. Hier word geen extra bereidingsvet toegevoegd.
- Ga niet met flinke honger uit eten, de kans is dan veel groter dat je het maken van gezonde keuzes veel moeilijker vindt en voor je het weet eet je het mandje stokbrood met kruidenboter snel leeg.
- Vermijd kaas, room, spek en salami en ga voor vis! 2 keer in de week vis eten, waarvan 1 keer vette vis is goed voor hart en bloedvaten. Gevogelte is ook een prima keuze indien je niet van vis houdt.
- Neem liever bouillon in plaats van een gebonden soep, bouillon is veel caloriearmer.
- Vermijd gegratineerd en gepaneerd voedsel, deze bevatten veel (ongezond) vet, als je van krokant houdt is een gegrild gerecht een betere optie.
- Vermijd of beperk alcohol bij de maaltijd, dit levert veel nutteloze calorieën. Neem hiervoor is de plaats gewoon water of spa rood met een schijfje citroen of limoen om het wat extra smaak te geven.

- Kies eens voor een maaltijdsalade, deze hoeven echt niet saai te zijn!
- Geniet van je eten, eet rustig en stop als je genoeg gehad hebt.

Om je een idee te geven van gerechten die je kunt nemen in een restaurant zijn hier een aantal suggesties.

Voorgerecht

Bouillon

Meloen met parmaham

Carpaccio (niet teveel pesto en max 1 keer per week)

Gamba's (saus apart)

Soep zonder room of crème fraîche

Hoofdgerecht

Gegrilde zalm (saus apart)

Gegrilde tonijn (saus apart)

Gegrilde ossenhaas (saus apart)

Maaltijdsalade met gerookte kip

Nagerecht

Koffie

Cappuccino

Espresso

(munt) Thee

Vers fruit

Probeer zoveel mogelijk te variëren, dus niet vlees als voorgerecht en hoofdgerecht maar bijvoorbeeld meloen met parmaham als voorgerecht en gegrilde zalm als hoofdgerecht. Op deze manier krijg je meer verschillende voedingsstoffen binnen.

