

## Tips voor een gezonde BBQ

### Hoeveel neem je bij een BBQ? Hierbij een richtlijn:

- 2 stukjes (mager vlees)
- 1 stukje vis
- 4 plakjes (bruin) stokbrood met light kruidenkaas
- groente van de bbq en/of rauwkost salade
- 1 eetlepel saus
- als toetje: een fruitspies



afbeelding: uitpaulineskeuken.nl

### Stil je trek

Vaak duurt het even voordat de barbecue warm is en staan het brood en de sausjes al lekker op tafel. Om te voorkomen dat hier te veel van wordt gegeten kun je rauwkost neerzetten zoals paprika, komkommer of wortel in reepjes. Zet ze in een glaasje met onderin wat zuivelspread en het ziet er erg leuk uit.

### Vlees

Kies bij voorkeur voor magere vleessoorten of gevogelte, zoals varkensfricandeau, varkenshaas, biefstuk, entrecôte, runderlapjes, kipfilet of kalkoenfilet. Marineer het vlees van tevoren zodat het vlees zonder sausje ook lekker is om te eten. Wij adviseren om niet meer dan 2 stukjes vlees te eten.

### Vis

Ook vis doet het goed op de barbecue. Combineer een stukje vis met kruiden en groenten en leg het op een stuk aluminiumfolie. Vouw de folie dicht tot het een pakketje wordt en leg dit op de barbecue.

### Groente

Groente is heerlijk om te grillen en bevat weinig calorieën. Kies ervoor om groente op de barbecue te leggen (wel even de barbecue insmeren met olie) of om hier een spies van te maken. Je kan er ook pakketjes van maken. Vul een pakketje van aluminiumfolie met je favoriete groenten en kruiden en klaar is kees!

### Sausjes

Bevatten snel veel vetten en zijn daardoor calorierijk. Tegenwoordig heb je wel kruidenkaas light of een light zuivelspread. Daarnaast bevatten rode sauzen over het algemeen minder calorieën dan witte sauzen. Je kan ook zelf een mager sausje maken, denk dan aan tzatziki of een ander sausje op basis van yoghurt.

### Wat zit erin?

| Product                    | Kcal | Product            | Kcal |
|----------------------------|------|--------------------|------|
| 1 kipfilet stokje, 80 gram | 80   | Sparerib, 110 gram | 220  |
| Witvis, 100 gram           | 110  | 1 barbecue worstje | 220  |
| Zalm, 100 gram             | 185  | 1 hamburger        | 274  |
| Kalkoenburger              | 217  | 1 speklap          | 380  |

## Chili-limoen barbecue kipspiesjes

### Ingrediënten

500 gr kipfilet, in blokjes gesneden  
20 ml rode wijnazijn  
3 el olijfolie  
1 tl chilipoeder  
1/2 tl paprikapoeder  
1/2 tl knoflookpoeder  
1/2 tl uienpoeder  
sap van 1 limoen  
zout en peper naar smaak



recept en foto van lowcarbchef.nl

### Materialen

Satéprikkers (geweekt in water)

### Bereidingswijze

Meng in een grote kom de olijfolie, azijn en limoensap. Breng de marinade op smaak met de chilipoeder, paprikapoeder, uienpoeder, knoflookpoeder en peper en zout. Voeg de kipfiletblokjes toe aan de kom. Dek de kom af met huishoudfolie en plaats minstens 1 uur in de koelkast.

Verwarm de barbecue of grill. Haal de kiblokjes uit de marinade en rijg ze op de satéstokjes. Grill de kipspiesjes 10 tot 15 minuten gaar. Draai de kipspiesjes tijdens bakken af en toe om, zodat ze gelijkmatig garen.

---

## Yoghurt kerrie mosterdsaus

Een gezonde kerrie saus voor bij de barbecue!

Leuk om te serveren met de rauwkost in een glaasje (zie afbeelding)

### Ingrediënten

|   |  |
|---|--|
| - 4 eetlepels Griekse yoghurt 0% vet                  | - 1 eetlepel halfvolle fritessaus              |
| - 2 theelepels kerrie (masala kerrie of kerrievoeder) | - 1 eetlepel mosterd                           |
| - 1/2 theelepel honing                                | - zwarte peper en zout                         |
| - 1/2 teentje knoflook                                | - Verse peterselie ( optie: 1 eetlepel sambal) |

### Bereidingswijze

Meng de *yoghurt* met de *halfvolle fritessaus* en de *mosterd*. Voeg de *kerrie* toe en mix goed door. Pers de *knoflook* uit en mix er doorheen. Breng de saus op smaak met *honing*, *peper*, *zout* en verse peterselie. Sambal maakt de saus een beetje pittiger, het kan wel maar hoeft niet.

---

## Tips voor barbecueën bij een koolhydraatbeperkt voedingspatroon

- Laat het brood achterwegen
- Maak geen gebruik van rode sauzen, deze bevatten veel verborgen suikers
- Vervang de huzarensalade of aardappelsalade door een rauwkostsalade
- gebruik geen honing voor de marinades
- zorg voor extra groente op de bbq en salades (zonder fruit)