



TIPS VOOR GEZOND UITETEN

PROFITT DIËTETIEK & LIFESTYLE COACHING

PROFITT: DIËTETIEK & LIFESTYLE COACHING
JAN ANNE BEIJERINCKSTRAAT 34, 6663 BT LENT
WWW.PROFITT.NL
E: INFO@PROFITT.NL
T: 024-2042200

SKIP THE DIET, JUST EAT HEALTHY

Groeten Profitt

Vaak zijn mensen 'bang' om uit eten te gaan omdat dit ongezonder is dan de maaltijd thuis. Het klopt inderdaad dat de porties in een restaurant vaak groter zijn en ook meer zout, vet en suiker bevat (en is daardoor calorierijker) dan de maaltijd thuis. Echter hoeft buiten de deur eten niet per definitie ongezond te zijn! Met onderstaande tips kun je gerust en ProFitt proof uiteten!

- Denk van tevoren na over waar je gaat eten en wat ze daar op de kaart hebben. Kijk eens of het mogelijk is om daar een gezonde keuze te maken (serveren ze bijv. extra groente, heb je zelf invloed op portiegrootte). Hoe concreter het plan: 'als ik ga uit eten neem ik me voor om pas bij het hoofdgerecht 1-2 glazen alcohol te drinken. Daarvoor neem ik water', hoe groter de kans dat je je eraan houdt!
- Ga niet de hele dag 'sparen' als je 's avonds uit eten gaat. Eet de dag normaal en regelmatig. Eet eventueel vlak voordat je van huis weggaat nog wat fruit en drink veel water. Zorg er in ieder geval voor dat je zonder honger het restaurant aan komt.

Brood nodig?!

- Kijk uit met stokbrood bestellen vooraf! Je hebt op dat moment trek en zult dus snel geneigd te zijn veel stukjes te nemen. Stokbrood tikt hard aan, als je bedenkt dat 3 sneetjes stokbrood al gelijk staat aan 1 boterham. Evenals de room(kruiden)boter die erbij zit.

Dranken:

- Bestel als eerste drankje water, spa rood, light frisdrank of misschien zelfs thee. Dit lest je ergste dorst. Als je direct begint met wijn, zal je drinktempo hoger liggen. Maak ook wat betreft alcoholische dranken vooraf afspraken met jezelf, bijvoorbeeld 0, 1 of 2 glazen.

Een gezonde mindset helpt!

- Stop als je genoeg gegeten hebt. Dit is niet hetzelfde als 'vol' zitten.
- Ga jij uit eten met het idee 'ik ga bijna nooit uit eten, dus nu kan ik eten wat ik wil'? Dit is een gedachte die bijdraagt aan overeten. Denk daarom eens serieus na over wat je écht wilt eten en waarom. Maak keuzes. Kies bijvoorbeeld óf voor een voorgerecht óf voor een nagerecht



Aantal gangen

- Deel gerechten met je tafelgenoot of neem twee voorgerechten (i.p.v. één voor en hoofdgerecht)
- Kies niet én én én, maar maak een keuze uit een voorgerecht óf een nagerecht.
- Neem bijvoorbeeld een kopje koffie of thee met een chocolaatje of koekje in plaats van een dessert. Een coupe ijs bevat al snel 400-500 calorieën! Dit is ongeveer evenveel als een normale warme maaltijd. Wil je wel een toetje, vraag dan een van je tafelgenoten of ze een toetje met je willen delen. Of vraag een hapje van iemand anders.

Groente

- Zorg voor voldoende groenten bij je eten, vraag desnoods na of er groenten bij je gerecht komen. Bestel anders een extra salade of een extra portie warme groenten. Vooral in het buitenland is het heel gewoon dat je groenten apart besteld.
- Zorg dat er op de helft van je bord belegd groente ligt. Zo is er minder ruimte over voor patat/friet.
- Vraag of je rijst, pasta of gekookte aardappelen kunt krijgen in plaats van gebakken aardappelen of patat. Je kunt ook al op de kaart kijken of er gerechten zijn die hieraan voldoen. Patat en gebakken aardappelen bevatten veel olie en zijn daardoor erg calorierijk.

Eettempo

- Eet langzaam en kauw goed. Leg af en toe even je bestek neer en neem een slok water of ga met iemand in gesprek. Je zult dan eerder merken dat je voldoende hebt gegeten.
- Vraag altijd een karaf water bij de wijn. Eten in een restaurant is vaak heel zout, waardoor je geneigd bent meer te gaan drinken. Je kunt dan de dorst lessen met water en de wijn gebruiken voor smaak.
- Zit er saus bij het gerecht? Vraag of ze deze apart serveren en niet over het gerecht heen. Je kunt dan zelf bepalen hoeveel je neemt. Ook met dressing over een salade zou je dit kunnen doen.



Loop eerst een rondje en beslis dan pas wat je wilt eten

- Een buffet nodigt uit om vooraan te beginnen en dan bij elk hapje af te vragen of je dat wel of niet wilt eten. Als er veel variatie is, is daarom de kans te eindigen met een heel vol bord groter. Bekijk daarom eerst alles, maak een keuze en haal daarna gericht de etenswaren op die je wilt gaan eten.

Gebruik een klein bord

- Op een klein bord lijkt 100 gram vlees heel wat, op een groot bord blijft er veel wit over en heb je onbewust de neiging om meer bij te scheppen en eet je dus onbewust meer.

Ga ver van het buffet zitten

- Uit onderzoek is gebleken dat mensen die de verleiding beter konden weerstaan gemiddeld zo'n vijf meter verder van het buffet te zitten.

Eet met aandacht

- Schep minder op dan waar je zin in hebt, je kunt ten slotte altijd nog teruglopen. Kauw goed op je eten en eet eens met stokjes. Probeer ook goed naar signalen van je lichaam te luisteren en stop met eten als je vol zit. En verplicht jezelf niet tot het leegeten van je bord.

Sushi is in tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt niet calorie arm. Een sushirol (= +/- 6 stuks) bevat ongeveer 350 calorieën. Gemiddeld neemt men 3 sushirollen, dat is dus al ruim 1000 calorieën! Dit kun je vergelijken met een hele pizza of groot menu bij hamburgerrestaurants. Hoe zorg je dat je niet buiten je boekje gaat?

- Eet sushi à la carte i.p.v. "All you can eat". Zo word je niet in de verleiding gebracht te veel te eten.
- Kies miso soep vooraf om de ergste trek te stillen.
- Eet met stokjes. Zo eet je langzamer dan met mes en vork.
- Kies voor sashimi (zonder rijst), gegrilde kip, beef of tofu om grote hoeveelheden rijst te vermijden.
- Vermijd alle crunchy of andere gepaneerde varianten zoals Tempura, deze zijn gefrituurd en bevatten dus veel vet en calorieën. Leg zo'n gerechtje maar eens op een servet en kijk hoeveel vet er uit komt druipen. Bovendien worden deze gerechten vaak geserveerd met een saus.
- Vraag naar groene sojasaus, deze is minder zout en daarmee beter dan de rode variant.
- Vermijd alle romige sauzen.
- Bestel naast de sushi een salade of groente als bijgerecht, zoals gegrilde groenten, sojaboontjes en zeewier. Zeewier is rijk aan calcium, kalium en ijzer. Bovendien geven groenten je eerder een verzadigd gevoel waardoor je minder eet van de rest!
- Kies als nagerecht Japanse thee of vers fruit om licht af te sluiten.

