

BEWUST GENIETEN VAN DE FEESTDAGEN

Portie controleren = overeten vermijden

Natuurlijk mag het tijdens de feestdagen best wat anders en luxer zijn. Soms is het echter verleidelijk om overboord te gaan met al dat lekkere en andere eten, maar met de juiste strategieën voor portiecontrole kun je genieten van heerlijke maaltijden zonder dat je naderhand overvol zit.

- **Proef eerst** kleine hoeveelheden van verschillende gerechten die op tafel staan, voordat je besluit om meer op te scheppen. Dit kan je helpen om bewustere keuzes te maken.
- Gebruik **kleinere borden en schalen** bij het opdienen en serveren van maaltijden. Dit zorgt ervoor dat je minder op je bord schept en helpt bij het beperken van de portiegrootte.
- Mindful eten, oftewel: **langzaam en bewust eten**. Neem de tijd om elke hap te kauwen en te proeven. Dit helpt je om te genieten van de smaak en bevordert een gevoel van verzadiging, waardoor je minder snel te veel eet.

of tel hoe vaak je kauwt en leg je bestek eens wat vaker neer!



Fruit Trifle

Ingrediënten voor 1 portie:

- 200 gram magere kwark
- 50 gram geroosterde muesli
- 100 gram aardbeien (of ander rood fruit)
- Een takje verse munt

Verwarm een deel van het fruit in een pannetje, zodat het lekker zacht wordt. Pak een aantal mooie glazen en voeg de muesli onderin het glaasje. Voeg daar vervolgens een laagje kwark aan toe, gevolgd door het warme rode fruit en nog een laagje kwark. Voeg tot slot vers fruit en een blaadje munt toe!

ProFitt's gezonde cadeau ideetjes:

- Het 6 minuten dagboek
- Kookboek
- Massagebon
- Bakspullen
- Waterfles met fruitfilter
- Bijenwas bewaarzak
- Geurwolkje
- Tafeltennisbatjes voor de keukentafel

Want.. in deze periode krijgen we al chocolade, banketstaven en ander lekkers genoeg toch?

EJNE
Feestdagen

Budget proof kerstdiner

1. **Herbs and spices.** Haal je kruiden en specerijen bij de markt of toko. Grotere bosjes en zakjes voor kleinere prijzen.
2. **Veggies.** Groenten in de hoofdrol, vlees en vis op de achtergrond. Dit scheelt soms de helft in de portemonnee.
3. **Koopjes.** Kies uiteraard voor de aanbiedingen. Let hierbij wel op dat je niet meer koopt dan dat je nodig hebt.
4. **To good to go.** Kijk eens naar de aanbiedingen in deze app en maak op basis van je aankoop een gerecht.
5. **Derde kerstdag.** Maak tapas van je restjes. Kleine gerechtjes om te delen verdeeld over de tafel.

Alcoholvrije scroppino

Ingrediënten voor 2 porties:

- 150 gram citroen sorbetijs
- 150 ml alcoholvrije witte wijn
- Munt en limoen

Haal het citroen sorbetijs uit de vriezer en laat dit voor 5-10 minuutjes uit de vriezer staan. Voeg het vervolgens samen met de alcoholvrije wijn in een blender en meng tot er een schuimig geheel ontstaat. Schenk het in een gezellig glas, garneer met een blaadje munt en een schijfje limoen en geniet er van!



Decathlon verkoopt setje tafeltennisbatjes en een netje om over de eettafel te spannen. Het perfecte cadeau om ook tijdens het kerstdiner actief te blijven!



Snow much fun

Gebruik de tijd tijdens de feestdagen ook om in beweging te komen en plezier te maken in plaats van alleen maar te tafelen. Kies voor tafeltennissen, oudhollandse spellen, zet een speurtoch uit of kies voor een gezellige wandeling met je familie!

EJNE
Feestdagen