

TIPS & TRICKS VOOR EEN GEZONDE ZOMER

TIJD VOOR EEN BARBECUE OF EEN TUINFEESTJE

GEZONDE PORTIES

- **Een gezonde bordindeling.**
Vul je bord ruim voor de helft met groenten, een kwart met graanproducten en een kwart met vlees, vis, ei of andere vervangproducten.
- **Mijn bord slim bijvullen.**
Schep kleine porties op en kies vooral voor extra groenten. Vermijd verspillen.
- **Een pastasalade, aardappelsalade of brood**
Kies een van de drie of combineer ze in kleine porties.

- **Eén, twee of drie porties vlees of vis?**

Niet twijfelen, kies voor 1 portie!
Wil je graag van alles proeven?
Deel dan een stukje met je buur.

- **Liever niet à volonté.**

Zet geen kommen eten, potten saus of energierijke dranken op tafel. Verzamel alles op een andere plek. Zo ben je minder geneigd om regelmatig op te scheppen of bij te vullen.

- **Een klein bord opscheppen.**

Beheer je porties met geschikt eetmateriaal. Gebruik kleine borden en kleine opscheplepels, portioneer de saus in kleine afzonderlijke potjes.

- **Meer water.**

Zet een kan met (gearomatiseerd) water op tafel zodat de tafelgenoten snel hun glas kunnen bijvullen.

GEZONDE KEUZES

- **Seizoensgroenten in de hoofdrol.**
Voorzie zoveel mogelijk bijgerechten op basis van seizoensgroenten. Serveer ze als rauwkost, in combinatie met een yoghurt dressing of rooster ze op de barbecue.
- **Alcoholvrij is niet saai.**
Voorzie een ruime keuze aan non-alcoholische mocktails en ongesuikerde dranken. Aromatiseer water met allerlei smaken zoals citroen, munt, limoen of vers fruit.
- **Zelfbereide salades.**
Kant-en-klare salades bevatten vaak veel mayonaise. Maak ze zelf. Zo bepaal je zelf de verhouding van de ingrediënten: véél groenten en minder mayonaise.

- **Een alternatief voor mayonaise.**

(Griekse) yoghurt, heerlijk op smaak gebracht met geraspte komkommer, peper of verse kruiden.

- **Een alternatief voor wit.**

Ga voor volkoren brood en deegwaren. Smaakvoller dan wit en meer voedingsvezels.

- **Aardappelen kan ook.**

Ze bevatten ruim de helft minder calorieën dan pasta en rijst. Kies voor een gepofte aardappel in plaats van voor een aardappelsalade.

- **Fan van lookbroodjes?**

Wat lichter en minstens even lekker is bruschetta met tomatensalsa.

- **Kies bij voorkeur voor mager en onbewerkt vlees of voor vis.**

Bijvoorbeeld varkenshaasje, rundbiefstuk, kipfilet, visbrochette. Beperk vette vleessoorten zoals spek, worst en chipolata. Ook gemarineerde producten bevatten meer vet en zout.

TERRASJESWEER – EEN HAPJE EN EEN DRANKJE

GEZONDE PORTIES

- **Drink traag.**
Geniet van elke slok. Wissel iets met alcohol of zoets regelmatig af met (bruis)water.
- **Kies kleine glazen.**
Een kleiner glas betekent minder calorieën.

Let op met zware bieren en cocktails. Zij worden vaak in grotere glazen geschonken dan bijvoorbeeld wijn.

- **Drink niet om te drinken.**

Durf gerust eens een rondje over te slaan.

- **Bezoek geen terras met een lege maag.**

Eet iets kleins vooraleer je op café gaat. Zo voorkom je de drang naar energierijke snacks.



- **Een drankje zonder hapje.**

Maak er geen gewoonte van om bij elk drankje iets zoet (bv. een koekje) of zout (bv. nootjes) te eten. Laat ze vaker links liggen.

- **Deel een ijscoupe.**

Een ijscoupe is een royaal tussendoortje. Beperk de portie (en zo ook de calorieën) door de coupe

te delen met je tafelgenoot. Of vraag 1 bolletje in plaats van 2 of 3 bollen.

GEZONDE KEUZES

- **Varieer met alternatieven voor alcohol en frisdrank.**

Er is een groot aanbod aan lekkere non-alcoholische en ongesuikerde dranken: (gearomatiseerd) water, licht frisdranken, koffie en thee in verschillende soorten.

- **Bij grote dorst: eerst water, de rest komt later.**

Zo vermijd je om te veel en te snel energierijke dranken te drinken. Zo vermijd je om te drinken.

- **Een licht alcoholisch aperitief.**

Dat kan maar overdrijf niet. Kies er bij voorkeur een

die minder calorieën levert (een glas cava bevat bijvoorbeeld ongeveer 85 kcal, een cocktail al snel 200 kcal).

- **Een slim hapje.**

Kies bij voorkeur voor nutriëntrijke hapjes (bv. olijven, kaas, ongezoeten noten) in plaats van nutriëntarme hapjes (bv. chips, gefrituurde borrelhapjes).

- **Een fancy (ijs)koffie? Ja maar...**

Overdrijf niet met speciale koffies. Afhangelijk van hun

samenstelling, kunnen ze echte caloriebommen zijn door toevoegingen zoals siroep, slagroom, ijs en toppings zoals chocolade en koekjes.

- **Pimp zelf je ijs.**

Voor minder calorieën: kies voor sorbet, zelfgemaakte ijsyoghurt (beperk de hoeveelheid toegevoegde suikers) of "nicecream" (diepgevroren fruit mixen met yoghurt). Ga voor gezonde toppings zoals vers fruit of wat ongezoeten noten.

GEZELLIG KAMPEREN

GEZONDE PORTIES

- **Eet niet rechtstreeks uit de verpakking.**

Bepaal op voorhand de porties die je zal eten door ze te portioneren in kommetjes (bv. ontbijtgranen, chips).

- **Voorzie hoeveel je nodig hebt per persoon.**

Reken op voorhand uit hoeveel je nodig hebt. Hanteer hierbij normale porties en voorzie extra porties groenten.

GEZONDE KEUZES

- **Stel een menuplanning op.**

Maak een boodschappenlijstje met wat je van thuis kan meenemen en wat je ter plekke kan aankopen. Een goede voorbereiding maakt de verleiding naar kant-en-klare snacks of afhaalmaaltijden minder groot.

- **Voorzie een kist met basisproducten.**

Voeding in blik en droge voedingsmiddelen kan je veilig bewaren. Let op met gevoelige producten zoals vis en vlees. Die kan je best ter plaatse kopen.

- **Kies eenvoudige ingrediënten en gezonde gerechten.**

Zoek op voorhand gemakkelijke recepten. Bijvoorbeeld een snel ontbijt met havermout en fruit, een lichte lunch met volkoren wraps, peulvruchten en rauwkost (bv. paprika, sla, maïs) en om de dag te eindigen een barbecue met bijvoorbeeld groentebrochettes, gepofte aardappel en een stukje vlees of vis.

- **Voorzie gezonde tussendoortjes.**

zoals studentenhaver, noten, gezonde zaden, crackers, fruit en yoghurt.

- **Water is de beste dorstlesser.**

Beperk het gebruik (en gesleur!) van alcoholische dranken en frisdranken.