

Voor afspraak of informatie

HESTER PENNEWEERT

KLASSIEKE HOMEOPATHIE & VOEDINGSADVIES

Deventerstraat 130t, 7321 CD Apeldoorn

telefoon 06-30055783

www.penneweerthomeopathie.nl

email: info@penneweerthomeopathie.nl

GRIP HOUDEN OP
JE GEZONDHEID

ETEN OP
VAKANTIE, BIJ
ETENTJES EN
FEESTJES

HANDIGE TIPS
OM OP GEWICHT TE
BLIJVEN

Tips om te voorkomen dat je aankomt op vakantie, bij feestjes en partijen.

Thuis kun je je voeding heel goed plannen. Je zorgt dat je de juiste producten in huis hebt, zodat je altijd gezonde en lekker eten kunt maken.

Op reis, in een restaurant of als je te gast bent ergens heb je daar minder invloed op. Lastig dus.

Toch kun je een aantal dingen doen om te zorgen dat je de regie over je eetpatroon blijft houden in deze situaties.

Op vakantie of op reis

Algemeen

Heb je een huisje gehuurd of sta je op de camping en kook je zelf dan heb je geen probleem. Je kunt je gewone eetpatroon nagenoeg voortzetten en verstandige en lekkere keuzes maken.

In een hotel of restaurant ben je afhankelijk van wat ze aanbieden en gaat het erom dat je de juiste gerechten kiest.

TIP 1

Maak afspraken met jezelf. Je kunt bijvoorbeeld jezelf beloven dat je maximaal 1 glaasje wijn per dag drinkt en maximaal 3 ijsjes op vakantie.

TIP 2

Vermijd vol pension want dan moet je eten wat de pot schaft. Bovendien is de charme van vakantie vaak dat je verschillende restaurants probeert.

TIP 3

Oriënteer je van te voren op restaurants waarvan je weet dat je ook vegetarisch kun eten, zodat je meer keus hebt. Bekijk het menu voordat je naar binnen gaat.

TIP 4

Als je aan het reizen bent is het handig dat je altijd genoeg eten bij je hebt, zodat je nooit voor blok komt te staan en genoodzaakt bent om iets te eten wat je liever niet wilt eten. Je lunch kun je zelf meenemen evenals tussendoortjes. Maak zelf lekkere **sandwiches of wraps** met groenten zoals avocado, tomaat, komkommer, humus, of banaan met pindakaas, schijfjes appel etc. Er is genoeg variatie te bedenken. **Sushi** is ook makkelijk om mee te nemen. En neem voldoende **vers en/of gedroogd fruit en noten** mee als tussendoor. Er zijn kleine koelboxjes waar je de lunch vers kunt houden.

TIP 5

Drink veel schoon water, zeker als het warm is. Als je veel transpireert let dan wel op dat je zout aanvult.

TIP 6

Beweeg dagelijks op vakantie – zoals lopen, fietsen of zwemmen

DE MAALTIJDEN

Het Ontbijt

OPTIE 1: ONTBIJTBUFFET – VOLDOENDE KEUS

Loop strak langs alle verleidingen zoals croissants, muffins, taartjes, vleeswaren en vette kazen naar het buffet met muesli en vers fruit. Vul daar een flinke bak met ongezoete granen en fruit en eet tot je verzadigd bent en/of eet volkoren brood met tomaatjes, komkommer en andere groenten.

OPTIE 2: ONTBIJT GESERVEERD AAN TAFEL – VRAAG OM ALTERNATIEVEN

Krijg je een ontbijt aan tafel voorgeschoteld vraag dan om een flinke bak fruit en granen of volkoren brood met tomaat, komkommer, ei of pindakaas als beleg.

Vooraf in landen rondom de Middellandse zee eten ze nauwelijks ontbijt of het is vooral heel vet en heel zoet. Allebei geen optie.

Ook het traditionele *Engelse ontbijt* is geen optie (vet en zout) en het continentale alternatief al evenmin (toast van witbrood met marmelade).

OPTIE 3:

STEL ZELF JE ONTBIJT SAMEN OP JE KAMER.

Begin de dag eens met een flinke portie fruit, daar voel je je lekker bij en je hebt meteen je dagbehoefte aan fruit al binnen. Bovendien bespaar je veel geld want een ontbijt kost relatief veel.

OPTIE 4:

GA ERGENS ANDERS EEN ONTBIJT HALEN ALS JE HOTEL GEEN GOED ONTBIJT HEEFT.

De lunch

In de meeste vakantielanden kun je een **salade, soep, pasta of rijstgerecht met groenten** voor de lunch krijgen. **Vermijd brood** want dat is meestal gewoon wit brood. Je kunt je buik beter rond eten aan salade want daar zitten veel meer voedingsstoffen in.

Kun je geen gerechten met alleen groenten vinden, kies dan voor vis. Vis is een betere keuze dan vlees, omdat vlees over het algemeen veel meer verzadigd vet bevat.

Avondeten in een restaurant

- Ga naar een restaurant waar ze ook vegetarische gerechten hebben (Aziatisch, Mexicaans of Indiaas eten is vaak op groenten gebaseerd).
- Vermijd vet eten zoals in olie gedrenkte gerechten of vraag de bediening of ze weinig olie willen gebruiken.
- Vermijd sauzen dat zijn vaak dikmakers. Je kunt van tevoren vragen of ze de saus apart willen doen.
- Stuur het broodmandje terug – vult wel, maar voedt niet.
- Vermijd vlees want met vlees krijg je ook relatief veel vet binnen. Kies dan liever voor vis.
- Zorg dat je vooral groente eet en eet daar voldoende van. Aardappel, pasta, rijst, bonen zijn prima in combinatie met groenten.

- Neem een soepje of salade vooraf of erbij, zodat je goed verzadigd bent en geen dessert meer wilt.
- Je kunt ook 2 voorgerechten eten of een voorgerecht en een bijgerecht, zoals een salade..
- Sla het dessert dus over en geniet van een lekkere koffie of thee.

TIP 7: TUSSENDORTJES

Om te voorkomen dat je tussendoor verleid wordt door gebak, koekjes etc. zorg ervoor dat je altijd voldoende fruit, ongezouten noten of gedroogde vruchten bij je hebt.

Wil je een ijsje, weet dan dat ijs veel suiker bevat. Een waterijsje bevat ook veel suiker, maar minder vet en is in die zin minder calorierijk

Alternatief voor ijs is een ijskoffie of een vers geperst vruchtensapje.

TIP 8: BIJ DE BORREL

Vakantie is ook genieten en een glas wijn of borrel hoort er wel een beetje bij, als je er een liefhebber van bent. Alcohol bevat ook calorieën, dus met mate en bestel er altijd een karaf water bij. Eet ook iets bij de borrel voor je suikerspiegel, zoals een portie olijven, liefst ongezouten noten, of een groententapas. Dus geen chips, borrelnoten met krokante laagjes, gefrituurde dingen etc. Deze zitten boordevol smaakstoffen en vet zodat je er al snel veel te veel van eet.

MET DEZE TIPS KUN JE GENIETEN VAN JE VAKANTIE EN BLIJF JE MOOI OP GEWICHT.

Fijne vakantie!



FEESTJES EN (EET)PARTIJEN

Gezelligheid gaat bijna nooit zonder eten en drinken. Ga je zelf koken of is het de bedoeling dat iedereen zelf wat te eten meebrengt, dan heb je geen probleem.

Maar als je te gast bent, hoe zorg je dan dat je toch mee kunt doen zonder dat je er later spijt van krijgt?

TIP 1: DE TAART

Mensen hebben de neiging aan te dringen, in de trant van: Eentje kan toch wel? Niet zo flauw zeg, je bent toch helemaal niet te dik? Ik heb er zo mijn best op gedaan, proef nou in ieder geval een stukje etc.

Alleen daarom al moet je best stevig in je schoenen staan om de taart af te wijzen. Ben je bang dat je de gastvrouw beledigt, leg dan uit dat je geen suiker wilt eten in verband met je gezondheid.

Sla de taart dus over of neem zelf iets lekkers mee, zoals zelfgemaakte muffins, dadel/kokosballetjes, chocolade / havermout koekjes etc. Waarschijnlijk wil iedereen dan het recept hebben ;-)

TIP 2: DE HARTIGE RONDE

Sla het gebak over of eet je eigen snack en doe mee met de volgende ronde als er groente snacks (komkommer, radijsjes, worteltjes, bloemkoolstronkjes etc.) of ongezouten noten op tafel komen. Verwacht je dat de gastvrouw/heer deze dingen niet op tafel gaat zetten, neem het dan zelf mee.

TIP 3: DRINKEN

Beperk je tot 1 glas alcohol en geniet daarvan. Drink je wijn, neem dan liever rood dan wit of rosé. Likeurtjes bevatten over het algemeen erg veel suiker dus die kun je beter niet nemen. Bier is ook een dikmaker.

Vermijd frisdranken, ook de light en 0-calorieën versies. Vraag om water of kruiden thee. In water kun je ook munt, citroen, appel of komkommer doen zodat je water met een smaakje krijgt.

TIP 4: DE BBQ

- Vermijd vlees. Eet groentespiesjes of neem vis als je niet veganistisch wilt eten. Groenten die goed gegrild kunnen worden zijn courgette, paprika, aubergine, champignons, prei en ui). Goudgeel gegrilled is voldoende. Te donker gegrilled is echt ongezond.
- Vermijd de sausjes, zeker als ze kant-en-klaar zijn. (In BBQ saus zit veel suiker)
- Eet veel salade aangevuld met pasta of rijst
- Eet geen of weinig brood

TIP 5: TE GAST VOOR HET DINER

- Als je bij mensen thuis uitgenodigd vragen de meeste mensen wel om je smaakvoorkeuren. Je kunt daar dan meteen gebruik van maken door te zeggen dat je vooral een groente liefhebber bent en niet om vlees of vis geeft. Dat je blij bent met een groenteschotel, een lekkere salade en fruit lekker vindt als toe.
- Is er geen mogelijkheid om je voorkeuren aan te geven, vermijd dan vooral vette sauzen en sla het stukje vlees af.
- Schep niet zoveel op als het eten is dat je liever niet eet. Vaak wordt er veel gekletst aan tafel en valt het helemaal niet op als je niet zoveel eet. Je kunt thuis altijd nog wat nemen als je nog trek hebt.
- Sla het toetje af terwijl je over je buik wrijft en zegt dat je echt genoeg gegeten hebt. Een kop thee of koffie is ook lekker ter afsluiting van de maaltijd.