

TIPS VOOR EEN BARBECUE

- Schep je bord eerst vol met **groenten**. Groenten leveren heel weinig kcal en veel vitamines, mineralen en vezels. Zo raakt je maag eerst al wat gevuld en is er minder plaats voor vlees en sausjes.
- Veel mensen gaan **overdag calorieën besparen** omdat ze weten dat ze 's avonds veel gaan eten. Dit doe je best niet. Je zorgt er op die manier voor dat je reuzehonger hebt en dan ga je waarschijnlijk tijdens de barbecue veel meer eten dan normaal. Je hebt namelijk veel minder zelfcontrole als je honger hebt. Eet dus **overdag normaal** (zoals altijd) en neem voor je vertrekt een kleine, vullende snack zoals een potje yoghurt of platte kaas en/of een stuk fruit.
- Kies voor jezelf **maximum 2 soorten vlees**. Mager vlees is natuurlijk ideaal (vb. kip, kalkoen, brochette, biefstuk, vis...), maar je kan ook de combinatie maken van één stukje mager vlees en één stuk vetter vlees (vb. spek of worstjes)
- **Kant- en klare salades** bevatten vaak heel wat mayonaise en dus ook heel veel calorieën. Probeer dus eens zelf een salade te maken met een magere dressing. Meng bijvoorbeeld wat natuuryoghurt of platte kaas met peper, zout, fijngehakte peterselie en bieslook. Je kan ook light mayonaise gebruiken of een combinatie van light mayonaise en yoghurt. Ook ketchup en mosterd zijn betere keuzes dan de gangbare sauzen (mayo, tartaar...).
- Een barbecue start vaak met wat hapjes, een aperitiefje, dan het 'hoofdgerecht' gevolgd door een dessertje. Probeer hierin een **keuze** te maken: ofwel geniet je van wat hapjes en het hoofdgerecht, maar laat je het dessert linksliggen. Ofwel het hoofdgerecht en een dessertje, maar geen hapjes.

Je kan bij de hapjes ook de gezondere dingen eruit pikken, bijvoorbeeld olijven of rauwe groenten met dipsaus.



TIPS VOOR EEN BARBECUE

- Bij een barbecue hoort heel vaak **alcohol** en als je een hele avond aan het tafelen bent, kan dat wel eens te veel alcohol worden. Alcoholische drankjes leveren calorieën en het aantal loopt al snel op. Let dus op met de hoeveelheid alcohol, en drinkt daarnaast vooral veel **water**.

- Je kent dat wel, iedereen mag iets meebrengen naar de barbecue en uiteindelijk is er keuze tussen aardappelsalade, aardappel in de schil, koude pasta salade, taboulé, vers stokbrood etc... Maak ook hier bij voorkeur **een keuze**: kies één of twee dingen die je graag eet en laat de rest links liggen.

Probeer ook te kiezen voor het **minst vettige**: een aardappel in de schil is een uitstekende keuze, maar ook koude pastasalade en taboulé kunnen als er veel groenten en geen/weinig saus in verwerkt zit.

En vergeet ook zeker niet te genieten ;-)

