

TIPS RESTAURANT

1- Wees zuinig met alcohol

Kan je echt niet zonder? Kies dan bewust en spreek vooraf met jezelf af om niet meer dan 2 glazen te drinken. Geniet van dat ene (of twee) glaasje en vul verder aan met water. Afwisselen met light frisdrank kan ook.

Je moet ook weten dat alcohol de eetlust opwekt

(waardoor je waarschijnlijk meer zal eten) en 'lege' calorieën bevat. Dat betekent dat je lichaam aan die calorieën verder niets heeft: je krijgt geen voedingsstoffen binnen. Alcohol bevat 7 kcal per gram: hoe meer alcohol er dus in een drankje zit, hoe meer calorieën

2- Kies bewust

Aperitief + voorgerecht + hoofdgerecht + dessert? Logisch dat je veel te veel calorieën naar binnen speelt. Kies liever voor: voorgerecht + hoofdgerecht OF hoofdgerecht + dessert. Je kan er ook voor kiezen om als hoofdgerecht een voorgerechtje te nemen. Dan heb je sowieso een kleinere portie binnen.

Goede keuzes als voorgerecht:

- soep
- carpaccio
- salade met kip of vis
- volkoren brood met tapenade, bruschetta

Goede keuzes als hoofdgerecht:

- gevogelte, vis, wild
- schaal -en schelpdieren (gegrild, gepocheerd of gestoomd)
- vegetarische gerechten

3- Vertrek niet met een lege maag

Sommige mensen gaan bewust overdag zo weinig mogelijk eten als ze weten dat ze 's avonds op restaurant gaan. Dat kan ertoe leiden dat je zo veel honger hebt dat je te veel te snel gaat eten. Zorg er dus voor dat je niet helemaal uitgehongerd toekomt op restaurant, maar dat je vooraf een kleine snack eet.

Bijvoorbeeld een stukje fruit of een potje yoghurt.



TIPS RESTAURANT

4- Vermijd vette gerechten

Gefrituurd voedsel (frietten, aardappelkroketten, kaaskroketten, garnaalkroketten...) bevat uiteraard enorm veel calorieën. Kies liever voor gekookte of gebakken aardappelen, puree, rijst of deegwaren

Je kan ook je frieten of kroketten delen met iemand als je er toch echt zin in hebt. Op restaurant kan ook een roomsausje of kaassaus enorm lekker zijn, maar we eten er al snel te veel van. Kies liever voor een tomatensaus en laat de saus in een apart potje opdienen.

5- Laat het brood en de versnaperingen bij het aperitief links liggen

In de meeste restaurants wordt er standaard een mandje brood op tafel gezet. Erg lekker met zo'n mespuntje échte boter. Maar opnieuw, hier eet je al snel te veel van en de calorieën tikken aan. Blijf dus best van dat brood af..

Ook nootjes en chips die bij de aperitief geserveerd worden laat je best aan je voorbijgaan. Zo bespaar je calorieën én zal je meer van je hoofdgerecht genieten.

6- Plan vooraf

Het is altijd gemakkelijker om je aan je plan te houden als je goed voorbereid bent. Sommige restaurants zetten hun menukaart op hun website. Check dit even voordat je er naartoe gaat. Zo heb je al een idee van wat ze serveren of kan je zelfs al bepalen wat je gaat bestellen.

7- Het dessert

Goede keuzes zijn: koffie met een koekje, sorbetijs, kinderijsje, fruitsalade

8- Geen verplichtingen

Voel je niet verplicht om je bord helemaal leeg te eten. De porties op restaurant zijn meestal veel te groot. Luister naar je lichaam en stop wanneer je genoeg hebt. Belangrijk om hierbij te vermelden is dat je ook niet te snel mag eten, anders voel je te laat dat je eigenlijk al voldaan bent. Dat verzadigingssignaal kan zo'n 20 minuten op zich laten wachten. Geniet dus van je maaltijd en eet rustig.

Vraag de restjes mee naar huis.

