



Mit eten

TIPS VOOR
GEZONDE KEUZES

Uit eten

Een etentje buiten de deur hoort in het teken te staan van gezelligheid. Normaal gesproken ben je thuis zelf verantwoordelijk voor wat er op tafel komt te staan en kun je een gezonde en koolhydraatarme maaltijd samenstellen naar jouw wens.

Tijdens een etentje wordt dit uit handen gegeven en liggen er verleidingen op de loer. Een verleidelijke dessertkaart, alcoholische dranken of frietjes bij het hoofdgerecht. Wij hebben een aantal tips op een rijtje gezet zodat jij op een verantwoorde manier uit eten kan gaan.



Het voorgerecht

We beginnen met het voorgerecht. Vaak is hier genoeg keuze in, vooral in verschillende soorten salades of rauwkost. Een salade met kip, vlees of vis is een verantwoorde keuze. Het is hierbij wel belangrijk om goed op de dressing te letten. Vaak zitten dressings boordevol koolhydraten.

Vraag om een vinaigrette of olijfolie en azijn. Een dressing op basis van kwark is ook toegestaan. Daarnaast zijn pijnboompitten en croutons een aandachtspunt, deze bevatten veel koolhydraten. Vraag of deze ingrediënten achterwege gelaten kunnen worden.



KAAS

Kaas bevat veel vet en is daardoor rijk aan calorieën, maar het is wel koolhydraatarm. Het is daarom toegestaan om een kleine hoeveelheid kaas te eten als je uit eten gaat. Meestal zit er door een salade maar een kleine hoeveelheid. Wees hier wel voorzichtig mee en neem bij voorkeur een salade met mager vlees of vis of een heldere soep.

Geschikte voorgerechten



Vlees

Rundercarpaccio zonder pijnboompitten (let op de dressing), steak tartaar, salade met kip of vlees.



Vis

Vitello tonnato, zalm- of tonijntartaar, garnalencocktail, scampi's in knoflookolie, gerookte zalm, vispalet (let op de saus), sashimi, rivierkreeftjes, oesters, St. Jacobsschelpen, mosselen, salade met vis.



Overig

Gevulde champignons, heldere bouillon of groentesoep, (let op: zonder vermicelli), ongebonden soep, salade met paddenstoelen, salade met geitenkaas, antipasti schotel.

Let op: zonder dressings, croutons, kaas, spekjes en pijnboompitten!

Valkuilen



PRODUCT	KCAL	KOOLHYDRATEN
Gefrituurde uienringen (10 stuks)	267	32 g
Croutons (1 portie 25 g)	117	13 g
Gefrituurde garnalen (6 stuks)	252	12 g
Zongedroogde tomaat	53	9 g
Dressing per portie (50 g)	168	5 g
1 handje pinda's	157	4 g
Pijnboompitten (30 g)	180	4 g

Het hoofdgerecht

Het hoofdgerecht is vaak makkelijker omdat het veel op onze avondmaaltijd lijkt. Kies voor gegrilde, gebakken of gestoomde vis of vlees.

Vermijd de volgende producten:

- Bijgerechten als pasta, aardappelen, rijst, brood of frietjes
- Deeggerechten of producten met een paneerlaag
- Koolhydraatrijke dressings of marinades
- Vette of calorierijke producten



Geschikte vlees- en vissoorten



Vlees

Biefstuk, tournedos, entrecôte, rib eye, runderlap, rosbief en kangoeroevlees.



Gevogelte

Kip, kwartel, eend, kalkoenfilet, parelhoen, tamme duif en struisvogel.



Vis

Zalmfilet, kabeljauwfilet, kreeft, zeetong, rog, zeewolf, sliptong, krab, garnalen, scampi's, langoustines, mosselen, oesters, St. Jakobsschelpen en coquilles.



Valkuilen

PRODUCT	KCAL	KOOLHYDRATEN
1 portie friet (1 bakje, 150 g)	458	57 g
Rijst (3 opschelepels)	240	43 g
Pasta (3 opschelepels)	215	42 g
Portie aardappelpuree (3 opschelepels)	110	21 g
Roomsaus (portie)	65	5 g
Aardappelkroketjes (5 stuks)	180	21 g

Het nagerecht

Helaas zijn tijdens het volgen van PS. food & lifestyle programma in fase 1 de meeste nagerechten niet toegestaan. Vrijwel ieder dessert is zoet en koolhydraatrijk, en bevat veel calorieën. Wanneer je toch met je gezelschap deze gang wilt voortzetten, kies dan voor een verse muntthee, een kop koffie of bij uitzondering een kaasplankje.

Let op: het kaasplankje levert veel calorieën. Vaak wordt er bij een kaasplankje ook honing, stroop en brood zoals vijgenbrood geserveerd. Laat deze producten staan.



Valkuilen

PRODUCT	KCAL	KOOLHYDRATEN
Dame blanche (170 g)	417	58 g
1 brownie (65 g) met een bolletje ijs	401	47 g
Tiramisu 1 portie (115 g)	290	41 g
Crème brûlée 1 schaalpje (150 g)	408	36 g
Chocolademousse 1 toefje (100 g)	180	23 g
Kaasplankje (100 g)	376	0 g

Wat te kiezen bij een specifiek restaurant

Italiaan

Salade caprese, carpaccio van rundvlees of vis, vlees of visgerechten met groenten.

*Let op de saus en de bijgerechten!
Geen pasta of pizza!*

Steakhouse

Gegrilde steak, salades.

Spaans/portugees

Gegrilde vis of vlees, zeevruchten-schotel, salades.



Thai

Gestoomde vis, groente schotels, zeevruchtensalades, gerechten met rundvlees en groenten, gerechten met kip en groenten.

Griek

Griekse salade, scampi's, mosselen, inktvis, tomaten of komkommer-salade, vis of vlees (gegrild of van de barbecue).

Franse keuken

Ratatouille, salades, bouillabaisse, gegrild vlees, vis en groentes, franse kazen (kleine portie).

Mexicaans

Koriandersoep (ongebonden), poppers (gevulde pepers met roomkaas, alleen ongepaneerd), salades (geen maïs en kidney-bonen), vispannetje, gekruid vlees of vis.

Dranken

Bestel een fles water bij aanvang van het diner. Zo zul je minder snel geneigd zijn om een andere drank te bestellen. Bovendien zorgt water voor een vol gevoel waardoor je je niet gaat overeten tijdens je avond uit.

FASE 1 Strikte fase

Tijdens deze fase van PS. food & lifestyle is het drinken van alcohol uitgesloten.

FASE 2 Overgangsfase

Bij hoge uitzondering is het drinken van alcohol toegestaan.



Mocht je tijdens een diner of speciale gelegenheid er echt niet onderuit kunnen, kies dan voor:

Droge witte wijn, brut champagne, droge prosecco of cava. Deze alcoholische dranken leveren alleen calorieën door de aanwezige alcohol (7 kcal per gram) en bevatten geen of max. 1 g koolhydraten per glas. Houdt het wel bij maximaal 1 glas.

Algemene tips

- Neem de dag erna een balansdag om te compenseren.
- Neem een PS. food & lifestyle product voordat je uit eten gaat. Dit stilt de grootste honger waardoor je jouw hongergevoel onder controle hebt en de verleiding tijdens het eten makkelijker weerstaat.
- Ga niet meer eten dan dat je honger hebt.

Geen keuze maar een vast menu... wat nu?

Vraag of je van tevoren inzicht in het menu kunt krijgen. Tegenwoordig zijn veel menu's online zichtbaar, zodat je van tevoren al kunt bekijken wat je eventueel zou willen/kunnen eten. Zo kun je, eventueel samen met je PS. food & lifestyle voedingscoach, bekijken of er voor jou geschikte gerechten tussen zitten. Wanneer het

mogelijk is, geef dan aan de kok door dat je een koolhydraatarm voedingsprogramma volgt. Leg uit dat je alleen groenten en vlees/vis eet en dat sauzen, zetmeel- en graanproducten hier niet in passen. Wanneer dit niet mogelijk is, laat zelf de koolhydraatrijke producten dan links liggen, zoals friet, aardappelpuree, brood of pasta.



Tips voor het nagerecht

- Neem geen dessert maar vraag om een koffie of thee.
- Ben je een echte zoetekauw? Neem dan je eigen PS. food & lifestyle product mee, zoals de biscuitjes, koeken of wafels zodat je toch een beetje kunt snoepen.



Feestje? Zo kom je de avond door

Op nummer 1 natuurlijk, vermijd koolhydraten! Laat je niet verleiden tot een stuk gebak of taart. Neem als voorbereiding één van je favoriete PS. food & lifestyle producten mee en trakteer jezelf daarop als de rest aan het gebak zit. Voel jij je hier niet prettig bij, neem dan een eetmoment voordat je vertrekt. Hierdoor heb je jouw hongergevoel onder controle wanneer iemand je iets aanbiedt. Hieronder geven we je een aantal tips:



1. Je kunt aanbieden hapjes te bereiden en mee te nemen die binnen het PS. food & lifestyle programma passen.
2. Een schijfje komkommer met een plakje gerookte zalm is een goed alternatief voor een toastje.
3. PS. food & lifestyle heeft ook toastjes in het assortiment, die je bijvoorbeeld met eiersalade kunt beleggen.
4. In het PS. food & lifestyle kookboek staan meer leuke en lekkere recepten voor op feestjes.
5. Laat je niet overhalen tot het nemen van iets terwijl je eigenlijk niet wilt. Het is niet onaardig om te zeggen dat je overslaat. Als je geen zin hebt te vertellen dat je een afslankprogramma volgt, zeg dan dat je geen trek hebt of dat je net gegeten hebt.

Valkuilen bij een feestje

GEBAK	KCAL	KOOLHYDRATEN
Appeltaart	286	41 g
Appelflap	254	39 g
Tompouce	288	37 g
Monchoutaart	331	33 g
Chocoladetaart	348	33 g
Kwarktaart	266	31 g
Slagroomtaart	300	29 g
Vruchtentaart	266	26 g
Bossche bol	290	17 g



BORRELSNACKS	KCAL	KOOLHYDRATEN
Bami snack	47	5 g
Chips	54	5 g
Nasi snack	51	5 g
Gamba gefrituurd	39	5 g
Uienring	41	4 g
Vietnamese loempia	36	4 g
Toastjes met brie	55	4 g
Toastjes met zalm	36	3 g
Bitterbal 1 stuk	35	3 g
Kipnugget	54	2 g
Frikandel 1 stuk	67	2 g
Bierworstjes	112	1 g
Kaasblokje 1 stuk	37	0 g

Koffie drinken

Gezellig koffie drinken met vriendinnen of op de koffie bij (schoon)moeder. Doorgaans is het vanzelfsprekend om daar een koekje, taartje of iets anders zoet bij te eten. Het zou zonde zijn als je hierdoor uit ketose raakt. Heb je toch behoefte aan iets bij de koffie dan kun je het beste voor een PS. food & lifestyle product kiezen zoals een koek, reep, wafel of biscuitje.



Valkuilen

PRODUCT	KCAL	KOOLHYDRATEN
Mergpijp	386	54 g
Gevulde koek	245	36 g
Roze koek	241	33 g
Warme chocolademelk met slagroom	235	23 g
Bokkenpoot	184	22 g

Barbecueën of gourmetten

Niets zo lekker als met vrienden en familie een avondje gourmetten of barbecueën. Met de onderstaande tips kan ook jij gaan genieten van een verantwoorde barbecue of gourmet.

1.

Stil je trek

Vaak duurt het even voordat een barbecue/gourmetstel warm is. Ondertussen krijg je steeds meer trek in dat stukje stokbrood met kruidenboter. Klinkt dit bekend in de oren? Neem voordat je gaat barbecueën/gourmetten alvast een PS. food & lifestyle product of een rauwkostsalade zodat je ergste trek gestild wordt. Dan is het makkelijker om je in te houden tot het vlees gaar is.



2.

Mager vlees of vis

Het vlees of vis op een barbecue/ gourmet wordt op dezelfde manier bereid als grillen of bakken, dus daar is niets mis mee. Maar wat je op de barbecue legt is wel belangrijk. Kies bij voorkeur voor magere vleessoorten en gevogelte zoals biefstuk, varkenshaas, entrecôte, kipfilet en kalkoenfilet.

Bewerkte producten zoals worst, hotdogs en hamburgers bevatten veel vet en vaak ook veel koolhydraten.

Laat deze daarom liggen. Wil je toch graag een hamburger? Maak deze dan zelf van tartaar en kruiden.

Vis is zeer geschikt voor op de barbecue/gourmet. Je kunt het grillen of er een pakketje van maken. Combineer vis met verse kruiden en groenten en leg dit op een stuk aluminiumfolie. Vouw het pakketje dicht en leg dit op de barbecue.



3.

Veel groenten

Naast een goed gevulde salade zijn groenten van de barbecue of gourmet ook lekker. Gegrilde groente is voedzaam en bevat weinig calorieën. Je kunt bijvoorbeeld champignons, ui, tomaat en courgette aan een takje rozemarijn rijgen en licht besprenkelen met olijfolie. Of maak een lekker groentepakketje. Hiervoor maak je een pakketje van aluminiumfolie met groenten en verse kruiden. Ook plakjes gegrilde aubergine of groene paprika met wat knoflook zijn heerlijk op de barbecue.



4.

Sausjes

Je kunt zelf sauzen en dips maken op basis van magere kwark, zoals tzatziki en knoflooksaus. Kijk voor deze recepten in het PS. food & lifestyle kookboek.



5.

Drink water

Tijdens het barbecueën en gourmetten ben je veel langer aan het tafelen dan je normaal doet. Drink tussendoor veel water, dit geeft een vol gevoel. Om het water smaak te geven kun je er blaadjes munt bij doen en/of dunne reepjes komkommer.



6.

Neem iets mee

Ben je uitgenodigd voor een barbecue/gourmet bij vrienden en ben je bang dat er voor jou weinig tussen zit dat past bij je koolhydraatarme eetpatroon? Neem dan je eigen salade mee. Zo ben je niet alleen attent, maar ook verzekerd van een gezonde optie.



7.

Bijgerechten

Kant-en-klare salades en sauzen bevatten vaak veel koolhydraten en vetten. Maak daarom je salades en sauzen zelf. Zo kun je ze verantwoord en lekker maken, passend binnen het PS. food & lifestyle programma.

Tip: gemarineerd vlees en vis bevatten veel koolhydraten. Kies dus voor ongemarineerd vlees en vis en marineer het zelf met olijfolie, azijn en diverse kruiden. Zo is het ook zonder saus een heerlijke en smaakvolle maaltijd.

Geschikte keuzes bij de barbecue

PRODUCT	KCAL	KOOLHYDRATEN
Kipfilet	160	0 g
Varkenshaas	142	0 g
Biefstuk	138	1 g
Kabeljauw	108	1 g



Valkuilen

PRODUCT	KCAL	KOOLHYDRATEN
Broodje hamburger	486	32 g
Kipsaté met saus	300	12 g
Braadworst	228	1 g
Speklap	320	0 g
Schouderkarbonade	286	0 g