

Voorbeelddagmenu

Ontbijt:

neem minder kaas op de crackers neem ook notenpasta dit is voor jou iets gezonder en neem ook wat mager beleg voor wat caloriewinst. zoals jam, appelstroop, kipfilet, rosbeef, philadelphia light, huttenkase, rookvlees.

Lunch:

2 volkoren boterhammen zie belegsoorten van het ontbijt. en een stuk fruit

2 volkorenboterhammen met dun boter en 40 gram ham is ongeveer 254 kcal. Dit staat gelijk aan een:

salade van groene sla met rauwkost bijvoorbeeld radijs, wortel, komkommer paprika e.d. met 120 gram aardappels of 100 gram gekookte pasta (146 kcal) en slafris dressing (10 kcal) of alleen balsamico azijn en 50 gram kipfilet (94 kcal)

***40 gram ongekookte pasta is ongeveer 100 gram gekookte pasta

3 volkoren boterhammen met dun boter en 60 gram ham is ongeveer 381 kcal kcal. Dit staat gelijk aan een:

salade van groene sla met rauwkost bijvoorbeeld radijs, wortel, komkommer paprika e.d. met 100 gram peulvruchten zoals bijvoorbeeld kapucijners/velderwtjes of linzen (122 kcal), 3 walnoten (20 gram) of 10 cashewnoten (150 kcal) en dressing van maximaal 100 kcal (89 kcal) dressing. (Balsamico azijn, theelepels mosterd, peper en zout en 1 maximaal 1 eetlepel olie)

Wanneer je een flesje dressing maakt neem dan 2 a 3 eetlepels dressing,

In plaats van de noten kan je ongeveer 80 gram gegrilde kip of ham, zalm, tonijn gebruiken.

Water en thee

Tussendoor:

Boterham met mager beleg of wat fruit

of

200 gram magere kwark met aardbeien en besjes e.d en 2-3 schepjes muesl of cruesli

Avondeten:

- minimaal 200 gram groente zonder roomsausjes, satésaus, kokosmelk of kaas. Gebruik verse kruiden, sambal en mosterd om op smaak te maken.

Je kunt ook o.a. ketjap, chilisaus, gembersaus gebruiken om op smaak te maken.

25 ml zoete ketjap	50 kcal
25 ml zoute ketjap	30 kcal
25 ml Gember op siroop	69 kcal
25 ml tomatenketchup	25 kcal
25 gram piccalilly	10 kcal
50 ml jus gemiddeld vet	100 kcal

- 100 gram bereid mager vlees, vis of vleesvervanger
- Bereid met zo min mogelijk olie. Bij voorkeur maximaal 10 gram olie per persoon gebruiken. Let op: 1 eetlepel olie bevat 90 kcal.

- Eventueel
150 gram gekookte (zoete) aardappelen , 60-80 gram ongekookte zilvervliesrijst, volkoren- of spelt pasta, quinoa, bulgur of peulvruchten zoals o.a. kapucijners, bonen of kikkererwten.

**Wanneer je 60 gram pasta of rijst kookt wordt dit ongeveer 150 gram.*

**Eet 2x per week vis. Magere en vette vis afgewisseld voor gezonde visvetzuren en vitamine D inname.*

in de loop van de avond:

Af en toe magere kwark met wat rood fruit of een beetje honing

Proberen iets minder te snoepen

Geen drop meer kopen

ijs alleen met de kinderen

Eet vaker een stukje ontbijtkoek ipv gewone koekjes

Let avonds op je koolhydraten geen suikerhoudende producten of veel fruit en eventueel wat minder aardappels, pasta of rijst.

Voedingsweetjes:

De spijsvertering begint in de mond

Voedsel wordt in de mondholte vermengd met speeksel. Speeksel heeft verschillende functies. Het bevat bepaalde enzymen, die een begin maken met de spijsvertering. Een voorbeeld hiervan is het enzym amylase, dat helpt bij het afbreken van zetmeel. Dus goed kauwen!

Vitamine D

Velen van ons zouden vitamine D moeten suppleren

Eet jij niet iedere week vette vis zoals haring, zalm en makreel en smeer je weinig of geen halvarine of margarine op brood dan adviseer ik vitamine D te suppleren in de wintermaanden. Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en spieren en voorkomt depressieve klachten en somberheid. In de zomermaanden krijgen we voldoende Vitamine D binnen door opname van zonlicht. Bent u ouder dan 50 jaar bespreek uw vitamine D status met Janneke. Vitamine D3 kan je bestellen via de website van Virtuoots. Vul dan de adviescode 35spk12 in. U kunt ook vitamine D bij de apotheek kopen.

Vocht:

Drink lekker veel vocht zonder suiker tussendoor zoals, water, spa rood, en (kruiden) thee, koffie, en zuiveldranken. Probeer 2 liter per dag totaal te drinken. Met sport moet je meer drinken.

Vruchtensappen, aanmaaklimonade en frisdrank kan je meetellen voor je vocht inname. Uiteraard zijn dit niet altijd de beste opties.

Ieder jaar een kilootje erbij?

Bent u ook een van die mensen die langzaam ieder jaar een kilo aankomt? Dat kan komen omdat u iedere dag 20 calorieën te veel heeft gegeten. Dat is bijna niks maar op jaarbasis dus wel die kilo!