

12 slimme tips om op te letten als je uit eten gaat.

De zomer, en zeker als je ook nog vakantie hebt, is vaak de tijd van gezelligheid. Lekker buiten zijn en samen met vrienden of familie een terrasje pakken of uit eten gaan in een restaurant. Maar wat kan je nou doen als je zo gezond mogelijk wilt eten en het liefst ook nog wat kilo'tjes kwijt wilt?

Geen paniek, uit eten, gezond eten én afvallen kan gewoon samen gaan. Met deze tips kun je genieten van de gezellige zomermaanden én de overvloedige kilo's verliezen.

1. **Kies de restaurants waar je naartoe gaat verstandig uit.** Bepaalde restaurants serveren nu eenmaal niets gezonds. Zelfs de salade bij meeste burger tenten zijn schaal tjes vol ongezonde rotzooi (denk aan dressings vol suiker en gekke toevoegingen). Bekijk alvast de menu-kaart online en ben assertief, kom met een voorstel aan bij je vrienden. Dat is een stuk makkelijker dan in een restaurant onprettig verrast te worden met een menu kaart waar elk gerecht met patat wordt geserveerd en wit brood met kruidenboter het enige voorgerecht is. Loop met een grote boog om fastfood restaurants heen.
2. **Zeg nee tegen brood met boter/aiolie.** De broodmandjes zijn vaak al genoeg voor een maaltijd, absoluut onnodig. Rammel je al voor je naar het restaurant gaat? Eet een klein handje rauwe noten of een gekookt eitje. Je zult zien dat je de broodmand kunt weerstaan en verstandigere keuzes maakt gedurende de hele avond.
3. **Kies voor simpele gerechten.** Zo kun je zo "schoon" mogelijk eten. Vermijd borden pasta, lasagna, pizza, romige risotto als diner. Kies 's avonds liever voor een stukje vis of wit vlees met gergilde groenten. Richt je op de eiwitten!
4. **Heb je trek in een stukje kip?** Dat kan dus prima. Maar niet ieder restaurant heeft kippenborst. Is er alleen kip met vel te krijgen? Laat dan het velletje liggen. Dit scheelt een slok op een borrel.
5. **Kies je voor een salade? Laat de dressing niet weg, maar vraag om olijfolie!** Met salades kan het twee kanten op gaan. Of je zit op een knapperig bordje rauwkost zonder enige inhoud te kauwen of er staat een behoorlijk machtige hoofdgerecht op een bedje sla voor je neus. Er zijn dus twee scenario's

Is de salade te mager: Hoe graag je ook wilt afvallen, een tomatensalade met wat gemixte sla, groenten en basilicum is geen maaltijd. Je mist de eiwitten en vetten, essentieel als je gewicht wilt verliezen. Bestel er dan een voorgerecht bij zoals gerookte zalm, carpaccio of een andere eiwitbron en vraag om wat pijnboompitten bij de salade.

Is de salade te zwaar: Een dikke plak geitenkaas, een enorme hoeveelheid vette dressing, gepaard met spekjes en handenvol noten. Onthoud, vet is belangrijk in een gebalanceerd dieet en voor afvallen en vetvrij eten heeft geen nut en werkt juist averechts. Maar vetten zijn wel rijk aan calorieën en in dergelijke enorme hoeveelheden niet bevorderlijk voor de slanke lijn. De meeste dressings kun je echt niet vergelijken met een goede kwaliteit olijfolie. Vraag of je de dressing mag vervangen met wat olijfolie en (balsamico) azijn en laat de

spekjes weg. Schat in of er 20 gram noten op je bord ligt, of dat je maaltijd mooi in balans is. Maar ga niet volledig mager!

6. **Aanvallen op eiwitten:** Eet eerst de eiwitten, dit zijn de voedingsstoffen die honger stillen. Zo voorkom je dat je te veel eet.
7. **Vermijd de zetmeelhoudende koolhydraten.** Kies een gerecht dat wordt geserveerd met quinoa of nog liever, alleen peulvruchten en groenten.
8. **Friet? Nee bedankt.** Kies voor een gerecht dat gegrild is, niet gefrituurd. Het kan zijn dat er een ideaal gerecht is voor jou, maar het wordt geserveerd met patat. En ja dames en heren, zoete aardappelfriet is even slecht als friet. Vraag of je, in plaats van friet, een portie gegrilde groenten/salade extra kunt krijgen. Dit kost misschien een paar euro meer, maar hey, “you are worth it”. Dit is bij de meeste restaurants echt geen probleem.
9. **Kies voor twee voorgerechten.** Twee voorgerechten vormen al snel een ideale avondmaaltijd. Vaak is er een licht visgerecht te combineren met een portie heerlijke gemarineerde groenten. Zelf vind ik deze maaltijden lekkerder dan als ik één hoofdgerecht bestel. Alle elementen van een voorgerecht moeten kloppen, het kan zich niet verschuilen achter een berg pasta of knapperige aardappeltjes. Zo krijg je twee kleinere porties die allebei goed van smaak en in balans zijn, een goede lading eiwitten en weinig tot geen zetmeelhoudende koolhydraten (zolang je niet voor de bruchetta kiest). Ideaal voor de bewuste eter.
10. **Houd je hoofd er bij.** Let op de signalen van je lichaam, hoe gezellig het ook is. Om te voorkomen dat je met een opgeblazen buik en sloom hoofd het restaurant verlaat doe je er goed aan om te eten wanneer je nog niet volledig vol zit en je nog vitaal voelt. Het kost ongeveer 20 minuten voor je lichaam door heeft wat het echt gegeten heeft en voor je hersenen om dat te beseffen. Leg tussen je happen je bestek neer en neem de tijd. Zo krijgen je hersenen de kans te merken dat je genoeg gegeten hebt.
11. **Laat de wijn staan.** Je lichaam zal eerst alcohol verbranden, dan pas je maaltijd. Als er dus een aantal glazen wijn (per glas zeker 70 tot 100 cal!) tikt het behoorlijk aan. Ik zeg dus, laat het even achterwege. Wijn bij de maaltijd kan afvallen echt dwarsbomen. Wil je perse een glas wijn bij het eten, kies dan voor één glas rode wijn, of een droge witte wijn. Vermijd zoete wijn.
12. **Kies voor muntthee en weersta dat dessert.** Tja, dit is toch wel een inkoppertje en erg belangrijk. Dessert voegen niets toe als brandstof, alleen overtollige calorieën. Tenzij je een half uur wacht, nog niet genoeg fruit op hebt en een schaaltje verse lychees of ananas bestelt. Maar tiramisu en crème brûlée, dat zijn toch echte no go's. Kies voor een verse muntthee als lichte afsluiter van je maaltijd. Je zult zien, je wordt ook de volgende ochtend een stuk energiever wakker dan wanneer je de avond hebt afgesloten met een suikerbom.

Op deze manier hoef jij je de volgende keer dat je mee uit eten wordt gevraagd nergens meer druk om te maken!