

Tekst 2 februari

Tja en daar sta je dan, gewend aan jouw manier van ontbijten, aan jouw manier van lunchen en dan komt er een enorm lange lap met informatie waarin even staat opgesomd hoe het eigenlijk het beste zou zijn om te eten... Wees gerust, de aankomende weken worden er steeds stukjes uitgelegd en krijg je ook handvatten om ermee aan de slag te gaan.

Even terug naar gisteren. Wat waren ook alweer de speerpunten voor gezond eten waar je energie van krijgt?

- dat je alleen eet en drinkt wat je lijf in balans houdt, waar je lijf wat aan heeft.
- dat je de juiste voedingsstoffen binnen krijgt die je lijf helpen schoon houden.
- dat je voorkomt dat je eten of drinken in je mond stopt dat je lijf uit balans brengt.

En daaronder verscholen kwamen nog wat punten naar voren die voor mij vroeger best wel een ommezwaai in mijn eetpatroon betekende... namelijk:

- Eet wat uit de natuur komt. Alleen ingrediënten van Moeder Natuur worden door je lijf herkend als voedsel. Hier is het op ingericht, en kan het mee uit de voeten. (oh help, daar gingen m'n handige pakjes en zakjes)
- Eet daarom veel groenten, wel minimaal 300 gram per persoon per dag (zoveel was ik echt niet gewend, hoe doe je dat?).
- Eet je koolhydraten voornamelijk in groenten, en in mindere mate fruit en daarna pas bewerkte koolhydraten als granen en nog bewerkter, brood. (huh, dus geen brood, geen pasta...help)
- Eet daarnaast ook voldoende gezonde vetten en gezonde eiwitten. Je hebt ze allemaal nodig (ok maar waar zit dat dan allemaal in? En wat is dan gezond?)
- Als je lijf honger aangeeft, kan het ook zijn dat je water nodig hebt. (ok, die kan ik handelen, hoera)

Want als je dit voor elkaar krijgt, dan voel je je het prettigst, en... krijg je de meeste energie van je eten want. Als je je lijf helpt om in balans te zijn(klinkt wat zweverig, I know) draait je stofwisseling optimaal, en kan je stofwisseling adequaat de voedingsstoffen uit je eten en drinken opnemen.

Want wat er tegenwoordig vaak gebeurt, met onze westerse eetgewoonten, we komen eigenlijk steeds weer voedingsstoffen tekort... ook al probeer je goed te eten. Door onze manier van eten verlies je juist energie door je eten in plaats van er energie van te krijgen zoals de bedoeling is. Jammer toch? Nou daar gaan we aan werken, stap voor stap.

Een Goede Basis om meer energie te krijgen is:

- het eten van de juiste vetten en eiwitten en koolhydraten
- je hebt ze echt alle drie nodig (dat klinkt misschien gek want er zijn allerlei diëten die het tegendeel beweren. Dan moet je juist zonder vetten of zonder koolhydraten...)

Maar, je hebt wel verschillende soorten vetten en koolhydraten. En je kunt daar verschillende keuzes in maken. Maar welke keuze? Want als je door de supermarkt loopt staat op bijna elk flesje dat het een "goed keuze" is, of "gezonde keuze" maar is dat ook zo? Dit komt de aankomende welen ook nog verder aan de orde, dat wordt allemaal nog uitgelegd. Het zou teveel zijn om dat nu allemaal even op te dreunen....neem het nu maar gewoon even aan dat het zo is. Bij de bestanden staat een overzicht dat je op dit moment even verder kan helpen: vetten en eiwitten en koolhydraten. Dat kan helpen als spiekbrief.

Dus..... even een stapje verder gedacht....als je een goed dagmenu/weekmenu samenstelt, met de juiste vetten, eiwitten en koolhydraten erin verwerkt, en die bult groenten, dan zorg je ervoor dat je binnenkrijgt wat je lijf energie geeft en voorkomt dat je eet wat energie vreet.

Volgende week starten de weekmenus en om je daarbij te helpen.

- Dan kan je al etende eraan wennen en krijg je ondertussen meer uitleg.
- Het weekmenu helpt je om afwisseling te brengen in je ontbijt, je lunch en je avondeten.
- En deze maand gaan we de lunch extra onder de aandacht brengen. Vooral de meeneelunch. Want thuis een lunch klaar maken is een ding, maar wat doe je als je op je werk gaat lunchen?

Een goede manier om dat te regelen, is het maken van een bentobox. Ken je dat? Dat is een soort Japanse variant van de Hollandse broodtrommel. In onze Hollandse lunchtrommel gaat meestal een stuk of wat boterhammetjes. (Ik nam vroeger altijd 4 boterhammen mee met worst of kaas.... Ken je dat?) Die boterhammetjes zijn wel lekker en goedkoop en snel klaar te maken. Maar ze zijn ook redelijk eenzijdig en tegenwoordig worden veel mensen moe van brood.

De bento kan je helpen om de goed vetten koolhydraten en eiwitten in je lunch te verwerken, zonder dat je brood gebruikt. Waarschijnlijk zal het even wennen zijn omdat deze lunch voor de meeste mensen uitgebreider is dan je normaal eet, Maar, dat is juist de bedoeling. Het is beter om 's avonds licht te eten, en dat kan als je goed ontbijt en tussen de middag meer voeding binnen krijgt. Je krijgt volgende week ook recepten voor de bento, zodat je de boxen goed kunt vullen. En je gaat leren plannen, want als je echt met een leuke bento op pad wilt, vraagt dat om vooruit denken en zo gemakkelijk mogelijk vooruit te koken en bakken.... (of om gebruik te gaan maken van leftovers van de andere dagen)

Gaat de lunch met de bentobox je te ver of eet je helemaal niet buiten de deur, gebruik dan volgende week de bentorecepten gewoon om op thuis op je bord te eten. Of pik er recepten uit die je op je eigen manier in je weekmenu verwerkt....

Nou... plannen genoeg!