

De wijzer in voeding krant

Dit keer een slanke krant. Een krant vol tips en recepten om er weer tegen aan te gaan. Velen onder ons moeten afvallen en dat blijkt niet makkelijk te zijn. Minder eten, anders eten is makkelijker gezegd dan gedaan. Maar geef nooit op!! Doe het stap voor stap, onsje voor onsje. Gebruik de tips, begin vandaag en morgen ook weer!!

Veel succes!!



Gewichtsverlies draait om volhouden. Volhouden om niet te veel te eten, volhouden om niet te snoeien en niet te snoepen, volhouden om niet te veel koolhydraten en kilocalorieën te gebruiken. **Dat volhouden lukt alleen wanneer we regelmatig eten** en voor eten kiezen dat lekker is, dat onze maag vult en ook weer niet te kilocalorierijk is. Een lekkere (koolhydraatarme) boterham of cracker is dan de ideale hongerstiller. Hieronder staan enkele slanke en heerlijke variaties voor een cracker of snee brood :

- * plakje kaas+ reepjes paprika + paar rozijntjes + snippertjes bieslook
- *dun pindakaas+ komkommerreepjes+ halve geraspte appel
- *plakjes tomaat+ stukjes gekookt ei + tuinkers
- *dun hoemoes+ geraspt rood bietje+ plukje rucola
- *tonijnsalade (zie recept)
- *Pomodori-spread (zie recept)

Uit: Gezond afvallen ISBN:9789051770773

Trek gooit ons plan vaak in de war.

Waren we van plan om niet te veel te eten, dan eten we door de trek toch vaak het laatste aardappeltje, laatste stukje vlees of laatste schepje uit de pan op. Het kan helpen om vóór de warme maaltijd een **voorgerecht** van groente te eten. Een lekkere groentesoep of salade vooraf stilt al de ergste trek.

Maart 2021

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist
Tel: 0575-84 44 20
e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl
website: www.wijzerinvoeding.nl

Selleriesalade is ook een slanke variatie voor op brood. Ter vergelijking: een plakje 30+ kaas (van 20 gram) levert 60 kilocalorieën en 4 gram vet. Een broodbelegging selleriesalade (ook 20 gram) levert 40 kilocalorieën en 3,5 gram vet .

Tonijnsalade (voor 2 personen)

1 blikje tonijn op water
½ appel
1 takje peterselie
1 eetlepel slasaus(25% olie)
peper
Bereiding

Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukjes. Was de appel en snijd in kleine blokjes. Was de peterselie en knip fijn. Meng de appel, peterselie en de slasaus door de tonijn en maak op smaak met wat peper. Lekker op een snee geroosterd volkorenbrood
Uit: Gezond afvallen ISBN:9789051770773

Pomodori-spread

Ingrediënten voor 10 porties
4 grote tros- of vleestomaten (evt. ontveld)
1 rode ui
1 teen knoflook
Klein scheutje olijfolie
2 eetlepels zonnebloempitten
1 eetlepel olijfolie
10 zongedroogde tomaatjes (op water)
Eventueel verse groene kruiden zoals bieslook, basilicum
Peper en zout
eventueel een theelepel honing of ketjap toevoegen als het te zuur is

Bereiding

Was de tomaten en snijd ze in stukken. Pel de ui en de knoflook en snipper ze. Fruit alles in een koekenpan. Laat wat afkoelen en doe het samen met de andere ingrediënten in een blender.

Voedingswaarde per portie bevat dit ongeveer 45 kcal, 3 gram vet, 1 gram eiwit en 3 koolhydraten
Uit: Alles draait om hormonen. Rineke Dijkstra ISBN 9789081821537

Soms kunnen we er zo aan toe zijn, aan iets hartigs. En wanneer we proberen om gewicht te verliezen is chips natuurlijk geen goede keuze. Dit heerlijke tussendoortje kan wedijveren met een zakje chips.

Drinkbouillon met rauwkost en omeletreepjes

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 1 ei
- 2 eetlepels melk
- 1 theelepel olijfolie
- 1 bakje (150 gram) paprika rauwkost van de Jumbo (OF een mix van gesneden witte kool, wortel, rode ui, rode paprika, groene paprika, gele paprika en radijs)
- 4 zakjes drinkbouillon kip
- 8 volkoren soepstengels

Tip van de maand

Bereiding;

Klop het ei los met de melk. Verhit de olie in een kleine koekenpan en giet het ei erin. Laat het ei stollen en keer het. Bak nog 1 minuut. Haal uit de pan en snijd in heel dunne reepjes. Verdeel de omeletreepjes, drinkbouillon en rauwkost over 4 hittebestendige glazen. Giet in ieder glas 175 ml kokend water. Serveer met twee volkorensoepstengels

Voedingswaarde per glas: 100 kcal, vet 4 gram, koolhydraten 11 gram, eiwit 4 gram, zout 2,2 gram

Uit: "Hallo Jumbo" magazine van februari 2021

Knolselderijfriet

Knolselderij is een heerlijke aardappelvervanger, zeker in de vorm van deze frietjes.

Bereiding (2 personen):

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd 1 geschilde knolselderij (500 gram) in plakken en dan in repen zodat het dikke frieten zijn. Schud ze om met 1-2 theelepel olijfolie, grof zout, peper en (gerookt) paprikapoeder. Rooster de frieten in ongeveer 20 minuten lichtbruin.

De frieten kunnen ook in de airfryer gebakken worden. Ongeveer 18-20 minuten op 180 graden.

Maak een sausje van 150 gram volle kwark, sap van 1 citroen, zout, peper en 1-2 fijngesneden bosui. Serveer bij de frieten.

Voedingswaarde knolselderijfriet: 130 Kcal per portie en 12 gram koolhydraten

Voedingswaarde saus: 100 kcal per portie en 4 gram koolhydraten

Ter vergelijking: 1 portie ovenfrites (200 gram) levert 390 kcal en 66 gram koolhydraten en een portie mayonaise (50g) 330 kcal en 2 gram koolhydraten

Misschien heeft u wel eens gehoord over intermittering fasten. Dit is een flink aantal uren achter elkaar niet eten. Soms eten mensen 16 uur achter elkaar niets en drinken ze alleen calorievrije dranken zoals water en thee. Dat is niet makkelijk. Om dit een beetje na te doen, kunt u proberen om **na het avondeten niets meer te nemen tot de volgende morgen**. In de nacht schakelt u dan over op de vetverbranding.

Juist wanneer we af willen vallen, lijkt het wel dat we de hele dag **zin hebben in wat lekkers**. Een extra kop koffie kan helpen om die trek even te verjagen. Probeer eens een koffie met een smaakje. Ze zijn kant en klaar te koop, maar we kunnen het ook zelf maken.

Kaneelkoffie: meng door de gemalen koffie 1 theelepel kaneel voordat u het water erop schenkt.

Gemberkoffie: idem als kaneelkoffie maar nu met gemberpoeder

Chocokoffie: idem als kaneelkoffie maar nu met cacao poeder.

Achterop het werkboek "ik wil moet kan afvallen" van Hanneke de Bruin kwam ik deze uitspraak tegen:

De enige plaats waar 'succes' eerder komt dan 'werken' is in het woordenboek.

We zien vaak meer op tegen grote klussen dan tegen kleine klussen. Zo is het ook met afvallen. Wanneer we 20 kilo lichter zouden moeten zijn, dan hebben we vaak geen moed om er aan te beginnen of om door te zetten.

Daarom kan het heel handig zijn om het in "stukjes te hakken". Niet denken aan 20 kilo eraf, maar denken:

"deze maand ga ik naar 1 kilo minder".

Omdat het een klein en duidelijk doel is, is de kans op succes groter.

Broodwrap met biet en zuivelspread

Het is nog niet zo'n gek idee om bij flinke trek in de avond deze 'wrap' te maken. Het levert net zo veel kilocalorieën als een minizakje chips, maar vult beter, levert meer vezels en vitamines. Niet over twijfelen dus.

Ingrediënten (voor 2 personen, 135 kcal pp):

- 2 sneden volkorenbrood
- handje veldsla, waterkers, rucola of paar slabladen
- 1 gaar bietje
- 2 eetlepels zuivelspread
- 4 prikkers

Bereiding

Snijd de bovenste korst van het brood en rol het brood met een deegroller wat platter.

Was de sla en dep het goed droog.

Schil het bietje en rasp het grof.

Besmeer het brood met de zuivelspread en beleg met sla en geraspte biet.

Rol het brood op, steek vast met prikkers en snijd doormidden.

Ook lekker met geraspte komkommer en een beetje gerookte zalm of geraspte wortel met wat rozijnen i.p.v. biet.

Website voedingscentrum