



Eindejaarsfeesten in zicht

December is dé maand bij uitstek met het grootst aantal verleidingen. Sinterklaas is nog maar net achter de rug of onze gedachten zijn reeds bij de eindejaarsfeesten. Maar geen nood, wij helpen jou er doorheen! Diëten en feest vieren vraagt enige inzet, maar onmogelijk is het niet.

Goed begonnen is half gewonnen! Met dit document zetten we je alvast op de juiste weg. Welke gerechten passen zowel op de feesttafel als binnen uw dieet? Zelf te gast? Dan vormt dit document een leidraad voor het maken van de juiste keuzes.

Een 'gouden' tip!

Verkiez de consumptie van vetten of extra eiwitten boven de consumptie van koolhydraten!

Een beetje light room of een grotere vleesportie zal jouw dieet minder schaden dan een gesuikerd dessert op het einde van het diner.

HAPJE

Het aperitief scherpt de honger, maar het mag die niet stillen. Ben je ergens te gast en serveert jouw gastvrouw of gastheer nootjes, chips of worstjes als aperitief? Dan kun je volgende twee tips misschien uitproberen.

1/ Laat je gastvrouw of gastheer ook wat DCG-hapjes op tafel voor je zetten. Niemand die hoeft te weten dat de sojanootjes, sojapuffs of kaassnacks koolhydraatarm zijn. Enig nadeel... de kans is groot dat 'jouw' hapjes ook bij de andere gasten in de smaak vallen en ze iets sneller verorberd zijn dan voorzien :).

2/Eet een half uurtje voor vertrek een DCG-eiwitportie. Je zult een verzadigd gevoel hebben zodat je gemakkelijker kan weerstaan aan deze snelle hapjes.

Bepaal je zelf het menu? Koppel dan het nuttige aan het aangename en serveer hapjes die passen binnen je dieet.

Soep leent zich perfect als amuse of als voorgerecht voor deze eindejaarsdagen! Boordevol groenten, vetarm en licht verteerbaar.

o Soepje

- Witloofsoep afgewerkt met Noordzee garnalen
- Bisque of zeekreeftensoep
- Paprikasoep met magere kruidenkaas
- Tomaten-paprikasoep met light-room

o Rauwkostmandje met light-saus

o **Grissini sesam of oregano** met parmaham en notensla, filet de saxe of grisson.

o **Hesp en/of zalmrolletjes** (met een light kruidenkaas)





o **Bruschetta van crostino of proteïnebrood** belegd met

- plattekaas en radijsjes
- light mozzarella en basilicum
- filet de saxe of grisonvlees
- zalm / heilbot / forel (stukjes of mousse)
- tapenade van olijven of tomaat

o **Gevulde kerstomaatjes, komkommer of witloofbootjes** met

- zelfgemaakte krab- of tonijnsalade
- garnaltjes

o **Gevulde champignons** met light-kruidenkaas in de oven

o Kleine tasje van **zeekreeftensoep of gazpacho**

o Spiesjes van **tomaat en light-mozzarella**

Vanaf programma educatief 1

o Spiesjes van **scampi en stukjes ananas of parmaham en meloen**

o Verrine van **gerookte zalm en groene appel**



VOORGERECHT

Het is niet zo moeilijk om gezonde voorgerechten te maken. Gebruik voornamelijk magere vleessoorten zoals gevogelte, vis of zeevruchten.

Houd het voorgerecht licht verteerbaar. Dat kan door het volume te beperken en te kiezen voor vetarme voorgerechten.

Soep is een perfect voorgerecht voor de feestdagen! Boordevol groenten, vetarm en niet te zwaar.

- o soep van bosschampignons
- o witloofsoep met Noordzee garnalen
- o zeekreeftensoep (bisque) of vissoep
- o paprikasoep met magere kruidenkaas
- o tomaten-paprikasoep met light room

De afwerking met light-room of vlees/vis kun je eventueel achterwege laten bij het uitschenken van je eigen portie.

Andere suggesties

- o Visfilet op een bedje van fijne groenten
- o Kwartels in de oven
- o Warme salade met scampi en light-saus
- o Oesters met citroen en peper
- o Kreeft 'Belle Vue'
- o Sint-Jakobsvruchten met fijne groentjes
- o Carpaccio van vlees of vis

Vegetarische suggesties

- o Carpaccio van raap en rode biet
- o Torentje van peer en koolrabi
- o Mini-groentelasagne van aubergine en courgette
- o Gevulde champignons met ei
- o Gegrilde watermeloen-pizza



HOOFDGERECHT

Net zoals het voorgerecht kan je met verse ingrediënten een lekkere én gezonde maaltijd bereiden met een diversiteit aan gestoofde of rauwe groenten.

VLEES

Tijdens deze feestdagen mag het gerust wat exotischer zijn.

- o Kangoeroevlees of struisvogelfilet zijn beide **magere** vleessoorten, gemakkelijk te vinden in het grootwarenhuis.
- o Gebraad van rund, varken of kalf zijn eveneens geschikt als magere vleessoorten om het hoofdgerecht mee te bereiden.
- o Gebakken lamskroon is niet echt mager, maar ook niet heel vet. Niet ideaal voor je dieet, maar ook niet nefast.

GEVOGELTE

De meeste varianten van gevogelte komen in aanmerking als magere vleessoorten. De meest courante voor de feestdagen zijn: Mechelse koekoek, parelhoen, fazant, haantjes en duif. Ook de klassieke kerstkalkoen mag gerust op het menu staan. Kook je zelf? Dan kun je best niet voor eend opteren (= te vet).

Bijvoorbeeld:

- o Gevulde Mechelse koekoek
- o Parelhoen met wintergroenten

WILD

Wild heeft ook heel wat voordelen. In tegenstelling tot gekweekte dieren zijn deze actiever en dus minder vet. Ze bevatten ook meer omega 3 dan gekweekte dieren. Geschikte vleessoorten zijn: haas, hert, ree, everzwijn,...

Bijvoorbeeld:

- o Gebraden hertenkalfsfilet
- o Gebakken everzwijnfilet of hindefilet

VIS

Alle vissoorten zijn geschikt!

Bijvoorbeeld:

- o Normandische tongrolletjes
- o Ovengebakken zalm
- o Grietfilet met boschampionns
- o Papillot van zeeduivel of zwaardvis
- o Tarbot gevuld met oester
- o Trio van tongfilet, roodbaarsfilet en zeewolf



SCHAALDIEREN

Geen schaaldieren gebruikt als voorgerecht? Dan vormen ze een uitstekend alternatief als hoofdmenu.

Bijvoorbeeld:

- o Kreeft Belle Vue of à la nage
- o Scampi met currysaus en groentenkrans
- o Scheermessen in looksaus

GOURMET- STEENGRILL

Een gourmet of steengrill op de feesttafel is een geschikte manier om zelf je eigen porties te bepalen. Kies ook hier de magere vleessoorten. Bepaal vooraf het aantal stukken vlees/vis dat je mag consumeren voor één portie.

Op die manier zul je je minder snel overeten. Vul je bord met groenten en voorzie een light-saus dat past binnen je dieet. Ben je te gast? Breng gerust je eigen light-saus mee naar de feesttafel.



GROENTEN

Een groentenkrans is een ideale side dish voor bij het hoofdgerecht. Door een waaier aan groenten te voorzien heeft jouw gerecht in principe geen nood meer aan een bijgerecht met aardappelen.

TIP: Plaats de groenten in het midden van de tafel zodat iedereen een extra portie kan opscheppen naar wens.



Bijvoorbeeld:

- o gestoofd witloof
- o gebakken spruiten
- o boschampionns
- o gegrilde tomaat
- o gesauteerde broccoli of bloemkool
- o worteltjes (met loof of carottes tournées)
- o sperzieboontjes (eventueel gerold in klein stukje spek)
- o groentetorentjes

FRUIT

Vanaf educatief 1 is fruit toegelaten in het dieet en mag je gerust fruit voorzien in het menu. Ben je nog niet in dit programma, dan kan je je best beperken tot enkel groenten. Dé klassiekers van de eindejaarsfeesten:

- o veenbessenconfituur
- o gepocheerde appel met veenbessen
- o gestoofde peer
- o gegrilde watermeloen of (wilde) perzik
- o verse vijgen

AARDAPPELGERECHTEN

Vanaf educatief 4 is zetmeel toegelaten in het dieet.

Een echte klassieker, maar absoluut te vermijden zijn de aardappelkroketten of andere gefrituurde varianten.

Opteer liever voor minder vette bereidingen zoals:

- o aardappelpuree
- o groentepuree zoals knolselderpuree
- o gebakken aardappeltjes met peterselie
- o pommes duchesse
- o gratin dauphinois (met light-room en magere kaas)

MAGERE SAUZEN

Maak zelf je eigen fond of koop hem kant-en-klaar in de winkel. De meeste fonds zijn geschikt indien zij geen bindmiddelen bevatten. Raadpleeg vooraf dus zeker het etiket!

Kies voor een fond met < 5g koolhydraten per 100g.

Vleessaus

Werk de fonds af met een klein beetje light-room (indien nodig) en **bijvoorbeeld:**

- o champignons of oesterzwammen
- o peperbolletjes

Vissaus

Werk de fonds af met een beetje light-room (indien nodig) en **bijvoorbeeld:**

- o (droge) witte wijn
- o tomatenpuree
- o garnalen



DESSERT

Voor heel wat mensen is hier de verleiding het grootst. En vooral hier is het toepassen van de gouden tip een 'must'!

We herhalen hem nog even: verkies de consumptie van vetten of extra eiwitten boven de consumptie van koolhydraten!

Verkies een kaas met wat rucola of een ander slaatje. Toch graag een stukje brood? Neem dan gerust een sneetje eiwitbrood er bij.

Vanaf educatief 1 kun je eindigen met een fruitdessert als fruitsalade, carpaccio van ananas, gestoofde peertjes, warme appel in de oven met kaneel, panna cotta met light-room en zoetstof.

Richtlijnen voor traditionele desserts:

Kersstronk met crème au beurre of slagroom, een stronk gemaakt uit roomijs of Bavarois? Helaas zijn de klassiekers niet geschikt binnen het dieet. Het zou zonde zijn voor je inzet tot nu toe.

Pralines, koekjes of stukjes cake bij de koffie zijn heel verleidelijk, maar let op! De combinatie suikerrijk én vetrijk is een absolute afrader. Schuif het bordje bij voorkeur naar de andere kant van de tafel. Denk je hier moeilijk aan te weerstaan? Voorzie dan zelf een suikervrije brownie voor bij de koffie of een DCG-eiwitrijk koekje.

ALCOHOL

Alcohol is tijdens het dieet uit den boze. Maar als er nu één periode is waar het glas geheven wordt en waar je er moeilijk onderuit kan... dan is het wel tijdens deze eindejaarsfeesten.

Eén glaasje is zeker toegestaan, maar kies voor de minst koolhydraatrijke drank.

o **Verkies** een glas champagne, een droge schuimwijn of een glas rode of witte wijn.

o **Vermijd** gesuikerde dranken als porto en bier.

Onderstaande tabel geeft je alvast enkele geschikte opties mits het respecteren van beperkte consumptie.

Ook al zijn deze dranken laag in koolhydraten, de alcohol zal in het lichaam eveneens omgezet worden in suikers.

GENIET... maar drink met mate!

	<u>Hoeveelheid</u>	<u>Kcal</u>	<u>Koolhydraten</u>
WHISKY	35 ml	83,3	0 g
GIN	50ml	130	0 g
WIJN ROOD	125 ml	85	0,3 g
PASTIS	35 ml	93,5	0,35 g
WIJN WIT droog	125 ml	83,8	0,8 g
COGNAC	35 ml	79,8	1,0 g
CITROENJENEVER	35 ml	63,0	1,1 g
CHAMPAGNE	100 ml	76	1,4 g
SCHUIMWIJN	100 ml	71	1,5 g

Prettige feesten en een gelukkig
nieuwjaar gewenst!

