

Restaurantgids proteïnedieet

Uw voeding gezond en evenwichtig samenstellen kunt u het gemakkelijkste bij u thuis. Dan weet u welke ingrediënten in de gerechten zitten en kent u de hoeveelheden ervan. Een keertje buitenhuis eten kan echter geen kwaad. Kijk uit welk gerecht u neemt en let op met de hoeveelheid!

Wat te doen met een keuzemenu op restaurant?

Voorgerecht

Neem geen te zwaar voorgerecht, geef voorkeur aan allerhande salades en rauwkost of aan soepen (zonder balletjes, zonder room).

Indien u geen slaatje wenst te nemen kan u ook kiezen voor:

- Zeevruchtensalade (opletten voor de saus!)
- Gerookte zalm
- Kikkerbiljetjes (gegrild!)
- Asperges met ham, tomaat garnaal
- Een bord met 'natuur' zeevruchten (dus zeker niet gewikkeld in bladerdeeg of gefrituurd): kreeft, rivierkreeftjes, St.-Jakobsschelpen, oesters, inktvis, ...
- Carpaccio's van tonijn, St.-Jakobsschelpen, rundvlees, ...

Hoofdgerecht

A) Algemeen

Neem een mager stuk vlees of vis, gegrild of gebakken met groenten.

	Gezonde keuze
Vlees	<ul style="list-style-type: none"> - Rundsvlees (biefstuk, tournedos, ribstuk, rosbief) - Struisvogelvlees - Varkensmignonnette, varkenshaasje - Kalfsvlees - Paardenvlees - Kangoeroevlees - Gevogelte (zonder vel) - Wild: hert, ree, haas, everzwijnfilet, ...
Vis en zeevruchten	<ul style="list-style-type: none"> - Magere vis: witte vis bvb. Kabeljauw, tong, rog, zeewolf, ... - Vette vis: zalm, heilbot, paling,... (1 keer per week) - Krab, kreeft, garnalen, langoustine, scampi mosselen, oesters, St.-jakobsschelpen
Sauzen	<ul style="list-style-type: none"> - Olie en azijn

B) Specifieke restaurants

In de pizzeria/Italiaans <i>*Niet aangeraden voor actief programma</i>	<ul style="list-style-type: none">- Groentenbuffet bvb. tomaten, aubergines, mozzarella, rucola, ricotta, ratatouille ...- Carpaccio van rundsvlees of vis
In een hamburgertent	<ul style="list-style-type: none">- Salades- Gegrilde hamburger of kip, zonder broodje Vermijd deze plaatsen, de verleiding is vaak groot!
In een steakhouse	<ul style="list-style-type: none">- Gegrilde steak- Salades
Bij de Griek	<ul style="list-style-type: none">- Griekse salade- Scampi (gegrild!)- Tomaten - of komkommersalade- Vis of vlees van de grill of barbecue bvb. brochettes
Bij de Chinees <i>*Niet aangeraden voor actief programma</i>	<ul style="list-style-type: none">- Kip- Chopshoy van gevogelte/scampi met groenten- Roergebakken groenten- Gegrilde vis, scampi's, kip...
Franse keuken	<ul style="list-style-type: none">- Gegrild stuk vis, vlees of gevogelte zonder saus- Ratatouille- Salades- Bouillabaisse (Provençaalse vissoep),- Groenteconsommé
Bij de Mexicaan	<ul style="list-style-type: none">- Fajitas met groenten/kip
Spaans/Portugees	<ul style="list-style-type: none">- Gegrilde vis of vlees- Zeevruchtenschotel- Salades- Gazpacho
Japans	<ul style="list-style-type: none">- Rauwe vis met groenten Let op voor rijstgerechten zoals Sushi, ...
Bij de Thai	<ul style="list-style-type: none">- Gestoomde vis- Groentenschotels- Zeevruchten-salades

Nagerecht

Vanaf educatief programma zou u een nagerecht kunnen nemen op basis van fruit. Alle nagerechten zijn koolhydraatrijk of calorierijk, vermijd deze volledig in de strenge fase. Neem een tas koffie of thee met eventueel een suikervrij koekje DCG.

Drank

Denk eraan om automatisch een fles water te bestellen. Zo kan u zich makkelijker beperken tot 1 à 2 glaasjes wijn bij uw maaltijd. Alcohol zoals rode wijn of champagne kunnen in beperkte mate genomen worden. Het blijven extra calorieën maar ze zijn arm aan koolhydraten. Vraag ook om de fles water op tafel te laten staan, zo kan u zichzelf bedienen van zodra uw glas water leeg is.

Extra tips

Terwijl u op uw eten aan het wachten bent zal water drinken uw hongergevoel stillen. Dit is veel beter dan nootjes, olijven, hapjes, brood... te eten die op tafel staan. Een eiwitzakje nemen voor u vertrekt op restaurant is ook een goed alternatief om het hongergevoel onder controle te krijgen tijdens het restaurantbezoek.

Wat te doen bij een vast menu op feesten?

- Vermijd calorierijke zetmeelproducten zoals kroketten, frieten, puree, gratin Dauphinois,...Leg deze aan de rand van uw bord, geef ze aan iemand anders of vraag ze niet te serveren.
- Brood is ook een grote verleiding wanneer deze op tafel komt.
- Probeer, indien mogelijk, de saus te laten liggen.
- Laat te grote stukken vlees liggen.
- Neem geen dessert of koekjes bij de koffie.

Wat te doen bij barbecue / gourmet?

- Neem enkel magere stukken vlees (brochette, steaks, kipfilet, ...).
- Alle soorten vis zijn toegelaten, Vette vis maximum 1 keer per week
- Eet veel groenten (bvb. salades, groentebrochettes).
- Neem eventueel een magere saus of vinaigrette mee. U kunt ook olie en azijn gebruiken.
- Kies eerder voor tomatensauzen zoals Provençaalse saus, paprikasaus...
- Vermijd lookboter, boterbroodjes, pastagerechten met veel saus, vette vleessoorten en vette sauzen.
- Beperk de hoeveelheden vlees of vis, ga niet méér eten dan u gewoon bent.

Op bezoek bij vrienden?

- Vraag op voorhand wat het menu zal zijn, zo kan u misschien voor uzelf een andere schotel meebrengen of een ander dessert voorzien.
- Bespreek met de gastvrouw hoe het gerecht voor u aangepast kan worden.
- Verwittig dat u aan een strikt vermageringsdieet begonnen bent zodat ze ook begrijpen dat u niet alles kan opeten.
- Een potje saus of vinaigrette is vlug meegenomen en niemand zal hier iets van zeggen.

Algemene tips

Waar moet u op letten, wat moet u doen?

- Zorg dat u nooit met een groot hongergevoel op restaurant gaat, eet iets (groenten, soep of eiwitzakje) op voorhand en eet minder tijdens het restaurant bezoek.
- De dag dat u op restaurant gaat probeert u gedurende de rest van de dag minder te eten. Sla geen maaltijden of tussendoortjes over, maar eet die dag enkel groenten van de onbeperkte lijst en gebruik geen vetstof. Zo hoeft u niet af te wegen of te meten als u op restaurant gaat.
- Geef voorkeur aan:
 - hoofdschotels met veel groenten (u zult een beter verzadigingsgevoel hebben, waardoor u geen honger meer zal hebben bij het dessert)
 - gerechten zonder saus
- Geen gefrituurde gerechten
- Overdrijf niet met alcohol (1 à 2 glaasjes zijn voldoende)
- Als u geen honger meer heeft, bent u niet verplicht uw bord leeg te eten.
- Vraag om de koolhydraten (frieten, puree, brood,...) niet te serveren, maar in de plaats een extra portie groenten te voorzien.

De verleidingen op restaurant of feesten

Wanneer “het goesting gevoel” de bovenhand neemt, houd dan rekening met volgende tabel.

Let extra op voor de koolhydraten. Bij een **te hoge koolhydraatinname** onderbreekt u de ketose. Dit houdt in een **verminderd gewichtsverlies**, opnieuw een **hongergevoel** en uw lichaam heeft **2 tot 3 dagen** nodig om **terug in ketose** te gaan.

	Kcal	Koolhydraten
Hapjes vooraf		
10 olijven (40g)	52	1.2
1 portie pindanoten (20 stuks)	239	3.6
1 portie gezouten koekjes (20 stuks)	50	7.6
1 snede stokbrood (20g)	57	11.5
1 snede stokbrood (20g) met boter (4g)	87	11.5
1 plakje boter (10g)	74	/
Gerechten en bereidingswijze		
1 kleine portie frieten (3 eetlepels)	309	31
3 kroketten (27g)	174	16.2
1 eetlepel mayonaise	185	/
3 eetlepels room 35% vet (verwerkt in een saus) 3x 24g	243	4.2
1 chocolade mousse (100g)	252	26.3
1 Tiramisu (75g)	263	19
1 bol ijs (55g)	100	12.1
Alcohol		
1 fles rode wijn (6 glazen)	510	1.5