

100% GENIETEN
0% EXTRA GEWICHT!

Jouw slanke zomermenu

Lekker en gezond eten tijdens je vakantie, het is mogelijk! De vakantieperiode is zelfs de ideale periode om alle excessen van het voorbije jaar te compenseren, terwijl je toch volop geniet...

Voor veel mensen is een geslaagde vakantie: zon, (veel) lekker eten en drinken. Maar als je - het zand nog in de schoenen - bij je thuiskomst moet vaststellen dat er weer een paar kilo's bijgekomen zijn, is dat toch wel een domper op de feestvreugde. In plaats van meteen een dieet- of detoxkuur te plannen voor september, kan je daarom maar beter preventief te werk gaan en ook op vakantie gezond blijven eten.

'Ik ben al meer dan twintig jaar bezig met de relatie tussen voeding, gezondheid én gemoedstoestand. Hoe meer ik mij erin verdiep, hoe meer ik ervan overtuigd ben dat de meeste gezondheidsproblemen veroorzaakt worden door onder andere verkeerde voeding en negatieve stress', zegt **voedingsgeneeskundige Hilde Demurie**, auteur van verscheidene voedingsboeken.

'De meeste mensen eten te veel verzurende en bewerkte voeding en véél te weinig pure voeding, zoals groenten en fruit. Een gezonde voeding bestaat voor 80 procent uit groenten. Daarnaast is het belangrijk de juiste voedselcombinaties te maken: je kan niet alles door elkaar eten in dezelfde maaltijd. Het is bijvoorbeeld beter om de koolhydraten (zoals graanproducten en aardappelen) niet samen met eiwitten (zoals vlees, gevogelte en vis) te eten. En een spiegeleitje eet je het best puur of met gebakken

groenten, maar niet samen met brood.'

'Mensen houden eveneens te weinig rekening met hun lichaam bij de keuze van hun voedingsmiddelen. Sommige mensen zijn - door hun bloedgroep - voorbestemd om echte vleeseters te zijn, terwijl andere veel meer gebaat zijn bij gevogelte. Met een gezond voedings- en leefpatroon zal er in je lichaam geen gisting- en rottingsproces ontstaan, wat de hedendaagse welvaartsziekten veroorzaakt.'

'Het probleem is inderdaad dat, wanneer mensen op vakantie gaan, ze alle remmen losgooien, ook op het vlak van eten', zegt Hilde Demurie. 'Ze staan dan plots voor een enorm buffet vol heerlijke dingen en beginnen van alles op hun bord te stapelen zonder daarbij na te denken.'

'Volgens mij wordt dat mede veroorzaakt door het feit dat die mensen thuis te weinig aandacht besteden aan lekker en gezond eten. Maar als je zo overdadig en ondoordacht gaat eten, kan je dat bekopen met een té zware maag, misselijkheid, moeheid, stoelgangproblemen...'

Ook tijdens je vakantie is het dus belangrijk gezond te eten. 'Dat betekent niet dat je lijdzaam moet toekijken hoe anderen zich volproppen met lekkernijen. Het volstaat om enkele eenvoudige regels in acht te nemen om 'vakantiekaters' te voorkomen.' >>



Vakantie is het
makkelijkste moment
om af te vallen



JE ONTBIJT

* Begin je dag altijd met het **drinken van één of twee glazen zuiver bronwater**, op kamertemperatuur, met een minimale pH-waarde 7 (dit staat vermeld op het etiket). Dat zuivert je lichaam en is eveneens goed om hartkwalen te voorkomen. Tenslotte bestaat het menselijk lichaam voor ongeveer 70 procent uit water. Water is dus de brandstof voor ons lichaam. Eventueel kan je er een paar druppeltjes citroensap aan toevoegen of het met een schijfje citroen/limoen wat extra smaak geven. Dat geeft niet alleen een fris mondgevoel, maar is bovendien nog eens goed voor de (vet)vertering. Onderschat de kracht van bronwater niet als je moe bent, pijn hebt of bij slaapproblemen. Bovendien zal bronwater je eerste honger stillen, zodat je niet als een uitgehongerde aan het hotelbuffet verschijnt.

* Ook op vakantie is het aanbevolen om **één fruitmaaltijd per dag te eten**, bij voorkeur 's morgens of 's middags. Maar wanneer je kiest voor een pure fruitmaaltijd, moet je wel écht honger hebben. Want als je geen honger hebt en dan toch fruit gaat eten, zal het de vorige maaltijd (zelfs van de vorige avond) doen gisten en krijg je opnieuw dat opgeblazen en lome gevoel. Vermijd echter fruitsalade van verschillende fruitsoorten, want dat bemoeilijkt de vertering. Hou het bij één fruitsoort. Tijdens de zomer is er een enorm aanbod aan heerlijk, vers fruit, en zeker in zuidere landen. Profiteer ervan om ook eens ander fruit te eten dan je gewend bent.



* Kies eens voor een **spiegeleitje met gebakken groentjes** als ontbijt (maar zonder brood). Of neem enkel een 'broodmaaltijd' besmeerd met boter, dus zonder beleg. Of maak een muesli met plattekaas, of yoghurt met gedroogde vruchten (daarbij geen verse vruchten, met uitzondering van een appel).

JE LUNCH

* De moderne mens eet te veel geraffineerde en bewerkte voedingsmiddelen en te weinig groenten en fruit. Bij een gezond voedingspatroon moet **80 procent van de dagelijkse voeding uit groenten** bestaan, verspreid over diverse maaltijden. Groenten zijn de belangrijkste leveranciers van vitale vitaminen en mineralen die ons lichaam nodig heeft om goed te kunnen functioneren. Groenten neutraliseren ook de minder goede voeding die we opnemen. En je kan groenten altijd eten: bij het ontbijt, lunch of diner, maar ook als tussendoortje in soepen of smoothies. Bovendien geven ze een enorm verzadigd gevoel.

* Als je op hotel verblijft, heb je voor de lunch vaak keuze uit een uitgebreid lunchbuffet of kan je à la carte eten. Het maakt niet uit of je 's middags kiest voor warm of koud eten, als je er maar op let dat er steeds véél groenten op het bord liggen. Kies steeds tussen **vlees of vis, geen combinatie van beide**. Of eventueel rijst of pasta. Dus steeds groenten met ofwel iets van de eiwitgroep, ofwel iets van de koolhydratengroep.

* In hotels is er meestal een ruim aanbod van **gefrитуurde gerechten**, bijvoorbeeld gefrituurde calamares (inktvis) of kippenboutjes. Dat kan best een keertje, op voorwaarde dat je die 'zonde' combineert met véél groenten. Zo kan je de schade een beetje beperken... Vermijd het om daar rijst of brood bij te eten





GEZONDE TUSSEN-DOORTJES

* **Probeer tussen 15u en 18u niets 'verzurends' te eten.** Dat betekent eigenlijk dat je dan uitsluitend iets basisvormends (groenten of fruit) kan eten of drinken. Drink dus ofwel een groenten- of vers geperst fruitsapje, kruidenthee of bronwater. Of eet een portie groenten of een stuk fruit. Probeer erop te letten dat je enkel eet wanneer je echt honger hebt en drinkt wanneer je dorst hebt...

* **Drinken vlak na de maaltijd is eigenlijk een slechte gewoonte.** Meestal grijpen we naar drank na de maaltijd omdat we te veel geconcentreerde voeding eten en dus te weinig waterrijke voeding (zoals groenten en fruit). Koffie werkt verzurend, en het koekje of gebakje erbij zorgt voor gisting in je darmen. Beter is het - na je maaltijd - ongeveer twee uur te wachten voordat je iets gaat drinken. Kies dan bij voorkeur voor een spijsbevorderende thee zoals venkel- of gemberthee.

JE DINER

* **Bij het vakantiegevoel hoort vaak een aperitiefje** op een zonnig terras. Daar is helemaal niets op tegen, op voorwaarde dat je het bij één, maximaal twee glazen houdt. Mijn voorkeur gaat uit naar een glas rode wijn, eventueel met een ijs-blokje, maar je kan ook gerust een glas witte wijn of rosé drinken. Vermijd echter cocktails met fruitsap, die zijn minder goed voor de vertering.

* **Voor het avondeten is het belangrijk je keuze te laten afhangen van wat je 's middags gegeten hebt.** Als je 's middags al een koolhydraatrijke maaltijd (aardappelen, rijst of pasta) hebt gegeten, vermijd dan om dat 's avonds opnieuw te eten.

* Als je een voor- en hoofdgerecht kiest, **hou het dan bij dezelfde voedingsgroep** (koolhydraten of eiwitten) voor een betere spijsvertering. Als je als voorgerecht scampi's eet, kies dan als hoofdgerecht ook iets van vis. Kies je als voorgerecht een carpaccio van rund, neem dan ook een vleesgerecht als hoofdgerecht. Eet daarbij opnieuw een grote hoeveelheid groenten, maar géén zetmeel (géén aardappelen, brood of rijst).

* **Ga niet later dan 19u eten,** want je voeding verteert het best tot 20u. Daarna gaat je lichaam in rust. Met een volle maag gaan slapen zal de voeding niet goed doen verteren en zal je ook een slechte nachtrust bezorgen. Drink vlak voor het slapengaan nog een glas bronwater om je lichaam 's nachts te helpen om afvalstoffen af te voeren.

Ontbijtideetjes

- Spiegelei met gebakken groentjes (courgette, paprika, tomaten...).
- Eén dikke schijf pure ananas.
- Een portie druiven of aardbeien...
- Gebakken banaan met rozijnen, amandelnoten, een snuifje kaneel.
- Gebakken appelschijfjes met rozijnen, amandelnoten, een snuifje kaneel.
- Rijstpannenkoeken (met rijstmelk, rijstbloem, honing, boter, eieren).
- Zuurdesembrood besmeerd met ghee (geklaarde boerenboter) of roomboter met gesnipperde bieslook of oregano.
- Zuurdesembrood met geitenkaas en rucola.
- Bloemkool- of wortelpuree (pure gebakken groenten en gemixt) als broodbeleg.

Lunchideetjes

- Rode bietjes, witlof en stukjes gebakken kip of kalkoen.
- Pure filet américain met verschillende (rauwe) groenten.
- Geitenkaas met noten, tomaatjes, rucola, appelschijfjes, rozijnen, sesamzaadjes...
- Een verse makreel op een bedje van groenten.
- Een doosje tonijn met rauwe spinazie en gele paprika.
- Rosbief met bloemkool- of wortelpuree, geserveerd op wat 'groen'.
- Pure groenten of groentesoep (maar zonder brood).

Dinerideetjes

- Gebakken venkel met rozijnen en vis.
- Lamsvlees met veel groenten en pesto, bereid in de tajine.
- Frietjes van knolselder, in de pan gebakken met een stukje zalm.
- Wortelpuree met asperges en een biefstuk.
- Een quiche (zonder bladerdeeg) met veel groenten en eierbeslag.
- Pasta met zeekraal.
- Risotto gebakken in ghee (geklaarde boter) met enkel groenten en pecorinokaas. >>

11 SLIMME EETTIPS

1 **Kauw je voeding altijd goed.** Dat is niet alleen bijzonder gunstig om je spijsvertering te bevorderen, maar zal je bovendien sneller een verzadigd gevoel geven. Zeker zetmeelproducten moet je goed kauwen, omdat het zetmeel in de mond afgebroken moet worden. Als dat niet het geval is, zal dat in je darmen altijd beginnen te gisten. Dan krijg je een moeilijke vertering en zal je voortdurend een grotere drang naar zoetigheid of zuur hebben.

2 Als je op hotel gaat, is er meestal een zeer rijkelijk gevuld buffet. Veel mensen laten zich verleiden door hun ogen en willen meteen op de eerste dag al van alles geproefd hebben. **Bedenk dat het buffet daar elke dag is** en dat je dus gedurende je hele vakantieperiode de tijd hebt om alles eens te proeven.

3 **Maak elke dag een andere keuze,** zodat je gevarieerd eet: tegen het eind van de week heb je dan het hele buffet uitgeprobeerd zonder je spijsverteringsorganen te overbelasten.

4 Neem liever **een klein bord** in plaats van een groot. Zo vermijd je dat je te veel eten ineens neemt. Wees tevreden met één portie.

5 Wij eten eigenlijk **te veel koolhydraten** (brood, aardappelen, rijst, pasta...). Probeer daarom je voeding te beperken tot één koolhydraatrijke maaltijd per dag.

6 Als je de kans krijgt, kies dan liever voor boerenboter, olijfolie, walnotenolie... Beperk de melkproducten, maar geef je voorkeur dan aan volle producten zoals volle melk, volle yoghurt of volle kwark in plaats van magere producten. Volle producten verteren makkelijker. Je gezondheid start met een goede spijsvertering. **Vermijd absoluut lichtproducten!**

7 Veel mensen vinden het moeilijk om op vakantie aan al die zoete verleidingen te weerstaan. **Eet dan gerust een ijsje of gebakje**, maar probeer dat te compenseren door iets later een thee te drinken die goed is voor de spijsvertering (munt, venkel, gember). Probeer ook maximaal één zoete zonde per dag te eten. Vermijd om zoete dingen vlak na de maaltijd te eten, want dat bemoeilijkt de spijsvertering. Wacht liever twee uur voordat je een zoet dessert gaat eten.

8 **Als je geen honger hebt, eet dan gewoon niet.** Het kan helemaal geen kwaad om eens te vasten, integendeel zelfs. Maar beter is het eigenlijk om kleinere porties te eten, zodat je toch een gezonde honger hebt op de normale tijdstippen. Het is gezonder voor je lichaam om regelmaat te houden in je voeding.

9 **Het is aanbevolen niet te drinken tijdens de maaltijd.** Als je waterrijk eet - bijvoorbeeld met voldoende fruit of groenten - heb je al voldoende water binnen via de voeding. Op vakantie heb je alle tijd om het rustig aan te doen. Als je in het hotel gaat eten (ontbijt, lunch of diner), kan je dus beginnen met een glas water, een kop koffie, thee of aperitief. Maar wacht daarna een kwartiertje vooraleer naar het buffet te gaan. Geniet van je drankje en maak daarna rustig je keuze.

10 Na het ontbijt, lunch of diner wacht je best een uurtje voordat je zware inspanningen gaat doen, want je lichaam heeft energie nodig voor de vertering. **Daarna kan je bewegen, en liefst in de buitenlucht.** Nu heb je geen excuus meer: je hebt immers tijd en vaak ook meer gelegenheid om te bewegen. De zee is het ideale zwembad, of je kan de natuur intrekken voor een pittige wandeling. Wandelen is niet alleen een heel prettige manier om een

regio te ontdekken, het is bovendien ook nog eens gezond. Ook strandspelen zijn aan te raden: beachvolley, petanque, een vlieger oplaten... Alles wat doet bewegen én waar je echt plezier aan beleeft, is goed! Bovendien zorgt wat extra beweging ervoor dat je de te zware maaltijden wat compenseert, zodat je toch een evenwicht bewaart tussen lichamelijke activiteit en de geneugten van het uitgebreid tafelen...

11 **Als je een vakantiehuisje huurt of op een camping zit, bepaal je zelf wat de pot schaft.** En dan gelden eigenlijk dezelfde regels als hierboven: **zorg voor 80 procent groenten op je bord, maak de juiste voedselcombinaties en wees matig met alcohol, zoetigheid of gefrituurde gerechten.**

Geef je voorkeur aan seizoensgroenten die boordevol vitamines zitten. Tomaten, paprika's, avocado's... 's Zomers is het aanbod enorm, zodat je eindeloos kan variëren. Voor degenen die moeilijk rauwkost verteren: je kan groenten perfect stomen of wokken zonder dat ze al hun voedingswaarde verliezen. En tijdens de zomermaanden mag er geen sprake zijn van groenten of fruit uit blik! Want tijdens de vakantie heb je alle tijd om naar een lokaal marktje te gaan en daar een hele voorraad verse groenten en/of fruit in te slaan... Koken hoeft écht geen uren in beslag te nemen. Met een beetje creativiteit zet je snel een gezonde maaltijd op tafel! De zomer is de uitgelezen periode voor allerhande grillades. Laat je eens inspireren door de Marokkaanse keuken en probeer eens een huisbereide taboulé, want couscous is een perfect alternatief voor aardappelen, rijst of pasta. Vakantie aan zee? Prima gelegenheid om een stoofpotje te maken van zeevruchten of een verse vis op de grill te bakken. Kruid je maaltijd goed om meer smaak te geven aan je gerecht en extra vitamines naar binnen te krijgen. Bovendien helpt het ook je lichaam te ontzuren.



Gezonde gerechtjes uit je vakantieland

ITALIË

Insalata Caprese: tomaat met mozzarella en basilicum.

Frutti di Mare: Italiaanse zeevruchten (maar wel zonder pasta, brood, risotto of rijst).

Frittata: omelet met groenten (maar zonder aardappelen of brood).

Pizza: uitsluitend de pizza die enkel met pure groenten, olijfolie en kruiden belegd werd.

Pasta: enkel pasta met groenten (zonder vlees).

Bruschetta: toast met scheutje olijfolie en wat kruiden.

Risotto: arboriorijst met groentjes en schapenkaas.

GRIEKENLAND

Griekse salade: salade met tomaat, komkommer, rode ui, feta en olijven.

Psari Plaki: stoofschotel van vis of gegrilde vis.

Tzatziki: saus van Griekse yoghurt en komkommer.

Souvlaki: Griekse vleesspies (zonder koolhydraten).

Stifado: stoofschotel van rundvlees.

Dolma's: met rijst gevulde wijnbladeren.

DUITSLAND

Duitse biefstuk: gehakte biefstuk met groenten.

Rinderfiletsteak: rundersteak met groenten.

Hühnebrust: kipfilet met groenten.

Op voorwaarde dat die niet gecombineerd worden met koolhydraten (rijst, aardappelen, brood, pasta...).



FRANKRIJK

Bouillabaisse: vissoep.

Coq au vin: kip met wijnsaus.

Salade Niçoise: salade met tonijn (zonder aardappelen).

Blanquette de Veaux: kalfsvlees in romige saus.

Chateaux-briand: ossenhaas.

SPANJE

Gamba's alajillo: gegrilde garnalen met knoflook.

Zarzuela: Spaanse visschotel.

Pollo al ajillo: kip met knoflook.

Gazpacho: koude tomatensoep.

Pincho's Morunos: vleesspiesjes.

Meer lezen?

Hilde Demurie is voedingsgeneeskundige en auteur van volgende boeken: '100x groente', 'Vrolijk gezond!', '12 maanden groente' en 'Natuurlijk zoet!', alle uitgegeven bij Davidsfonds/Leuven. www.leefgezonder.be of hilde@leefgezonder.be.

