

# Gezond gourmetten

- Gemaakt door Imke Ebben – november 2015

- Houd je aan de richtlijnen (dus niet meer vlees dan je anders zou doen, maar juist wel genoeg groente).
- Pak zoals anders al je maaltijden en tussendoortjes. Sla dus geen maaltijden of tussendoortjes over. Je kunt beter deze gezonde/voedzame momenten pakken en minder honger hebben tijdens het gourmetten, dan deze overslaan en de gourmet aanvallen ;)
- Zet bakjes neer met groente die je zo kunt eten en/of bakken zoals:
  - o Tomaatjes
  - o Schijfjes of staafjes komkommer
  - o Paprika
  - o Chamignons
  - o Ui
  - o Courgette
  - o Maiskolf (voorgekookt)
- Kies voor mager vlees of vis. Of maak gezonde burgers/balletjes, bijv groente burger.
- Maak een heerlijke gezonde salade voor erbij, begin hier mee om je maag alvast een gezonde bodem te geven. Je moet vaak toch wachten dat de plaat goed warm is.
- Pas op met het eten van brood. Spreek met jezelf vooraf af hoeveel je er van gaat eten.
- Maak zelf een de saus van een zakje sauskruiden magere Griekse yoghurt en/of frietsaus die heel weinig kcal bevat, zoals de 'Remia Frites Lijn'. De kruiden zijn los te koop in de supermarkt.
- Zorg voor (gezonde) kcal arme drankje of maak water met een smaakje bijv. met citoen en limoen ziet er leuk uit.
- Matig olie gebruik, alleen als het nodig is. Gebruik een kwast ipv. olie er in te schenken.
- Eet niet meer dan normaal.
- Maak een gezond toetje.

