



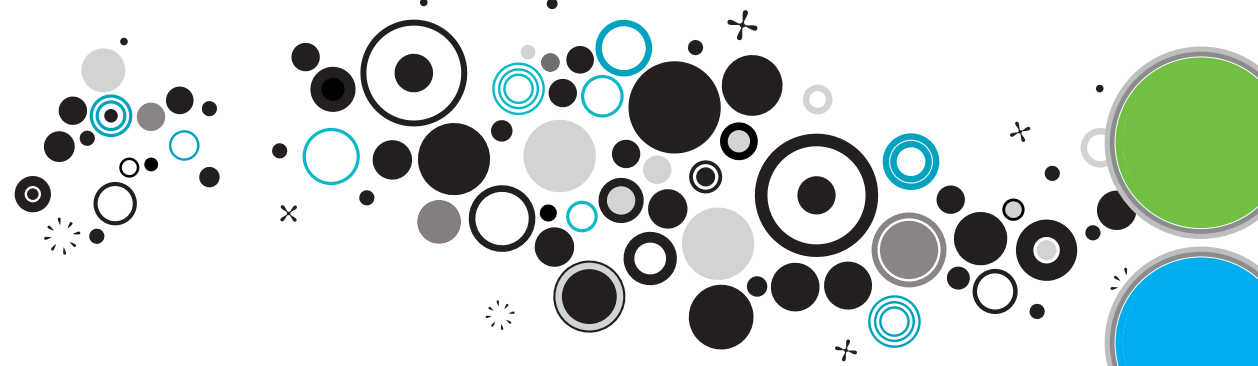
**kyalin**  
smart slimming



# RESTAURANTGIDS FASE 1 EN 2



**Kyalin.** Uw persoonlijk afslankprogramma!



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
- Hoofdgerecht
- Specifieke restaurants
- Nagerecht
- Drank
- Extra tips

**Wat te doen bij een vast menu op feesten?**

**Wat te doen bij barbecue / gourmet?**

**Op bezoek bij vrienden?**

**Algemene tips**

**De verleidingen op restaurant of feesten**





## • 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:

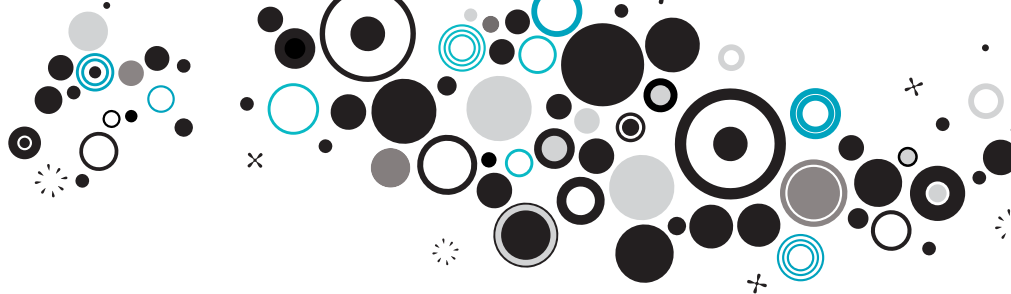
- Zeevruchtensalade (opletten voor de saus!)
- Gerookte zalm
- Kikkerbiljetjes (gegrild!)
- Asperges met ham
- Een bord met 'natuur' zeevruchten (dus zeker niet gewikkeld in bladerdeeg of gefrituurd): kreeft, rivierkreeftjes, St.-Jakobsschelpen, oesters, inktvis, ...
- Carpaccio's van tonijn, St.-Jakobsschelpen, 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"> <li>• Rundvlees (biefstuk, tournedos, ribstuk, rosbief)</li> <li>• Struisvogelvlees</li> <li>• Varkensmignonnette, varkenshaasje</li> <li>• Kalfsvlees</li> <li>• Paardenvlees</li> <li>• Kangoeroevlees</li> <li>• Gevogelte (zonder vel)</li> <li>• Wild: hert, ree, haas, everzwijnfilet, ...</li> </ul>
Vis en zeevruchten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Magere vis:</b> witte vis bvb. Kabeljauw, tong, rog, zeewolf, ...</li> <li>• Krab, kreeft, garnalen, langoustine, scampi, mosselen, oesters, St.-jakobsschelpen</li> </ul>
Sauzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olie en azijn</li> </ul>



## B) Specifieke restaurants

In de pizzeria/Italiaans <b>* Niet aangeraden voor fase 1 en 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groentenbuffet bvb. tomaten, aubergines, mozzarella, rucola, ricotta, ratatouille ...</li> <li>• Carpaccio van rundvlees of vis</li> </ul>
In een hamburgertent	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salades</li> <li>• Gegrilde hamburger of kip</li> </ul> <p><b>Vermijd deze plaatsen, de verleiding is vaak groot!</b></p>
In een steakhouse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegrilde steak</li> <li>• Salades</li> </ul>
Bij de Griek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Griekse salade</li> <li>• Scampi (gegrild!)</li> <li>• Tomaten - of komkommersalade</li> <li>• Vis of vlees van de gril of barbecue bvb. brochettes</li> </ul>
Bij de Chinees <b>* Niet aangeraden voor fase 1 en 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kip</li> <li>• Chopshoy van gevogelte/scampi met groenten</li> <li>• Roergebakken groenten</li> <li>• Gegrilde vis, scampi's, kip...</li> </ul>
Franse keuken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegrild stuk vis, vlees of gevogelte zonder saus</li> <li>• Ratatouille</li> <li>• Salades</li> <li>• Bouillabaisse (Provençaalse vissoep)</li> <li>• Groenteconsommé</li> </ul>
Bij de Mexicaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fajitas met groenten/kip</li> </ul>
Spaans/Portugees	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegrilde vis of vlees</li> <li>• Zeevruchtenschotel</li> <li>• Salades</li> <li>• Gazpacho</li> </ul>
Japans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rauwe vis met groenten</li> </ul> <p><b>Let op voor rijstgerechten zoals Sushi, sashimi...</b></p>
Bij de Thai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestoomde vis</li> <li>• Groentenschotels</li> <li>• Zeevruchten-salades</li> </ul>

### • Nagerecht

Vanaf Fase 3 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

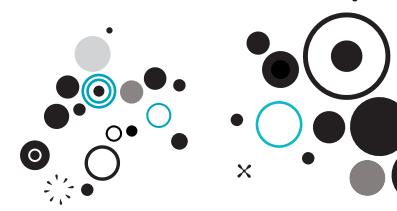
Denk eraan om automatisch een fles water te bestellen, zo kan u zich makkelijker beperken tot 1 à 2 glaasjes wijn bij uw maaltijd. Alcohol zoals rode wijn of champagne kunnen genomen worden indien beperkt, het blijven extra calorieën maar ze zijn arm aan koolhydraten. Vraag ook om de fles water op tafel 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/vis (brochette, steaks, kipfilet, ...).
- 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 je misschien voor jezelf een andere schotel meebrengen of een ander dessert voorzien.
- Bespreek met de gastvrouw hoe het gerecht voor jou aangepast kan worden.
- Verwittig dat u aan een 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. 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.



## 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 koolhydraatname onderbreekt u de ketose. Dit houdt een verminderd gewichtsverlies in. Uw hongergevoel zal weer de kop opsteken en uw lichaam heeft opnieuw 2 tot 3 dagen nodig om terug in ketose te gaan.

	Kcal	Koolhydraten
<b>Hapjes vooraf</b>		
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	/
<b>Gerechten en bereidingswijze</b>		
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
<b>Alcohol</b>		
1 fles rode wijn (6 glazen)	510	1.5



**Kyalin.** Uw persoonlijk afslankprogramma!  
[www.kyalin.be](http://www.kyalin.be)