

2.4 Volume in daily meals

DINER

"Opscheppen maar!"

Ook bij het diner kunnen we gemakkelijk volume toepassen. Mijn advies is, als je met meerdere personen woont, om zoveel mogelijk hetzelfde te blijven eten als de rest (wel zo gezellig), alleen in andere verhoudingen en met meer volume. Wat ik hier mee bedoel is dat wanneer er pasta gegeten wordt, jij ook gewoon lekker mee eet. Alleen neem jij andere verhoudingen op jouw bord. Een voorbeeld:

Jullie eten pasta bolognese. Je hebt een pan met saus en je hebt de pasta gekookt. Nu is pasta best hoog in kcal en niet echt een 'filler'. Het verzadigd minder goed en daarom willen we aan deze maaltijd een filler toevoegen. Dus kook/bak je apart nog wat groenten die jij lekker vindt om jouw bord meer volume te geven. Bijvoorbeeld wat grof gesneden courgette, aubergine en sperzieboontjes. Bij het opscheppen neem jij een minimaal beetje pasta, lekker wat saus en vervolgens nog de extra veggies. En geloof me, jij hebt een groot bord met heerlijke pasta, een volle buik en niet torenhoge kcal. (zie voorbeeld pasta foto ter inspiratie)



Swap it UP!



Bloemkoolrijst

Bloemkoolrijst

Gele wortelrijst

Courgetti

Aubergine of Courgette

Boemkool couscous

Groente wraps

(Groenten) Wraps

Groente frietjes

i.p.v.

zilvervlies)rijst

Risotto

(zilvervlies)rijst

(volkoren)pasta

Lasagnebladen

(volkoren) couscous

volkoren wraps

Pizzabodem

Normale frietjes

En het mooie is, je kunt overal ook een combi van maken, zodat je niet alles hoeft te elimineren. Zo kun je nog steeds wel wat rijst nemen, maar door maar minimaal rijst op te scheppen en verder aan te vullen met bloemkoolrijst, verhoog je het volume. Ik zou hierbij voor 80/20 verdeling gaan. 20% van de koolhydraatbron en 80% van de filler (groenten).

Ik ben van mening dat het voedingspatroon dat het beste vol te houden is, is het voedingspatroon dat bij jou past. Dus probeer daarom zoveel mogelijk de dingen te blijven eten die jij lekker vindt alleen in andere porties en verhoudingen. Op deze manier gaat het zo min mogelijk op een dieet lijken en geniet je nog wel steeds van de producten die jij lekker vindt. Ben jij dol op kaas, voeg dan kaas toe, maar vervang een ander kcalrijk product met een filler, zodat er meer ruimte is voor de kaas.

OPDRACHT

- Maak op het werkblad een lijst met avondeten wat jullie regelmatig eten. Noteer hiervan jouw 3 favoriete maaltijden. Maak van deze maaltijden nu volume maaltijden. Hoe kun je deze maaltijden omtoveren in bord vol volume en nog steeds wel van dezelfde maaltijd genieten?
- Vul nu het maaltijd overzicht van 2.2 verder in met de maaltijden die je hebt samengesteld. Dit wordt jouw eerste volume week!

VOLUME IN JE AVOND MAALTIJD

Werkblad

Jouw 3 favo's

Favoriete avondmaaltijden

Put that Volume UP!

"A healthy outside
starts from the
inside"

Robert Urich.