

Energiebeperkt voedingsadvies

De broodmaaltijd

Donkere broodsoorten bevatten meer vezels en bevorderen de darmwerking. Bovendien verzadigen ze meer zodat u minder snel weer trek heeft. Voor de variatie kunt u ook eens sesambrood, maanzaadbrood, zuurdesembrood of een volkoren bolletje nemen. De 'dik-makers' zitten in hoofdzaak niet ín maar óp de boterham in de vorm van boter of margarine en beleg.

Wist u dat

- Geroosterd brood evenveel energie levert (alleen het vocht verdampt!) als een gewone boterham en dat er bij besmeren meer vet in trekt?
- 1 Boterham vervangen kan worden door 2 sneetjes knäckebröd, maar dat er dan wel vaak meer beleg wordt gebruikt?
- Koude, harde boter of margarine vaak dikker op brood wordt gesmeerd dan boter of margarine die op kamertemperatuur is?
- Dat op een dubbele boterham maar één keer beleg hoeft?
- Met de hand gesneden plakjes kaas of worst vaak dikker uitvallen en dan vaak twee keer zoveel energie leveren dan machinaal of met de kaasschaaf gesneden plakjes worst of kaas?
- Groente- en fruitbeleg de maaltijd groter doen lijken en dat door het hoge voedingsvezelgehalte minder snel weer trek ontstaat?
- Een tosti heel goed zonder boter/margarine en met wat minder kaas bereid kan worden en dat tomaat, ui en/of paprika ertussen prima smaakt?
- Een gekookt eitje minder calorieën levert dan een gebakken ei.

Variaties van broodbeleg met weinig calorieën

- Plakken tomaat, paprika en ui gegratineerd met een lepel geraspte belegen of Parmezaanse kaas
- Magere smeerkaas gearneerd met plakjes radijs, stukjes paprika of wat sterkers
- In plakjes gesneden champignons met wat gesnipperde ui gebakken in een theelepels boter
- Twee eetlepels garnalen of mosselen
- Een eetlepel magere kwark losgeroerd met een lepel halviture
- Een eetlepel magere kwark of Hüttenkäse met kruiden, plakjes groenten of fruit, bijvoorbeeld tomaat, appel, banaan, aardbeien
- Sandwichspread
- Marmite, tahin (heel dun in verband met zout)
- Zwitserse strooikaas
- Filet Américain
- (Appel-peren) stroop
- Halvajam

De warme maaltijd

Vlees en vis

Voor veel mensen is vlees het favoriete onderdeel van de warme maaltijd. Veel mensen eten bij de warme maaltijd een flinke portie vlees (100-150 gram). Uit voedingsoogpunt is een stukje vlees van ± 75 gram voldoende, zeker als u ook nog vleeswaren als broodbeleg gebruikt. Vlees kan veel vet bevatten. Over het algemeen bevat varkensvlees meer vet dan rund-, kalfs- en paardenvlees, maar dit is geen wet van Meden en Perzen. Magere varkens-vleessoorten (bijvoorbeeld ongepaneerde varkensschnitzel, hamlapje, varkenshaas) kunnen zelfs minder vet bevatten dan sommige rundvleessoorten (bijvoorbeeld riblapje, lenderollade). U kunt af en toe een vette soort kiezen, bijvoorbeeld verse worst. Neem er dan een kleiner stukje van. Kipfilet en kalkoenfilet bevatten ook maar weinig vet.

Vet zit echter niet alleen in het vlees, er wordt ook vet gebruikt bij de bereiding ervan. Bij het bakken wordt al gauw 30 gram margarine of boter per persoon gebruikt, wat erg veel is. Per persoon 15 gram margarine of boter of 1 eetlepel vloeibaar bak en braad is voldoende. Vooral als het vlees gepaneerd wordt, trekt er veel vet in.

Tips om vlees en vis met minder calorieën te bereiden

- Braad het vlees met slechts één eetlepel boter of margarine per persoon.
- Gebruik ongepaneerd vlees.
- Snijd de vetrandjes van het vlees nadat u het gebraden heeft.
- Bereid het vlees zonder of met weinig boter/margarine in een pan met antiaanbaklaag, Römertopf, aluminiumfolie of onder de grill (vooral de vette vleessoorten zijn hier geschikt voor).

Wist u dat

- 100 gram magere vis minder energie bevat dan 100 gram biefstuk?
- Vissticks of lekkerbekjes door het paneermeel tijdens het bakken of frituren veel vet opnemen?
- Ingeblikte vis in gelei veel minder energie bevat dan vis in olie?

Tips om jus en sauzen met minder calorieën te bereiden

- Vervang bij koude sauzen de mayonaise (85% vet) geheel of gedeeltelijk door fritessaus (25-35%), Bulgaarse yoghurt (5%), zure room (20%), crème fraîche light, stijfgeklopte slagroom (40%), magere kwark (0%) of combinaties hiervan.
- Gebruik in plaats van een vette kant-en-klaar saus een zelfgemaakte saus. Gebruik als basis Bulgaarse yoghurt met fritessaus (van beide evenveel). U kunt deze basissaus gebruiken als dip-, barbecue- of fonduesaus en er bijvoorbeeld kruidenkaas met bieslook, knoflook met groenten, tuinkruiden of Danish Blue en stukjes peer aan toevoegen.
- Bind de vloeistof van een warme saus met aangengende bloem of maïzena in plaats van met een roux van boter/margarine en bloem.
- Gebruik als vloeistof in een warme roomsaus koffieroom (20% vet), zure room (20%), crème fraîche light of Bulgaarse yoghurt (5%) in plaats van slagroom (40%).

- Schep het gestolde vet van koude jus af en bind het overgebleven jusvocht desgewenst met wat aardappelmeel, maïzena, jusbinder of met een saus- of juspoeder. Bak voor de smaak wat ui, tomaat of champignon mee en varieer met kruiden.

Tips om groenten met minder calorieën te bereiden

- Maak de groenten 'zo uit het water' op smaak met verse kruiden in plaats van met een klontje boter. Een kruidenwijzer kan u helpen om de juiste kruiden te kiezen.
- Bind de groenten met wat aangelengde maïzena of groentebinder. Dit levert minder calorieën dan een roux (boter/margarine, bloem en eventueel melk).
- Gebruik geraspte (magere) kaas in plaats van kaassaus door de groenten en laat dit gratineren (= onder de grill bruin worden).

Tips om aardappelen met minder calorieën te bereiden

- Kook de aardappelen in de schil. De smaak blijft beter behouden en jus is dan niet nodig.
- Schud fijngesneden peterselie en/of bieslook door de gekookte aardappelen. Dit geeft een heerlijke smaak en géén extra calorieën.
- Bak gekookte aardappelen in een mespunt margarine of met weinig vloeibaar bak en braad in een pan met antiaanbaklaag.
- Eet gepofte aardappel met magere kwark vermengd met fijngesneden bieslook, peper en zout in plaats van met boter of zure room.
- Maak aardappelpuree met magere of halfvolle melk of bouillon, zonder boter of margarine.
- Vervang in aardappelsalade de mayonaise of slasaus door magere kwark.

Samengestelde gerechten

Voorbeelden van samengestelde gerechten zijn maaltijdsoep, pizza, stampot of hartige taart. Deze gerechten bevatten vaak meer energie dan een 'gewone' maaltijd met vlees, groenten en aardappelen. Dit komt omdat er vaak méér boter of margarine, spek, worst, aardappelen of room in worden verwerkt. Ook hangt de hoeveelheid calorieën af van de hoeveelheid en het soort bijgerecht dat wordt gebruikt, zoals stokbrood met boter, pindasaus of kroepoek.

Tips voor samengestelde gerechten:

- Voeg minder boter, margarine of olie toe.
- Maak stampot smeuïg met bouillon, magere jus, of magere of halfvolle melk in plaats van margarine of spekvet.
- Gebruik alleen het uitgebakken (magere) spek en niet het spekvet.
- Gebruik naar verhouding meer groenten en minder aardappelen, rijst of deegwaren.
- Eet bij stampot een stukje mager rund- of mager varkensvlees in plaats van speklap of rookworst.
- Gebruik (magere) yoghurt of (magere) Bulgaarse yoghurt in plaats van slagroom.

Nagerechten met weinig calorieën

- Schaaltje magere yoghurt met magere vla (half-half);

- Schaaltje magere kwark met magere vla (half-half);
- Twee eetlepels cottage cheese of Hüttenkäse vermengd met een portie fruit. Denk ook eens aan een mango, kiwi, kaki of een schijf verse ananas;
- Schaaltje meloenbolletjes met scheutje port;
- Vruchtenslaatje met verse vruchten, bijvoorbeeld stukjes appel, schijfjes sinaasappel en stukjes peer met citroensap;
- Gepocheerde appel in witte wijn;
- Gepofte appel, in folie in de oven, met een halve eetlepel suiker en kaneel of een halve eetlepel cranberrycompote of een halve eetlepel jam;
- Een halve peer met een halve eetlepel gember of met een half verkruid bitterkoekje, geweekt in een scheutje port.

Deze voorbeelden bevatten meer calorieën dan magere yoghurt, gebruik ze niet vaker dan 1x per week. Zorg wel dat u per dag een halve liter (halfvolle of magere) melkproducten gebruikt.

De tussendoortjes

Dranken

Het lichaam heeft 1½-2 liter vocht per dag nodig. Maar al met al kunnen dranken heel wat calorieën leveren. Vooral de hoeveelheid suiker en alcohol en bij melkdranken de hoeveelheid vet bepalen de hoeveelheid calorieën die de drank levert. De goedkoopste drank, water, levert gelukkig geen calorieën. Ook thee zonder suiker, zwarte koffie zonder suiker, ontvette bouillon, diverse suikervrije frisdranken en groentesappen leveren geen of een te verwaarlozen hoeveelheid calorieën. Wilt u eens wat anders, probeer dan een vruchtentheesoort bijvoorbeeld appelthee, aalbessenthee etc. Alle vruchtensappen (ook de ongezoete) bevatten vruchtensuiker. Vruchtensap kunt u verdunnen met bronwater of gewoon water. Naast de soort drank speelt ook de grootte van het glas een rol. In een longdrinkglas gaat twee keer zoveel als in een wijnglas en dus ook twee keer zoveel calorieën. Wen uzelf aan calorieënbevattende dranken in een klein glas te schenken.

Versnaperingen

Bij het woord versnaperingen wordt al snel gedacht aan iets wat veel calorieën bevat bijvoorbeeld een bitterbal of een tompouce. Maar tussendoortjes kunnen er ook heel anders uit zien. Het is belangrijk om iets tussendoor te eten waar u ook echt wat aan heeft zodat de tijd naar de volgende maaltijd beter te overbruggen is. Dit komt vaak neer op vezelrijke tussendoortjes.

Variaties van vezelrijke tussendoortjes

- Sneetje (volkoren) ontbijtkoek zonder boter
- Een Evergo of 2 (volkoren) biscuitjes of 1 Sultana
- Een halve volkoren boterham, halve roggeboterham, cracker of beschuit
- Een paar volkoren toastjes met (magere) smeerkaas of kwarkmengsel
- Een portie fruit of een schaaltje gemengd vers fruit
- Een schaaltje magere yoghurt/kwark met 1 eetlepel muesli
- Een schaaltje rauwkost met wat fruit gemengd

Tabel bij voorkeur middenweg uitzondering.pdf (147 kB)

Heeft u nog vragen?

Voor meer informatie kunt u het volgende boek raadplegen: **'Op je tellen passen en afvallen'** van Martha 't Hart-Eerdmans e.a.; Uitgeverij: Bohn, Schellens en Holkema

Meer informatie over Voeding & Diëtetiek en over Rivas Zorggroep is te vinden op de internetsite van Rivas: www.rivas.nl