

Stel je gezond weekmenu samen

*Leer je maaltijden op een gezonde
manier plannen*

Lotte De Clercq

Auteur: Lotte De Clercq
Coverontwerp: Lotte De Clercq

ISBN: 978-94-6342-735-7
Uitgeverij mijnbestseller.nl

© Lotte De Clercq

Inleiding

Als mensen met een dieet beginnen of gewoon gezonder willen eten, dan kan het soms zo moeilijk zijn om dit om te zetten in de praktijk. We weten niet meer wat we wel en niet mogen eten, we hebben geen idee meer over onze porties en dan zwijgen we nog maar over die calorieën.

Gelukkig is iedereen het vandaag het er over eens dat calorieën tellen niet zorgt dat we gezonder eten en ook niet alles zegt over onze voeding. We weten dat we vetten mogen eten, maar dan natuurlijk de gezonde vetten. Daarom dat ik je hierbij wil helpen. Dit om de 'jojo' te vermijden en dat gewicht te vinden met een levensstijl die bij jou past. Want laat ons eerlijk zijn, niemand kan altijd neen zeggen, we moeten juist leren om in balans en evenwicht te eten.

Ik ben nu al enkele jaren diëtiste en heb persoonlijk al duizenden mensen geholpen met het ontwikkelen van hun eigen eetpatroon, uiteraard met vallen en opstaan. Wat is nu het geen mij opvalt, dat je moet leren om je voeding aan te passen naar je levensstijl en niet omgekeerd. Ook merk ik op dat als we gezonder beginnen te eten, dit ook gaat zorgen voor een gezonder leven, we zitten dan dus in de goede elan.

Wat helpt er nu veel van mijn cliënten om gezonder te gaan eten? Dat is het plannen van hun eten, want hierdoor weten ze perfect wat ze gaan eten. Dit zorgt ervoor dat we minder snel moeten grijpen naar ongezonde, vaak snelle alternatieven. Tevens zorgt het ervoor dat je zeer gevarieerd kan eten en je plant uitgebreide gerechten in op dagen dat het lukt voor jou. Heb je minder tijd? Dan plannen je een snelle maaltijd in of een zelf gemaakte kant-en-klaar maaltijd. Dit alles wil ik je leren in dit handige boek. Hoe je de maaltijden kan plannen, de juiste boodschappen kan doen en daarna controleren hoe het is gelukt.



Dit boekje is meer dan enkel een menuplanner, ik ga je proberen te inspireren om gezonder te koken en te eten. Dit door elke week er ook een inspiratie-idee aan toe te voegen. Dit kan voor elk moment van de dag zijn. Maar ik ga je ook controleren, of beter gezegd je gaat je zelf controleren. Dit door dat je naast het plannen je voeding ook kan opschrijven. Dit zorgt ervoor dat je perfect weet wat je hebt gegeten en wordt je ook bewuster van je eten. Iets wat natuurlijk zeer belangrijk is. Ga je zelf naar een diëtist of iemand die je opvolgt? Dan kan dit een handig hulpmiddel zijn om mee te brengen, zo krijgen zij ook een beter beeld in je eetgedrag.

Waarom zit dit opschrijven van je eten er nu ook in verwerkt? Dat is eigenlijk heel simpel. Je moet je realiseren dat het aanpassen van je eetgedrag moeilijk is en het voornamelijk gaat over bewust worden van wat je eet. Want wees realistisch, we hebben toch soms snel iets in onze mond gestopt. Of als de potten op tafel staan, dan durven we er misschien toch soms nog iets kleins uit te nemen. Het zijn misschien maar kleine dingen, maar vaak onbewuste dingen. En als we dit allemaal samen gaan nemen dan eten we soms toch meer dan dat we denken.

In mijn praktijk is het om die reden dat ik vaak een eetdagboekje meegeef aan mensen en hun de tip geef om hun eten op voorhand te plannen. Het is zo belangrijk en jammer genoeg wordt het belang er van vaak onderschat, maar nu niet meer. Met dit eetdagboekje kan je reeds beginnen met je maaltijden te plannen en je eten bij te houden. Je gaat dit uiteraard niet altijd moeten doen, maar in het begin is het wel een leuke houvast.

Eerst krijg je wat meer uitleg over gezonde voeding in het algemeen en hoe we nu een menu kunnen opstellen. Zodat dit makkelijk wordt als je er eenmaal zelf aan begint. Dan ga je zien dat elke week begint met het opstellen van je weekmenu en het maken van je boodschappenlijstje. Daarna kan je dan je eten bijhouden zodat je perfect week per week kan bijhouden.

Veel succes ermee,

Lotte





Maaltijden inplannen, hoe begin je eraan?

Eigenlijk is het niet zo moeilijk om ermee te starten, maar ik help je graag op weg zodat we onmiddellijk kunnen beginnen.

1. Maak een realistische planning op voor wat je elke dag gaat eten. Zorg voor 2 shopmomenten en kijk wanneer je dus nog eens in de week naar de winkel kan gaan. Hou hiermee ook rekening bij je planning.

Heb je een druk leven, dan is het belangrijk om ook je agenda in het oog te houden, wanneer heb je tijd om uitgebreider te koken en wanneer moet het snel gaan?

2. Dan beginnen we met de effectieve planning van de maaltijden. Hou het overzichtelijk voor jezelf en begin met het ontbijt.

Zelf schrijf ik eerst alles op moment per moment dan onmiddellijk dag per dag. Bij het ontbijt begin ik te denken aan eerst wat ik het liefst zou willen eten, ga ik voor havermoutpap of liever een boterham? Daarna kijk ik dan wat ik er bij wil eten.

Bij de tussendoortjes zorg ik voor wat afwisseling en als het over fruit gaat dan denk ik steeds na wat er momenteel in het seizoen is. Omdat het fruit dan een stuk beter gaat smaken.

Voor de lunch denk je best eerst na wanneer je dit thuis zal opeten en wanneer het een meeneemlunch moet zijn. Ook kijk ik dan of ik een warme maaltijd ga eten of een koude maaltijd. Heb je de avond ervoor tijd om nog iets extra te maken om mee te nemen? Dan kan je steeds een slaatje maken, zoals een salad jar.

Voor het avondeten is het bij mij meestal een warme maaltijd, daarom dat ik het hier ook zo ga bespreken. Als ik mijn maaltijden plan, dan begin ik eerst met de groenten die ik ga eten. Ook hier denk ik aan het seizoen, tomaten smaken heerlijk in de zomer, maar in de winter heb ik liever een ratatouille. Als ik mijn groenten weet, dan ga ik kijken voor wat ik er ga bij eten van vlees, vis of vleesvervanger en ook welke koolhydraten. Als ik weet dat ik laat ga moeten eten door het werk, dan plan ik 1 of zelf 2 extra tussendoortjes in de namiddag en eet ik een pak minder tot zelf geen koolhydraten 's avonds.

3. Nieuwe gerechten? Je kan altijd eens een nieuw recept inplannen, maar probeer voor jezelf om daar in het begin niet mee te overdrijven. Kijk goed hoelang het recept duurt en dit dus ook realistisch is om te maken. Sowieso zijn we iets langer bezig aan een recept dat we niet kennen dan één dat we al veel gemaakt hebben.

Naast nieuwe gerechten kunnen we er ook voor kiezen om kleine aanpassingen te maken in onze normale, dagdagelijkse gerechten. Zo kan je je saus eens anders klaarmaken of kies je voor een ander soort gehakt. Deze kleine aanpassingen kunnen onze maaltijden al een pak gezonder maken.

4. Als ik mijn planning heb opgesteld, dan begin ik aan mijn boodschappenlijstje. Ik kijk hierbij ook wanneer ik naar de winkel kan gaan, want we moeten uiteraard ook rekening houden met de houdbaarheid van onze producten. Gaan we tussendoor nog eens naar de winkel om andere zaken? Of kijken we om dingen in de diepvries te stoppen? Hoe lang gaan de zaken die je nodig hebt normaal gezien mee.

Wat nu?

Nadat we onze planning hebben gemaakt en ons boodschappenlijstje hebben gemaakt is het kwestie van toepassen. We halen nu alles in huis zodat we goed kunnen beginnen aan onze week.

Vul elke dag je eetdagboekje aan en vergelijk of dit overeenkomt met de planning. Het kan interessant zijn om er bij te schrijven waarom we ons niet aan de planning hebben gehouden. Dit kan er voor zorgen dat we weten hoe we dit de volgende keer vermijden.

Op het einde van de week is het ook goed om je zelf eens te evalueren en te kijken wat je valkuilen waren en hoe we deze kunnen voorkomen. Naast het plannen van onze maaltijden, kunnen we ook sport en ontspanning inplannen. Deze zijn natuurlijk ook zeer belangrijk tijdens een gezonde levensstijl. Ook deze momenten kan je best eens evalueren.

Sport inplannen? Wees hiermee realistisch en begin met een aantal keren dat je effectief gaat lukken. Kijk ook of er een sport is die je graag doet en hierdoor dus ook sneller zal doen. Je moet niet onmiddellijk een fitnessabonnement nemen, er zijn al veel dingen die je reeds thuis kan doen.

Ontspanning inplannen? De dag van vandaag is alles zeer gehaast en hierdoor vergeten we soms om te ontspannen en eens te rusten. Dit is niet voor de tv gaan zitten, maar effectief onze geest laten rusten. Kijk of er iets is wat je zelf graag doet en jou ontspant. Dit kan je helpen om je stress misschien te verminderen.

PLANNEN

	Maandag	Dinsdag	Woensdag
Ontbijt			
Tussendoor			
Middagmaal			
Tussendoor			
Avond			
Tussendoor			
Beweging?			
Ontspanning?			