

Recept: KFC-*chicken bowl*

(4 personen - ± 630 kilocalorieën per persoon)

Ingrediënten

- Aardappels 400 gram
- Paprika naar smaak
- Paprikapoeder naar smaak
- Knoflookpoeder naar smaak
- Kip 800 gram
- Bloem 130 gram
- 2 Eieren
- Mayonaise light 60 milliliter
- Siracha 20 gram
- Tijm naar smaak
- Oregano naar smaak
- Basilicum naar smaak

Bereiding:

1. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes.
2. Voeg paprika, paprikapoeder, knoflookpoeder, tijm, oregano en basilicum toe aan de aardappels.
3. Bak de aardappels in de airfryer of oven gedurende 20 minuten.
4. Kruid de kip met paprika, paprikapoeder, knoflookpoeder, tijm, oregano en basilicum.
5. Leg de bloem in een bakje en meng de kruiden erdoorheen.
6. Klop de eieren los.
7. Haal de kip eerst door het ei en daarna door de gekruide bloem.
8. Bak de kip in de airfryer 7-10 minuten tot goudbruin en gaar.
9. Serveer de kip in een bakje en giet er wat srirachaus overheen.

4. EETBUIEN VOORKOMEN

Wat voor mij nog steeds lastig is, is het voorkomen van een eetbui. Zodra ik trek krijg, denk ik alleen maar aan wat ik wil eten en wil ik dat gelijk hebben. Die zak chips die dan bijvoorbeeld nog in de kast ligt, blijft elke keer door mijn hoofd spoken; dat is waar ik op dit moment trek in heb. Het resultaat: vaak gaat de zak dan helaas helemaal op.

Tijdens zo'n eetbui eet je veel meer dan je wilt en achteraf voel je je eigenlijk altijd rot. Ik probeer mezelf daarom niets volledig te verbieden. In plaats daarvan focus ik op genieten met mate. Dat is soms lastiger dan het klinkt, want ik ben gek op eten. Toch probeer ik op deze manier zoveel mogelijk balans te vinden en een gezonde relatie met voeding te behouden.

Tips om eetbuien te voorkomen : {¹¹}

1. **Regelmatige maaltijden.** Zorg dat je regelmatig eet, zodat je bloedsuikerspiegel stabiel blijft. Dit helpt honger en de drang naar snacks te verminderen.
2. **Gezonde snacks.** Houd gezonde snacks bij de hand, zoals fruit, groenten of noten. Zo heb je een gezonder alternatief wanneer je trek krijgt. Kies bij voorkeur ook voor eiwitrijke opties.
3. **Hydratie.** Drink voldoende water. Soms verwarren we dorst met honger; goed hydrateren kan eetbuien voorkomen. Een kop thee voor elke maaltijd kan ook helpen: je neemt de tijd om te drinken en je maag krijgt het signaal dat je vol raakt.
4. **Bewust eten.** Eet aandachtig zonder afleiding, zoals de tv of je telefoon. Zo luister je beter naar je honger- en verzadigingssignalen.

¹¹ American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*

5. **Stressmanagement.** Zoek manieren om stress te beheersen, bijvoorbeeld door meditatie, yoga of een wandeling. Stress kan leiden tot emotioneel eten.
6. **Voldoende slaap.** Zorg voor genoeg slaap. Slaaptekort kan de hongerhormonen verstoren en de kans op eetbuien vergroten.
7. **Plan je maaltijden.** Stel een maaltijdplan voor de week op. Zo ben je voorbereid en kom je minder snel in de verleiding om ongezonde keuzes te maken.
8. **Eet eerst iets voedzaams.** Als je trek hebt in iets ongezonds, begin dan met een gezonde maaltijd of een eiwitrijke snack. Wacht daarna ongeveer vijftien minuten, zodat je maag het signaal kan doorgeven dat je vol zit. Als je daarna nog steeds trek hebt, kun je een kleine portie nemen, zodat je niet te veel eet.
9. **Kies een gezonder alternatief.** In plaats van een gewone snicker kun je bijvoorbeeld een gezonde variant nemen. Zo voel je je langer verzadigd en voldaan.
10. **Afleiding zoeken.** Vaak blijft de drang naar iets zoets bestaan, zelfs na een gezonde maaltijd. Probeer jezelf af te leiden: ga bijvoorbeeld een kwartier iets anders doen. Vaak zakt de drang dan vanzelf weer.