AKERSLOOT_
DIËTETIEK

FEESTDAGEN

TIPS AND TRICKS

GEMAAKT DOOR
AKERSLOOT DIËTETIEK

W: www.akerslootdietetiek.nl
E: info@akerslootdietetiek.nl

Kcal besparen met je tussendoortjes:
Vervang een handje noten (160 kcal) door peulvruchten, bv. sojabonen (80 kcal);
Hoeveel brood beleg heb je echt nodig? Gebruik eens de helft. (scheelt zo 50-100 kcal);
Eet je magere kwark met rood fruit (250 kcal) i.p.v. muesli of rozijnen (400 kcal);

Overige tips:
In deze leuke feestmaand kan het voorkomen dat je boven je kcalbudget eindigt. Praktische tips:

- Sla de dingen over die je "wel oké" vindt, en kies juist voor wat je écht lekker vindt. Zo besteed je je kcal aan de dingen die de moeite waard zijn.
- Schep eerst je bord vol met groente/salade en vul daarna pas aan met de rest. Zo zit je sneller vol en eet je automatisch wat minder kcal-rijke producten.
- Maak van je bord je "feestportie" en probeer het bij één keer opscheppen te houden. Wil je toch nog iets? Neem dan bewust een klein beetje.
- Drink slim: Wissel alcohol af met water of (light) frisdrank. Bijvoorbeeld: één glas wijn, daarna een glas water. Scheelt veel kcal zonder dat je 'niks mag'.
- Kies voor 'of-of' in plaats van 'en-en': bijvoorbeeld: óf stokbrood met kruidenboter vooraf, óf een toetje na. Je hoeft niet alles te nemen om het gezellig te hebben.
- Let op vloeibare kcal: Sappen, frisdrank, glühwein en likeurtjes tikken snel aan. Kies vaker voor water, thee of koffie (zonder allerlei toevoegingen).
- Maak slimme swaps
- Denk aan: magere sausjes (yoghurtdip) in plaats van slagroom- of mayosaus, kippenfilet, kalkoen in plaats van vette vleesopties
- Eet niet de hele dag 'feestelijk': Maak van het ontbijt en de lunch gewoon normale, voedzame maaltijden en houd het feestelijke vooral voor het diner.
- Neem pauze tussen gangen
- Leg je bestek neer, drink een slokje water en check even bij jezelf: "Heb ik nog trek of is het vooral omdat het er is?"
- Maak beweging onderdeel van de feestdag: Een winterse wandeling, met de kids naar de speeltuin, samen een spel waarbij je beweegt… Niet om te "boeten", maar om je lekker te voelen (en ja, het helpt stiekem ook met de kcal).
- Zet snacks niet binnen handbereik: Als de schaal met nootjes of chocola recht voor je neus staat, eet je sneller gedachteloos. Zet het wat verder weg en pak bewust iets als je het écht wilt.
- Plan je geniet-momenten
- Bedenk van tevoren: "Waar wil ik vandaag extra van genieten?" Zo voorkom je dat je overal 'ja' op zegt en houd je de regie.

Ook kan het zijn, dat je door meer uitzonderingen ook langer in (oud)gedrag blijft hangen. Praktische tips om het weer op te pakken:

- Zorg voor meer beweging, bijvoorbeeld een lekkere een wandeling, zeker handig na het avondeten als je zin krijgt in zoet;
- Lees uit een goed boek eerst 25 bladzijden;
- Pak en douche of warm bad;
- Poets je tanden;
- Duik eerder je bed in;
- Ga sporten;
- Bel een vriend(in) op
- Maak de dag van tevoren portieverpakkingen zodat je niet in de verleiding komt om meer te eten dan past binnen je kcal budget;
- Noten: afwegen en in bakjes doen;
- Warme maaltijd: afwegen en in Tupperware bakje doen.
- Laat de pan met eten in de keuken staan: Uit het zicht is uit je gedachte; Scheelt snel 250 kcal.
- Maak gebruik van een habittracker of zorg op een andere manier voor reflectie momentjes.

Samenvattend

Er is niet één perfect plan dat voor iedereen werkt tijdens de feestdagen. Wat voor de één helpt, voelt voor de ander misschien juist krampachtig. Het belangrijkste is dat jij ontdekt welke tools bij jóu passen: spelen met je weekbudget, bewuste genietmomenten plannen, slimme swaps maken, meer bewegen, of juist extra reflecteren. Experimenteer, leer van wat wel en niet werkt, en stel zo je eigen feestdagen-toolbox samen. Zo kun je genieten zónder schuldgevoel, op een manier die past bij jouw leven en jouw doelen.

Loop je tegen iets aan of heb je vragen? Laat het mij weten! Dan kijk ik even met je mee!

AKERSLOOT_
DIËTETIEK

De informatie in deze handout is eigendom van Akersloot Diëtetiek en is beschermd door auteursrechten. Deze handout is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik en mag niet worden gereproduceerd, verspreid, gewijzigd of op enige wijze openbaar worden gemaakt zonder schriftelijke toestemming van Akersloot Diëtetiek.
Voor toestemming of vragen met betrekking tot het gebruik van deze informatie, neem contact op met Akersloot Diëtetiek.