

De grote december calorieëngids

LEKKER ETEN EN TOCH NIET AANKOMEN

Ben je net van de corona-kilo's af, staat de feestmaand (eetmaand!) voor de deur. Goed nieuws: met deze calorieëngids kun je toch volop genieten van lekkers, zonder de extra kilo's.

Ja, tijdens de feestdagen op je eetpatroon letten is een uitdaging. Maar als je nu slimme keuzes maakt, kun je straks 'afvallen' uit je goede voornemens schrappen. Diëtiste Cynthia Lichtenberg: "Feestkilo's komen niet alleen door te veel en ongezonder eten, ze vliegen er vooral aan omdat we onze routines doorbreken: we eten op andere tijden en bewegen minder. December telt vier feestdagen. Probeer tijdens die andere decemberdagen zo veel mogelijk je gewone eet- en leefpatroon aan te houden. Dan is de kans kleiner dat je in januari je broek niet meer dicht krijgt."



Gezonde snackkeuzes: wat kies jij?

De grootste calorieebommen zijn niet oliebolletjes, maar appelflapjes. Ja écht! Je kunt bijna 3 oliebolletjes eten voor 1 appelflap. In een appelflap zitten namelijk 425 kilocalorieën en een oliebol (65 g met krenten) telt 'slechts' 165 kilocalorieën.

1 stukje banketstaaf
25 g = 110 calorieën

of **1 speculaaskoekje**
10 g = 50 calorieën

3 schijfjes borstplaat
40 g = 140 calorieën

of **4 mini-taaitaipoppen**
20 g = 60 calorieën

3 toastjes met zalm en kruidenkaas
72 g = 228 calorieën

of **1 schaaltje rauwkost met 3 el hummusdip**
130 g = 192 calorieën

1 plak kerststol met spijs
55 g = 155 calorieën

of **1 plak tulband**
30 g = 116 calorieën

1 rundergehaktbal
95 g = 220 calorieën

of **4 bitterballen**
60 g = 180 calorieën

1 gin-tonic
285 ml = 165 calorieën

of **1 glas champagne of prosecco**
85 ml = 55 calorieën



Low-cal chocolademelk maak je zelf

Chocolademelk is – op sterke drank na – het calorierijkste decemberdrankje. Chocolademelk uit een pak (250 ml) opwarmen met een toef slagroom (20 g) erop is goed voor **205 calorieën**. Het is gezonder, slimmer én leuker om zelf chocolademelk te maken. Neem een beker halfvolle of magere melk (250 ml) en doe hier 1 eetlepel cacao, een kwart theelepeltje speculaaskruiden en eventueel wat zoetstof bij. Even opwarmen en genieten maar! Een glas zelfgemaakte chocolademelk (260 ml) levert je **127 tot 147 calorieën** op.

Leren compenseren

Feestkilo's voorkomen lukt het beste als je weet hoeveel je ongeveer moet bewegen om de calorieën weer te verbranden.

1/2 chocoladeletter

68 g = 368 calorieën

Compensatie:

- 1,5 uur stevig wandelen (5 à 6 kilometer per uur)
- 6,5 uur kerstfilms bingewatchen

1 stuk gevulde speculaas

30 g = 145 calorieën

Compensatie:

- 1 uur en 20 minuten de kerstafwas wegwerken
- 40 minuten power yoga

1 beker chocolademelk met slagroom

250 ml = 205 calorieën

Compensatie:

- 30 minuten schaatsen
- 70 minuten wandelen met opa en oma (3 tot 5 kilometer per uur)

1 glas glühwein

150 ml = 177 calorieën

Compensatie:

- 16 minuten sneeuwschuiven
- 19 minuten skiën

1 oliebol

65 g = 165 calorieën

Compensatie:

- 1 uur en 10 minuten de hond uitlaten
- 45 minuten sjoelen

Welke kruidnoten zijn calorie-wise het beste?

(per 10 stuks)

Kruidnoten met stroigoed	44 calorieën
Gluten- en lactosevrije kruidnoten	72 calorieën
Kruidnoten	75 calorieën
Unicorn kruidnoten (met gekleurd suikerlaagje)	77 calorieën
Truffel-tiramisu-kruidnoten	82 calorieën
Chocoladekruidnoten	102 calorieën
Pepernoten brokken	110 calorieën

Deze **fabels** kende je vast nog niet

Komkommer, sla en bleekselderij bevatten negatieve calorieën

Diëtiste Cynthia Lichtenberg: "Negatieve calorieën bestaan niet. Deze voedingsmiddelen zijn wel caloriearm, maar er zitten altijd nog meer calorieën in dan nodig is om die te verteren. Volle en lege calorieën bestaan wel.

Volle calorieën leveren naast energie ook veel nuttige voedingsstoffen. Ze zitten in bijvoorbeeld olijfolie, groenten en fruit.

Lege calorieën leveren vooral energie en nauwelijks voedingsstoffen. Je vindt ze in bewerkte voeding, zoals frisdrank, alcohol, sappen en snacks."

Zorg voor een goede balans tussen producten met volle en lege calorieën: probeer minimaal 85% volle calorieën te eten en maximaal 15% lege calorieën. Dit komt neer op 1 ongezonde snack van 250 kilocalorieën per dag. Voor de rest eet je vooral volkorengranen, groenten, fruit, noten, plantaardige olie, bonen, peulvruchten en magere zuivel, vis en vlees.

Jus d'orange is gezond en voedzaam

Lichtenberg: "Zelfs versgeperst sinaasappelsap is niet veel meer dan een suikerdrankje wat de kans op overgewicht en diabetes type 2 verhoogt. De gezonde vezels uit de sinaasappel zijn al fijn gemalen. Het is daarmee net als elk ander vruchtensap uit een pak."

Tip: je kunt **beter een sinaasappel eten** dan vruchtensap drinken. Zo krijg je wél alle vitamines en vezels binnen, wat helpt tegen snoepdrang.

Van koolhydraten kom je sneller aan dan van eiwitten

De diëtiste: "Koolhydraten of niet, je komt aan van de calorieën die je lichaam niet verbrandt. Wel kost het je lichaam iets meer energie om eiwitten en vetten te verteren dan koolhydraten en blijven eiwitten en vetten wat langer in de maag. Dit betekent dat je langer verzadigd bent en minder snel weer trek krijgt."

Supersnelle frambozensorbet

125 calorieën per portie
Voor 2 personen

Ingrediënten: 300 g bevroren frambozen • 2 el vers citroensap • 3 el honing • 150 ml water

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een smeuïg geheel. Voeg eventueel wat extra water toe als de sorbet kruimelig is. Schep het ijs in kommen en serveer direct.

Bron: *Gezond fastfood* van Nora French



DECEMBER-MINDSET

- Kies een **lekkernij** die voor jou de calorieën meer dan waard is en geniet er volop van.
- Benut je vrije tijd door **actief** te zijn: een kerstwandeling, schaatsen, sjoelen.
- Leg de nadruk op de dingen waarop je je verheugt en op de **gezelligheid** en minder op de snacks.
- Heb je een avond zwaar getafeld? Begin de volgende dag met een **licht, gezond ontbijt** en maak een lekkere wandeling.

TEST

Wat voor snoeper ben jij?

Decemberlekkernijen zijn overall! Maar als je weet waardoor jij snel voor de bijl gaat, kun je daar wel op anticiperen.

Je ziet een schaal kruidnoten op tafel staan. Wat doe je?

- A** Voor je het weet, heb je kruidnoten in je mond.
- B** Je spreekt jezelf streng toe dat je dit niet mag hebben. Hoe langer je het uitstelt, hoe beter.
- C** Je bedenkt dat je nog niet geluncht hebt en neemt alsnog je lunch om de lekkere trek tegen te gaan.

Je verveelt je of bent geïrriteerd. Wat doe je?

- A** Je snijdt een groot stuk banketletter af om je beter te voelen.
- B** Je raakt nóg geïrriteerder omdat je ook al niks lekkers mag van jezelf. 's Avonds neem je alsnog een halve bak roomijs.
- C** Je zoekt afleiding door een wandeling te maken.

Het Heerlijk Avondje is gekomen. Wat doe jij?

- A** Op het werk kwamen er ook al Pieten langs met allerlei lekkers, dus vandaag ben je toch al buiten je boekje gegaan. Je neemt het ervan en morgen doe je het qua calorieën wat rustiger aan.
- B** Je compenseert van tevoren door overdag minder te eten.
- C** Vandaag is het feest. Je neemt waar je zin in hebt, zolang je niet misselijk wordt.

Help, de decemberstress slaat toe. Wat doe je?

- A** Op weg naar huis met alle boodschappen kom je langs een oliebolenkraam. Je koopt een grote zak oliebolletjes en neem er nu ook al één.
- B** Je baalt niet alleen van je te strakke planning, maar ook van jezelf, omdat je te veel hebt gesnoept van al het lekkers dat je hebt klaargemaakt.
- C** Je neemt een kop thee met wat lekkers en belt een vriendin om even de stress van je af te kletsen. Daarna ga je weer verder met alle to-do's.

De uitslag

Scoor jij het meest A?

Waarschijnlijk kom jij het snelst in de verleiding om te snoepen op het moment dat je iets lekkers ziet of ruikt. Je bent namelijk een impulsieve eter. Wat jou kan helpen, is om van tevoren een concreet plan te maken. Het voornemen 'vanavond neem ik niet te veel' is te vrijblijvend en werkt dus niet. Wat sta jij jezelf toe op de feestdagen? Spreek dit hardop uit, bijvoorbeeld voor de spiegel, of vertel het aan iemand, zodat je mentaal nog beter bent voorbereid op al het lekkers dat die avond gaat komen. Of haal niet meer in huis dan je wilt eten.

Tip: zet kleine bakjes op tafel. Hoe kleiner het bakje met pepernoten of borrelhapjes, hoe minder je neemt. Zet er ook iets gezonds naast. Bijvoorbeeld een schaal met mandarijnpartjes of wortels en komkommer met hummusdip. Als er een gezond alternatief met minder calorieën op tafel staat, ben je met je graai- en snai-behoefte niet alleen overgeleverd aan zoetheid.

Kom je het meest op B uit?

Je bent vooral een lijngerichte eter. Dit houdt in dat je graag op de calorieën let voordat je een snack in je mond stopt. Wat jou in december het beste zal helpen, is om de nadruk te leggen op de gezelligheid en niet op de calorieën. Kijk niet naar wat je allemaal niet mag van jezelf,

maar kies iets wat je jezelf gunt. Je komt echt geen kilo's aan van een chocoladeletter. Om 1 kilo lichaamsgewicht aan te komen, moet je 7000 kilocalorieën méér eten dan je verbruikt. Dus wees tijdens de feestdagen niet te streng voor jezelf.

Tip: begin later op de avond met alcohol. Start met een alcoholvrij

Kies iets wat je écht lekker vindt, en geniet er dan ook met volle teugen van

biertje of maak een caloriearme mocktail van suikervrije Sprite, munt, limoen en een ijsblokje. Voorkom dat je overdag ter compensatie te weinig eet en hongerig aan een feestavond begint. Zo loop je minder snel het risico dat je te veel gaat snoepen.

Heb je het meest C?

Jij bent een intuïtieve eter. Je laat je niet snel verleiden door omgevingsfactoren, zoals stress of wat er op tafel staat, maar luistert naar je lichaam om te bepalen wat en wanneer je eet. Je raakt niet in paniek als je een avond te veel hebt gegeten en pakt de dag erna je normale eetpatroon gewoon weer op. Goed bezig dus. De kans is klein dat jij in januari extra feestkilo's hebt.

Tip: blijf vooral zo doorgaan!

