

Gezonde vakantie tips

Vakantie is vooral relaxen, energie bijtanken en genieten. Daar hoort ook een lekker drankje en een heerlijk eten bij. Van alle gewicht dat je per jaar bij komt ontstaat de helft tijdens de vakantie periode. Dus bij deze een paar handige tips om niet te veel bij te komen.

- Ontbijt uitgebreid met een paar lekkere (bruine) boterhammen of broodje. Beleg het brood enkel met kaas en/of een magere vleeswaar en leuk deze op met plakjes komkommer, tomaat of andere groenten. Is groenten niet jouw ding eet dan meloen erbij of neem eens een stuk fruit bij je brood maaltijd. Je ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag en als je een goed ontbijt hebt gehad kun je er tot het middag uur prima op teren.
- Drink koffie thee of water bij je ontbijt. Neem een verse jus. Laat de kant-en-klaar sapjes staan. Deze kant-en-klaar sapjes bevatten veel calorieën door de enorme hoeveelheid suiker die erin zit. Bovendien krijg je er enorm veel dorst van. De calorieën die je hier spaart kun je in de avond gebruiken om een lekkere cocktail te drinken of een lekker glaasje wijn.
- Neem tussen door fruit en drink voldoende water. Zeker als je in een warme omgeving bent is water de beste keuze. Als je te weinig drinkt krijg je hoofd pijn. Fruit is lekker verfrissend en geeft een enorme energie boost. Bovendien bevat fruit veel minder calorieën dan een hoorntje roomijs. Wil je toch regelmatig een ijsje, kies dan voor waterijs. Lekker verkoelend en een verstandige keuze.
- Neem een lichte lunch. Kies voor een eenvoudig broodje zonder veel poes pas. Gewoon met ham of kaas. Een frisse groenten of fruit salade is ook een prima optie. En wat te denken van een kom yoghurt met bijvoorbeeld aardbeien.
- In de avond gaan we voor puur genieten. In principe kun je alles eten, maar houd de portie grote in de gaten. Neem als voorgerecht een salade van sla, tomaat, uien, komkommer, paprika, olijven enz. en neem er een klein beetje dressing bij. Laat alle al aangemaakte salades links liggen. Deze bevatten vaak te veel calorieën. Kies bij het hoofdgerecht verstandig. Wil je frietjes eten, dan is het verstandig om hier niet te veel van op te scheppen en je bord goed te vullen met veel vaste groenten als paprika, courgette, aubergine, sperzieboontjes, worteltjes enz. Vlees of vis van de grill is beter dan wanneer het druipt van de olie. En neem geen sausjes bij het vlees. Zo spaar je weer wat calorieën zodat je in de avond een handje nootjes of een paar chips kunt eten.
- Neem in de avond één alcoholische consumptie. En drink eens een tonic of ginger-ale, dat is lekker verfrissen en ziet er gezellig uit.

Als je deze tips toepast en ervaart hoe leuk gezond eten op vakantie kan zijn, dan kom je met een goed uitgerust gevoel en zonder gewichtstoename weer naar huis. En bedenk, wat er niet aan komt hoeft er ook niet meer af.