



RESTAURANTGIDS

fase 1 & fase 2



Eerste hulp bij uit eten gaan

Algemene tips

Wat te doen met een **keuzemenu** op restaurant?

- Voorgerecht
- Hoofdgerecht
- Specifieke restaurants
- Nagerecht
- Drank
- Extra tips

Wat te doen bij een **vast menu** op feesten?

Wat te doen bij **barbecue / gourmet**?

Op **bezoek** bij vrienden?

De **verleidingen** op restaurant of feesten



Eerste hulp bij uit eten gaan!

Algemene tips!

Zorg dat u nooit met een groot hongergevoel op restaurant gaat!

Eet een half uur voor u vertrekt nog wat onbepaalde groenten of een Kyalin-portie. De eiwitten zorgen voor een snelle verzadiging en zo eet u minder tijdens het restaurant bezoek. Misschien kunt u zo wel weerstaan aan het broodmandje op de tafel of aan de desserts.

Zorg steeds voor een fles water op de tafel om je zelf te kunnen bedienen.

De dag dat u op restaurant gaat probeert u gedurende de rest van de dag minder te eten. Eet die dag enkel je Kyalin-porties en groenten van de onbepaalde lijst. Gebruik die dag geen vetstof.

Zo hoeft u niet af te wegen of te meten als u op restaurant gaat.

Geef voorkeur aan:

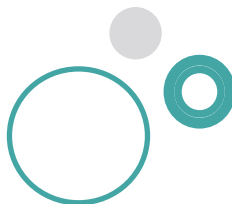
- hoofdschotels met veel groenten (groter verzadigingsgevoel)
- gerechten zonder saus

Vermijd gefrituurde gerechten

Vraag naar extra groenten

Overdrijf niet met alcohol (1 à 2 glaasjes zijn voldoende)

Als u geen honger meer heeft, bent u niet verplicht uw bord leeg te eten.



• Voorgerecht

1/ Neem geen te zwaar voorgerecht of géén voorgerecht

2/ Vermijd gefrituurde gerechten

3/ Vermijd gerechten met bladerdeeg

Aan te raden:

- soep (zonder room)
- koude of warme salades (kip, scampi, tonijn,...)

Mogelijke alternatieven:

- Zeevruchtensalade (opletten voor de saus!)
- Gerookte zalm
- Kikkerbiljetjes (gegrild!)
- Asperges met ham
- Een bord met natuur zeevruchten
- Carpaccio's van tonijn, St.-Jakobsschelpen, rundvlees, ...



• Hoofdgerecht

A) Algemeen

Neem een mager stuk vlees of vis, gegrild of gebakken met groenten

| | Gezonde keuze |
|--------------------|---|
| Vlees | <ul style="list-style-type: none"> • Rundsvlees (biefstuk, tournedos, ribstuk, rosbief) • Varkensmignonnette, varkenshaasje • Kalfsvlees • Paardenvlees • Kangoeroevlees • Gevogelte (zonder vel) • Wild: hert, ree, haas, everzwijnfilet, ... |
| Vis en zeevruchten | <ul style="list-style-type: none"> • Magere vis: witte vis bvb. kabeljauw, tong, rog, zeewolf, ... • Krab, kreeft, garnalen, langoustine, scampi, mosselen, oesters, St.-jakobsschelpen |
| Sauzen | <ul style="list-style-type: none"> • Olie en azijn |



B) Specifieke restaurants

| | |
|---|---|
| In de pizzeria/Italiaans * Niet aangeraden voor fase 1 en 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Groentenbuffet bvb. tomaten, aubergines, mozzarella, rucola, ricotta, ratatouille ... • Carpaccio van rundvlees of vis |
| In een hamburgertent | <ul style="list-style-type: none"> • Salades • Gegrilde hamburger of kip <p>Vermijd deze plaatsen, de verleiding is vaak groot!</p> |
| In een steakhouse | <ul style="list-style-type: none"> • Gegrilde steak • Salades |
| Bij de Griek | <ul style="list-style-type: none"> • Griekse salade • Scampi (gegrild!) • Tomaten - of komkommersalade • Vis of vlees van de grill of barbecue bvb. brochettes |
| Bij de Chinees * Niet aangeraden voor fase 1 en 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Kip • Chopshoy van gevogelte/scampi met groenten • Roergebakken groenten • Gegrilde vis, scampi's, kip... |
| Franse keuken | <ul style="list-style-type: none"> • Gegrild stuk vis, vlees of gevogelte zonder saus • Ratatouille • Salades • Bouillabaisse (Provençaalse vissoep) • Groenteconsommé |
| Bij de Mexicaan | <ul style="list-style-type: none"> • Fajitas met groenten/kip |
| Spaans/Portugees | <ul style="list-style-type: none"> • Gegrilde vis of vlees • Zeevruchtenschotel • Salades • Gazpacho |
| Japans | <ul style="list-style-type: none"> • Rauwe vis met groenten <p>Let op voor rijstgerechten zoals Sushi, sashimi...</p> |
| Bij de Thai | <ul style="list-style-type: none"> • Gestoomde vis • Groentenschotels • Zeevruchten-salades |

• Nagerecht

| | |
|----------|---|
| Algemeen | <ul style="list-style-type: none">• Sorry, geen lijstje met toegestane desserts. Alle nagerechten zijn koolhydraatrijk of calorierijk. Absoluut te vermijden in fase 1 & 2. |
|----------|---|

In deze fase kun je het beste afsluiten met een koffie of muntthee. Vanaf Fase 3 zou u een nagerecht kunnen nemen op basis van fruit.

• Drank

Denk eraan om automatisch een fles water te bestellen. Zorg tijdens de hele maaltijd voor een gevuld glas water om uw 'goesting' te onderdrukken of om de alcohol te beperken. Deze laatste is tijdens het dieet in principe uit den boze.

100% alcoholvrij draagt onze voorkeur. Kies je toch voor één glaasje? Dan kies je beter voor koolhydraatarme dranken als champagne, wijn of pastis. Vermijd suikerrijke dranken als cherry, pisang en bier.

Geén alcohol is een absolute aanrader, occasioneel een glas mag al eens, maar niet meer dan twee en zeker niet elke dag.

Ook hier geldt de regel 'met mate'.



Feestmenu

- Vermijd **calorierijke** zetmeelproducten als brood, kroketten, frieten, puree, gratin dauphinois,... Leg ze aan de rand van uw bord, geef ze aan iemand anders of vraag ze niet te serveren.
- Probeer, indien mogelijk, de saus te laten liggen.
- Reduceer grote stukken vlees tot een portie van 120-150g en beperk je hiertoe.
- Neem geen dessert of koekjes bij de koffie. Breng eventueel een Kyalin-snack naar het feest om uzelf ook een plezierijtje te gunnen.

Barbecue/Gourmet

- Bepaal op voorhand de hoeveelheid vlees of vis, zodat je niet gaat overeten.
- Beperk je tot magere stukken vlees/vis (brochette, steaks, kipfilet, ...).
- Eet veel groenten (bvb. salades, groentebrochettes).
- Neem eventueel zelf een light-saus of vinaigrette mee. Beperk je anders tot olie en azijn.
- Kies eerder voor tomatensauzen als Provençaalse saus, paprikasaus,...
- Vermijd:
 - lookbrood, lookboter
 - pastagerechten
 - vette vleessoorten
 - vette sauzen

Vriendenbezoek

- Breng de gastvrouw/gastheer op de hoogte van je dieet, zodat ze ook begrijpen dat u misschien niet alles zal opeten.
- Informeer op voorhand naar het menu, zo kan je misschien voor jezelf een andere schotel meebrengen.
- Bespreek met de gastvrouw/gastheer hoe het gerecht voor jou eventueel aangepast kan worden (saus apart serveren, extra groenten ipv frieten,...)
- Breng gerust wat eigen alternatieven mee (bvb.: light-saus, Kyalin-pasta of rijst, Kyalin-snack)

Weet wat je eet!

Wanneer de maximale consumptie van koolhydraten overschreden wordt, dan onderbreekt u de ketose. Dit houdt een verminderd gewichtsverlies in en wellicht ervaart u opnieuw de symptomen bij aanvang van het dieet, nl. hongergevoel, hoofdpijn, ...

Uw lichaam heeft 2 tot 3 dagen nodig om terug in ketose te gaan om vetmassa af te breken.

Onder het motto 'beter voorkomen, dan genezen' lijsten we in onderstaande tabellen enkele grote verleiders op met hun koolhydraatgehalte per portie.

| | Kcal | Koolhydraten |
|--|------|--------------|
| Hapjes vooraf | | |
| 10 olijven (40g) | 52 | 1.2 |
| 1 portie pindanoten (20 stuks) | 239 | 3.6 |
| 1 portie gezouten koekjes (20 stuks) | 50 | 7.6 |
| 1 snede stokbrood (20g) | 57 | 11.5 |
| 1 snede stokbrood (20g) met boter (4g) | 87 | 11.5 |
| 1 plakje boter (10g) | 74 | / |
| Gerechten en bereidingswijze | | |
| 1 kleine portie frieten (3 eetlepels) | 309 | 31 |
| 3 kroketten (27g) | 174 | 16.2 |
| 1 eetlepel mayonaise | 185 | / |
| 3 eetlepels room 35% vet (verwerkt in een saus) 3x 24g | 243 | 4.2 |
| 1 chocolade mousse (100g) | 252 | 26.3 |
| 1 Tiramisu (75g) | 263 | 19 |
| 1 bol ijs (55g) | 100 | 12.1 |

Weet wat je drinkt!

Geén alcohol is een absolute aanrader, occasioneel een glas mag al eens, maar niet meer dan twee en zeker niet elke dag.

Ook hier geldt de regel 'met mate'.

| Drank | Hoeveelheid | Kcal | Koolhydraten |
|----------------|--------------------|-------------|---------------------|
| WHISKY | 35 ml | 83,3 | 0 g |
| WIJN ROOD | 125 ml | 85 | 0,3 g |
| PASTIS | 35 ml | 93,5 | 0,35 g |
| WIJN WIT droog | 125 ml | 83,8 | 0,8 g |
| COGNAC | 35 ml | 79,8 | 1,0 g |
| CITROENJENEVER | 35 ml | 63,0 | 1,1 g |
| CHAMPAGNE | 100 ml | 76 | 1,4 g |
| SCHUIMWIJN | 100 ml | 71 | 1,5 g |
| ABDIJBIER | 250 ml | 172,5 | 13,0 g |
| WITBIER | 250 ml | 130 | 15,5 g |
| CIDER | 100 ml | 32 | 2,5 g |
| WIJN ROSÉ | 125 ml | 88,8 | 3,1 g |
| WIJN WIT zoet | 125 ml | 120 | 7,4 g |
| PORTO | 75 ml | 111,8 | 7,5 g |
| KRIEK (BIER) | 250 ml | 130 | 8,0 g |
| CAMPARI BITTER | 35 ml | 79,8 | 8,4 g |
| PILS (BIER) | 250 ml | 130 | 8,8 g |
| GEUZE (BIER) | 250 ml | 132,5 | 9,4 g |



Maar bovenal, geniet van het moment
en het gezelschap.