Reset



# Reset

# Gezond eten buitenshuis

WWW.RESETCOACH.BE

Definitie “on the go”

On the go is a phrase for people who are extremely active. When you are on the go, you have a lot of things to do, a lot of people to meet, and places to go. On the go can also refer to something you are doing when you’re not at home.

Definition on the go by Vocabulary.com

Hey!

Wanneer je niet thuis bent is het soms moeilijk om gezond te eten.
Een studie in 2015 van John Hopkins University toonde duidelijk aan dat wanneer je thuis eet je over het algemeen gezonder eet dan wanneer je veel buitenshuis at. Met deze gids wil ik je dus wat simpele tips en tricks meegeven om toch gezond te eten wanneer je niet thuis bent.

Liefs,

Jen

# Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention?

Julia A Wolfson [1], Sara N Bleich [1]

Affiliations + expand

PMID: 25399031 DOI: 10.1017/S1368980014001943

## Abstract

**Objective:** To examine national patterns in cooking frequency and diet quality among adults in the USA, overall and by weight-loss intention.

**Design:** Analysis of cross-sectional 24 h dietary recall and interview data. Diet quality measures included total kilojoules per day, grams of fat, sugar and carbohydrates per day, fast-food meals per week, and frozen/pizza and ready-to-eat meals consumed in the past 30 d. Multivariable regression analysis was used to test associations between frequency of cooking dinner per week (low (0-1), medium (2-5) and high (6-7)), dietary outcomes and weight-loss intention.

**Setting:** The 2007-2010 National Health and Nutrition Examination Survey.

**Subjects:** Adults aged 20 years and over (n 9569).

**Results:** In 2007-2010, 8 % of adults lived in households in which someone cooked dinner 0-1 times/week and consumed, on an average day, 9627 total kilojoules, 86 g fat and 135 g sugar. Overall, compared with low cookers (0-1 times/week), a high frequency of cooking dinner (6-7 times/week) was associated with lower consumption of daily kilojoules (9054 v. 9627 kJ, P=0·002), fat (81 v. 86 g, P=0·016) and sugar (119 v. 135 g, P<0·001). Individuals trying to lose weight consumed fewer kilojoules than those not trying to lose weight, regardless of household cooking frequency (2111 v. 2281 kJ/d, P<0·006).

**Conclusions:** Cooking dinner frequently at home is associated with consumption of a healthier diet whether or not one is trying to lose weight. Strategies are needed to encourage more cooking among the general population and help infrequent cookers better navigate the food environment outside the home.


"Eat less from a box
and more from the earth"

# On the go breakfast

Een gezond ontbijtje bevat fruit, trage suikers, proteïnen en eventueel wat onverzadigde vetten. Op die manier start je de dag met een goede dosis vezels, vitaminen en mineralen en creëer je een lang verzadigd gevoel. Maar 's morgens moet het vaak snel gaan, zeker wanneer je kleine kindjes in huis hebt die naar de crèche of school moeten gebracht worden. Om toch gezond te ontbijten en je goed voor te bereiden op de dag heb je een paar opties:



Overnight oats



Boterham pindakaas



Chia pudding



Bananabread muffin

Op de boterhammen na kan je alles uit dit lijstje op voorhand klaarmaken.

# Banana bread muffins



30g suiker
1 tl kaneel
1/2 tl vanillle
1,5 tl bakpoeder
1/2 tl baking soda
2 rijpe bananen
50 ml rijstolie
175g volkoren bloem
Snufje zout
Handvol pecannoten of walnoten

Plet of haksel de noten in stukken.
Meng de droge ingrediënten.
Plet de bananen en meng met de olie en de vanille.
Meng de natte en droge ingrediënten.
Indien het beslag er ECHT te dik uit ziet voeg je een scheut plantaardige melk toe.
Dit is afhankelijk zijn het type bloem dat je gebruikt.
Verdeel over de muffin vormpjes.
Plaats 25-30 min in de oven op 175 graden.
PS: noten = verstikkingsgevaar bij kinderen onder 4 jaar, let hier dus aub goed mee op

# Overnight oats



Ingrediënten voor 1 persoon
4 el havervlokken
1 tl chiazaad
1/2 banaan
1 el pompoenpitten
2 el kokosvlokken
100 ml sojamelk

Plet de banaan.
Meng de havervlokken, pompoenpitten, kokosschilfers en het chiazaad in een weckpot.
Voeg de sojamelk toe & meng de banaan onder de massa.
Plaats ‘s avonds in de koelkast om ‘de ochtend erna op te eten.
Werk ’s morgens naar smaak af met wat noten en vers fruit.

# On the go lunch

Een ideale lunch bevat veel groenten, een bron van peulvruchten of volkoren granen, proteïnen en een goede bron van onverzadigde vetten. Op die manier heb krijg je veel vezels en andere nutriënten binnen, en vermijd je een food hangover die je de rest van de namiddag suf en vermoeid kan doen voelen.

Een lekkere salade, soep of boterham met plantaardig beleg zijn ideaal als lunch. Alles wat je thuis kan eten kan je eigenlijk ook meenemen wanneer je investeert in een paar handige meeneem containers. Niet veel zin in die moeite 's morgens? Je kan 's avonds ook je lunch mee preppen. Een extra portie koken bijvoorbeeld = leftovers voor de volgende dag, en producten als (zoete) aardappel, quinoa, rijst en peulvruchten kan je extra klaarmaken om de dag nadien in een snelle salade te verwerken.







Geen tijd om thuis je lunch zelf te preppen? Ook een belegd broodje van de broodjesbar kan je pimpen om het wat gezonder te maken:

1. Vraag naar een volkoren broodje als het kan, maar indien niet: roei met de riemen die je hebt
2. Vraag om het broodje te beleggen met ALLE groentjes die ze hebben, wat mayonaise en eventueel wat augurk. Toch zin in IETS extra van beleg? Een eitje kan er perfect op en bevat een pak minder verzadigde vetten dan kaas (of hesp ;)).

# Op restaurant

Een avondje restaurant, heerlijk! Hoewel de meeste restaurants de laatste jaren al iets meer veggie- en zelfs vegan-friendly geworden zijn, kan je (indien de keuze aan jou is) ook strategisch kiezen voor een restaurant en type keuken die iets meer veggie-minded is. De Aziatische keuken (Thais, Japans) bevat bijvoorbeeld standaard vaak meer vegetarische opties, maar ook bij de Mexicaanse keuken staan er praktisch standaard peulvruchten op het menu.

Verder kunnen volgende tips misschien helpen om je maaltijd iets gezonder te maken:

- Vermijd gerechten met een dubbele portie dierlijke producten (bv vlees en kaas)
- Vraag een extra portie groenten als bijgerecht
- Kies voor een soep of slaatje als voorgerecht



# Take-away

Avondje thuis maar toch liever niet zelf koken? Met deze tips kan jij je take-away iets gezonder maken:

- Frietjes: terwijl je man staat aan te schuiven bij de frituur gooi jij snel wat rauwkost samen. Al is het wat sla en komkommer. Lekker bij de frietjes met een beetje mayo!

- Sushi: één van de gezondste take aways. Op de witte rijst na kan deze maaltijd een mooie aanbreng zijn van vezels, vitaminen, mineralen en gezonde vetten. Kies voor veggie sushi of meng veggie en vis sushi en vul aan met een extra portie edamame, wakame (zeewier) of salade van het huis voor extra groentjes.

- Pizza-night: bijna onmogelijk om gezonder te maken dus don't even try en reken het gewoon tot je 20%. Dat wil zeggen dat je bijvoorbeeld bij de lunch en als snacks die dag extra veel groentjes en fruit gegeten hebt!

- Thais: een keuken met veel veggie-opties. Bestel een extra bakje groentjes bij je veggie pad thai (of iets anders natuurlijk) en klaar is kees!



# Snacks

- Investeer in kleine snack containertjes zodat je makkelijk een portie noten, gedroogd fruit of groentjes kan meenemen. Budget tip: koop je conserven als bonen en mais in glazen bokalen. Deze kan je makkelijk uitspoelen en bijhouden als snack container. De grotere kunnen zelfs als lunch-container dienst doen!
- Haal veel vers fruit in huis, ook fruitsoorten die makkelijk mee te nemen zijn zoals bv een appel, een peer, een mandarijntje en neem deze steeds mee wanneer je het huis uit gaat. Zo ben je altijd voorbereid wanneer je plots honger krijgt en kom je minder in de verleiding om iets ongezond te eten.
- Haal snoepgroentjes in huis zoals kleine worteltjes, tomaatjes, komkommers, paprika's en radijsjes. Ready to eat. Kan je makkelijk in je klein containertje meenemen.
- Indien je geen ready made snoepgroentjes wil kopen besteed dan 1x om de 2 dagen tijd aan het snijden van groenten als wortel, komkommer, selder etc. Kan je in afgesloten container bewaren in de koelkast en meenemen wanneer je het huis uit gaat.
- Investeer in een geïsoleerde waterfles zodat je smoothies kan meenemen en koud kan houden.
- Een Nakd bar (op basis van dadels en noten) of andere reep die weinig bewerkt is kan je ook altijd meenemen als back-up wanneer je geen kans hebt om groenten of fruit als snack te eten.



Intellectuele eigendom en copyright
Jennifer Cnops
Reset BV
Rijmenam
Conform de "terms of use" waarmee toegestemd werd bij de aankoop van de cursus is het niet toegestaan de inhoud van deze cursus - inclusief de e-books- door te sturen aan derden.

Reset