



Zomerse salades



Zomerse salades

Salades en zomer zijn een perfecte match! Met warme temperaturen heb je immers niet zo veel zin in warm eten. Bovendien vormen salades een ideale basis als middagmaal tijdens het Kyalin-dieet.

Het Kyalin-dieet is een intensief dieet met vele strikte regels. De opvolging ervan is belangrijk voor het behalen van de gewenste resultaten. Maar variatie is **nét** zo belangrijk om het dieet vol te houden.

Daarom geven we jullie graag deze richtlijnen mee omtrent het gebruik van **dressing, kaas en avocado** voor jouw salades.

Dressing/vinaigrette

30 ml per portie = 2 eetlepels

Ter vervanging van één eetlepel olie per dag (zie programmablad)

Dressing kant-en-klaar kopen? Kies voor een dressing zonder toegevoegde suiker met **< 4g** koolhydraten per portie.

Zelf je dressing maken?

Vind hieronder de **toegelaten** ingrediënten:

- Olie voor koude bereidingen: olijfolie, druivenpitolie, notenolie, lijnzaadolie, zonnebloemolie,...
- Azijn: azijn, wijnazijn, ciderazijn, dragonazijn, balsamico (crème niet toegestaan),...
- Sojasaus, tamari (= glutenvrije sojasaus), ketjap manis (zout, niet zoet)
- Worcestershiresaus
- Tabasco
- Mosterd: sterke mosterd, graanmosterd
- Zuivel : yoghurt/platte kaas mager, karnemelk, room (< 7% vet), ei

Toegelaten vanaf programma 2A:

- Sinaasappelsap, citroensap, limoensap,...
- Fruitazijn: citroenzijn, framboenzijn,...

Ingrediënten die niet zijn toegelaten:

- Tahin, rijstwijn, rijstazijn, sherry
- Chilisaus, wasabi
- Suikervervangers: honing, ahornsiroop, suiker, bruine suiker, pindapasta
- + info op het programmablad van Kyalin.

Kaas

Magere vleeswaren (< 7% vet) bevatten minder vet dan kaas en avocado! Binnen het Kyalin-dieet gaat hiernaar de voorkeur uit in een strikt programma.



Vanaf programma 2A is het mogelijk om occasioneel vlees of vis te vervangen door kaas van **< 20 % vet**. Beperk het gebruik ervan tot **1 x/week** en consumeer niet meer dan **150 g** per portie.

Zachte kazen (< 20 % vet)

- Mozzarella light
- Feta léger/light
- Camembert light
- Brie light
- Maredsous light
- Halloumi light



Harde en halfharde kazen: jong/belegen kaas light (< 20% vet) bv. Gouda light, Emmentaler light, ...

Avocado

Avocado heeft eveneens een hoog vetgehalte en is niet toegestaan binnen het strikt programma van Kyalin.

Vanaf programma 2A is het mogelijk om occasioneel te kiezen voor deze vrucht, **1 portie = 80 g**.

Beperk het gebruik ervan tot **1 x/week** en respecteer de toegestane hoeveelheid.



Kies voor

- Een salade met 150 g mager vlees of vis (bij voorkeur)
- Een salade met 100 g mager vlees of vis + 50 g kaas (max. 2x/week)
- Een salade met 150 g kaas (max. 1x/week)
- Een salade met 150 g mager vlees of vis + 80 g avocado (max. 1x/week en niet op een dag waarop reeds kaas geconsumeerd werd)

Smaakmakers

Extra smaak geven aan jouw salades? Maak ten volle gebruik van de smaakmakers vermeld op jouw programmablad.

- Zaden/pitten (max. 1 eetlepel per dag)
- Noten (max. 30 g/ dag vanaf programma 3A)
- Fleur de sel, roze peperkorrels
- Kruiden: munt, dille, oregano, basilicum, bieslook, peterselie, kervel
- Specerijen: paprika, curry,...
- Chilipeper , lente-uitjes, verse gember (geen gembersiroop)



Heb je een favoriete slamix of dressings? Laat het ons gerust weten met #kyalin.