



Vakantie tips

VAKANTIE-TIPS

Binnen enkele weken staat de zomervakantie voor de deur. Ga je op reis? Met de juiste tips kan je perfect genieten en toch je Kyalin-dieet volhouden.

Fase 1A/1B

Ga vóór je vertrek zeker nog eens langs bij jouw Kyalin-coach. Bespreek jouw vakantieplannen en beslis samen op welke manier het Kyalin-dieet zal worden verder gezet: volgens de huidige fase of mits een tijdelijke overschakeling naar een latere fase.

Liever één weekje minder streng, dan helemaal stoppen met het dieet.
Liever één weekje waar een portie fruit en een sneetje brood is toegestaan, dan bezwijken onder de verleiding van het hotel buffet.
Onderstaande tips zullen je verder helpen om goede keuzes te maken.

Fase 2B

Lees de tips in deze bundel om je maaltijden beter samen te stellen. Op vakantie wordt er al wat vaker op restaurant gegeten of moet je kiezen uit het aanwezige buffet. Hou de adviezen die we je aangeleerd hebben in het achterhoofd, zo zal je dieet niet verstoord worden.

Maar bovenal.... laat jezelf niet helemaal gaan tijdens de vakantie! Dit gaat ten koste van de reeds geleverde inspanningen en kilo's om dichterbij jouw afslankdoel te komen.

Ontbijt

Tijdens de vakantie heb je doorgaans meer tijd om te ontbijten. Geniet van deze tijd en kies voor een evenwichtig ontbijt.

Brood

Kies voor bruin of **volkoren** brood, pistolets, stokbrood, beschuiten en vermijd koffiekoeken, rozijnen- en suikerbrood, sandwiches, gebak, ...

Granen

Kies voor havermout, granola of volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegde suiker (1 portie = 30 g).



Beleg

Verkiez om te ontbijten met **eiwitrijk** (hartig) beleg : magere vleeswaren, magere kazen (1 sneetje), magere smeerkazen (2 koffielepels), plattekaas/kwark (2 soeplepels) of een eitje.

Gesuikerd beleg? Neem je extra light confituur mee om de koolhydraten te beperken.

TIP : Neem de **Kyalin-pocket** mee in je tas, dan heb je steeds de beleg-lijst bij de hand.

Yoghurt

Hier maak je best de keuze voor een gewone **natuur yoghurt** (0-2% vet), ook al is deze dan iets vetter. Voeg er eventueel wat zoetstof of vers fruit aan toe. Fruityoghurt bevat te veel suikers.

Fruit

Kies altijd voor een stuk **vers fruit** of verse fruitsla i.p.v. vruchtensap. Respecteer het aantal fruitporties vermeld op je faseblad.

Smeervet

Smeervet mag je in beperkte mate gebruiken (max. 1 koffielepel). Onze voorkeur gaat uit naar échte boter of margarine in plaats van minarine.

Drank

Goede keuzes zijn : water, koffie, thee, magere of halfvolle melk.

Laat u niet verleiden door fruitsappen, gesuikerde drinkyoghurts of chocolademelk! Dit zijn grote suikerbronnen.

Liever een portie **vers** fruit dan een glas fruitsap.

2 voorbeelden van een gezond ontbijt:

Voorbeeld 1:

- Volkoren ontbijtgranen (ongezoet, zonder chocolade), max. 50 g met magere, halfvolle melk of natuur yoghurt
- 1 portie vers fruit
- Koffie of thee

Tip: Ontbijtgranen mengen met magere yoghurt of plattekaas zal een meer verzadigd gevoel geven

Voorbeeld 2:

- Bruin of volkoren brood (al dan niet besmeerd met vetstof), max 2 sneetjes
- Mager beleg: magere (smeer)kaas, magere vleeswaren (bvb. hesp of gerookt vlees)
- 1 magere yoghurt
- 1 portie vers fruit
- Koffie of thee

Tip: 's Morgens hartig beleg nemen op je brood geeft langer een verzadigd gevoel, geef de voorkeur aan (smeer)kaas of magere charcuterie i.p.v. confituur of ander zoet beleg!

Snacks

Voorzie enkele gemakkelijke Kyalin-snacks om mee te nemen op vakantie. Kies voor kant-en-klare hapjes die je gemakkelijk in je handtas of jaszak kunt stoppen. Zo heb je een Kyalin-snack voor 10u en/of 16u. Let wel op met chocoladesnacks (smelten) bij warme bestemmingen.



Middagmaal

Niets eten is het slechtste wat je kan doen! Indien je 's middags niets eet zal je het niet volhouden tot de avondmaaltijd. De verleiding is dan harder te weerstaan of jouw hongergevoel 's avonds zal bijdragen tot overeten. Een lichte maaltijd of snack is daarom altijd een goede keuze.

Soep

Soep kan de basis van een lichte maaltijd vormen. Vermijd soepen met vermicelli, aardappelen, gehaktballetjes,... en opgelet met soep waar je oogjes (vet) op ziet drijven. Kies liever een heldere groentesoep.

Gazpacho is een koude soep die relatief caloriearm is en die 's middags op het heetst van de dag zeker kan smaken.

Consumeer bij de soep een stuk bruin of volkoren brood, eventueel licht besmeerd met vetstof.

Slaatjes

Probeer de vinaigrette of olie en azijn apart te vragen, zodat je jouw slaatje zelf op smaak kan brengen.

Kies voor een slaatje met mager vlees, vis, zeevruchten of eieren.

Vermijd gepaneerde en gehakte vlees- en vissoorten.

Bij je slaatje kan je ook gerust een aantal sneetjes brood, of een kleine portie pasta, rijst of aardappelen natuur nemen. Kies dan wel steeds voor de bruine/volkoren varianten.



TIP: ter afwisseling kan er 1 à 2x/week voor een magere kaas gekozen worden t.v.v. vlees/vis/eieren. Geef de voorkeur aan light kazen (max. 20% vet zoals mozzarella, feta, Gouda of Camembert light) en gebruik niet meer dan 150 g.

Broodjes

Een broodje bestellen? Vraag dan zeker naar een bruin broodje zonder saus. Dit liefst in een klein formaat. Maak nog liever zelf je broodje met magere kaas, magere vleeswaren of vis en véél rauwkost. Drink hierbij water of een light frisdrank.

Voorbeelden:

Ciabatta + Parma ham + meloen (eventueel extra sla)

Bruin stokbrood + waterkers, tomaat + garnaltjes

Volkoren boterham + tomaat + mozzarella en basilicum (een beetje olijfolie)

Bruine pistolet + gerookte zalm + kruidenkaas en rucola

Avondmaaltijd

Probeer de hoeveelheid eten tijdens de avondmaaltijd te beperken. Kies voor de combinatie:

- voorgerecht & hoofdgerecht
- OF
- hoofdgerecht & nagerecht

Voorgerecht

- Soep (zonder brood)
- Slaatjes (zonder brood). Download ook onze bundel 'Zomerse salades'.
- Zeevruchten, vis, rauwe ham/meloen, tomaat/garnaal, carpaccio, asperges/zalm,...



Hoofdgerecht

Kies voor mager vlees (120 à 150 g/maaltijd) of vis (150 à 200 g/maaltijd).

Vermijd gepaneerde gerechten, gehakt of gerechten met een saus.

Consumeer min. 1x/week (vette) vis.

Vraag gerust wat extra groenten (rauw, gestoomd of gekookt).

Vermijd sauzen (breng je maaltijd op smaak met kruiden en wat olijfolie/balsamicoazijn)

Weinig keuze? Kies liever rijst, pasta, gekookte aardappelen i.p.v. gefrituurde gerechten, pizza, lasagne....

Pasta en Pizza

Pastagerechten zijn sowieso geen evenwichtige keuze. Indien je toch niet anders kan, of indien de verleiding toch te groot is, alvast deze houvasten:

Vermijd

Pasta carbonara, pasta met 4 kazen of met room...

Pizza met vette vleessoorten, extra kaas...

Verkiez

Pasta Napolitane, met zeevruchten, met scampi, groentesaus, vegetarisch...

Lasagne met vis is uiteraard ook een goede variatie!

Pizza met extra groenten, vis, zeevruchten, Margarita...

Dranken

Water is de beste drank om de dorst te lessen. Bestel bij het eten een fles plat of bruisend water aan tafel.

Light/zero – dranken (zonder pulp) zijn goede alternatieven om water af te wisselen. Let op! Eén drankje van 33 cl = 1 portie zoetstof. Max. 2x33cl/dag.

Drink geen **vruchtensappen of gesuikerde dranken**. Deze bevatten te veel koolhydraten. Kies liever voor zelfgemaakte ijsthee, muntwater of fruit infused-water.

Ideeën voor fruit infused water:

Sinaasappel – Komkommer – Munt

Blauwe Bessen – Lavendel

Appel – Kaneelstok

Ananas – Kokoswater

Aardbei – Citroen – Basilicum

Kiwi – Limoen – Blauwe bessen

Citroen – Framboos

Komkommer – Limoen – Munt

Komkommer – Watermeloen



Alcoholische dranken dehydrateren het lichaam en zorgen ervoor dat je meer dorst krijgt. Kun je het niet laten om een glaasje te drinken? Houd deze dan liever voor bij de maaltijd. Geef de voorkeur aan een glas champagne, een glas rode of droge witte wijn of pastis als aperitief in de plaats van porto, sherry of een ander sterk gesuikerde drank.

Desserten

Verkies yoghurt, plattekaas (kwark), fruitsla of vers fruit.

Vermijd alle desserts op basis van slagroom, (blader/kruimel)deeg, boter, eieren,... (vb: sabayon, panna cotta, chocomousse, taart, cake,...)

In plaats van roomijs neem je beter een sorbet of waterijsje die bijna geen vetten bevatten (bevat wel nog steeds veel suikers!!).



Lichaamsbeweging

Ook tijdens de vakantie geldt **min. 30 minuten** lichaamsbeweging per dag. Toch wat meer gegeten dan normaal? Probeer de extra's te compenseren door meer beweging in je programma in te lassen. Zelfs op een lekkerlui-strandvakantie ...

Bijvoorbeeld: ochtend jogging, wandelen, beach volleybal, baantjes zwemmen, waterpolo, frisbee, tennis, ping-pong, badminton, dansen, ...

Extra informatie?

Surf zeker ook eens naar onze support-pagina op www.kyalin.be en download er de bundel zomerse salades en onze restaurantgids. De lijst met beleg vind je terug op de achterste pagina van de Kyalin-pocket.

Nog vragen? Stel ze gerust aan jouw Kyalin-coach.

**Wij wensen je alvast een welverdiende vakantie.
Geniet ervan!**