

# 02 inleiding

---

## Iedereen houdt van een feestje!

Feesten, recepties, cocktailparty's... Het zijn de gelegenheden bij uitstek om je te ontspannen en gezellig bij te praten met vrienden, collega's of kennissen.

Voor mensen die willen afslanken, zijn die gelegenheden vaak moeilijk. Er wordt alcohol gedronken, de hapjes zijn over het algemeen kleine caloriebommen van bladerdeeg met vette vullingen en vanuit elke hoek lijken de chips en de nootjes je toe te schreeuwen.

Thuisblijven is geen alternatief en je druk maken over wat je te wachten staat ook niet. Met een goede planning en de juiste instelling, overleef je elke verleiding.

Begin bij jezelf. Trek een leuke jurk aan of een strak pak, poets je schoenen nog een keer extra op en zorg ervoor dat je haren goed liggen. Kortom, zorg dat je je goed voelt in je vel. Met de volgende handige tips hoeft geen enkel feest of receptie uit de hand te lopen.

- Meestal weet je van tevoren dat je naar een feest of receptie moet. Het is slim om het onmiddellijk in je **weekplanning** te noteren. Je voornemen om niets te eten of te drinken, is geen goed idee en bijna gedoemd om te mislukken. Het is veel eenvoudiger om in je planning *ProPoints* waarden te voorzien voor een hapje en een drankje. Als je een hele avond gespannen 'nee' zegt tegen alles wat je

wordt aangeboden, wordt je feestje maar half zo leuk. Bovendien trek je uit frustratie gegarandeerd de koelkast open zodra je thuiskomt.

- Voor je vertrekt, leg je een **gezonde snack** in de koelkast klaar: een kommetje radijzen, een trosje druiven, wat 30+-kaas... Zo heb je iets bij de hand als het hongergevoel de kop opsteekt wanneer je thuiskomt.
- Probeer een gezonde snack te **eten voor je naar het feestje gaat**. Een banaan of een ander stuk fruit, een bord rauwe groenten of een kop magere soep weerhouden je ervan om meteen in de schaal met nootjes te graaien. En je hoeft niet verlegen te zijn om bij de bar een groot glas (spuit)water te vragen.
- Op heel wat feesten worden alleen chips, nootjes en zoute snacks of gebakjes met bladerdeeg geserveerd die allesbehalve

lijnvriendelijk zijn. Ga niet vlak bij een grote kom chips of nootjes staan, want de uitdrukking **'één chipje is géén chipje'** heeft een grond van waarheid (zie kader).

Weet je van jezelf dat je niet van de chips kunt blijven zodra je er eentje hebt geproefd? Beslis dan van tevoren dat je er geen eet op het feest, maar gun jezelf een pakje Weight Watchers chips met slecht twee ProPoints waarden zodra je thuiskomt. Deze chips zijn enkel te koop op Weight Watchers bijeenkomsten. Op [www.weightwatchers.be](http://www.weightwatchers.be) en [www.weightwatchers.nl](http://www.weightwatchers.nl) vind je een bijeenkomst in jouw buurt.

- Een **gesprek** aanknopen met iemand op het feest en deze persoon je volle aandacht geven, weerhoudt je ervan om voortdurend naar drankjes of hapjes te grijpen.
- Wanneer het feest plaatsvindt bij vrienden, familie of kennissen, **vraag dan of je zelf een hapje of tapa kunt meebrengen**. Je hoeft hun zelfs niet te vertellen dat het een slank hapje is.
- Je maakt je altijd sympathiek door voor te stellen om **BOB** te zijn... En je hebt meteen een goede reden om geen alcohol te drinken.
- Wordt er **gedanst** op het feest? Misschien vind je het leuk om je helemaal uit te leven op de dansvloer: Zo krijg je meteen nog wat extra beweging. En zelfs als je (nog) geen Ster op de Dansvloer bent, kun je nog altijd in de buurt van de dansvloer staan en kijken hoe de anderen uit de bol gaan.
- Loopt het toch een avond fout? **Laat de moed niet zakken**. Morgen is een nieuwe dag!

“

Elise, 34 jaar

*Ik duik minstens één keer per week de kroeg in met mijn collega's. Dat is altijd erg leuk, maar het houdt ook risico's in wanneer je probeert af te slanken. Ik neem intussen altijd het eerste rondje voor mijn rekening. Dat neemt de spanning weg en ik kan rustig van mijn drankje genieten zonder me verplicht te voelen om de anderen te volgen. Bovendien vertrek ik ook wanneer ik moe word of wanneer ik voel dat ik moeite heb om aan de wijn te weerstaan. Ik heb ook geleerd om spuitwater te drinken. Mijn collega's keken de eerste keer vreemd op en probeerden me te overhalen tot een glaasje wijn, maar intussen weten ze dat ik niet te verleiden ben en houd ik me aan mijn plan.*

”

Kalerie  
-35 kg

Anika  
-10 kg



“

Hilde, 45 jaar

Vrienden kennen mij intussen als Hilde-van-de-hapjes. Op elk feestje dat ze geven, zorg ik voor de hapjes. Ik experimenteer graag met ingrediënten en nieuwe smaken en zorg er altijd voor dat mijn gerechtjes gezond, slank maar vooral erg lekker zijn. Bovendien leef ik me helemaal uit in de presentatie ervan.

De gasten zijn altijd enthousiast. Vaak vragen ze me naar het recept en dan staan ze verbaasd dat ze zo slank en gezond zijn.

”

## Waarom stop je nooit met één chipje?

Wetenschappers zijn al langer op zoek naar het antwoord op de vraag waarom het zo moeilijk is om maar één chipje of één frietje te eten. Studies toonden aan dat bepaalde receptoren in onze mond een sterke reactie in de hersenen teweegbrengen wanneer ze met vet in contact komen. Die reactie is te vergelijken met wat bepaalde drugs met je hersenen doen. Vet maakt blijikbaar gelukkig en daarom wil je steeds meer. Deze kennis wordt nu verder gebruikt in het onderzoek naar overgewicht en obesitas.

Uit: Abstract in de Houston Chronicle: Endocannabinoid signal in the gut controls dietary fat intake. Department of Pharmacology, University of California, USA.

## Caloriebommetjes...

100 g chips (ca. 6 handjesvol): 17 à 18 ProPoints

100 g kroepoek (ca. 5 handjesvol): 15 ProPoints

100 g gezouten pinda's (ca. 3 handjesvol):

20 ProPoints

100 g gezouten pistachenoten (ca. 3 handjesvol):

20 ProPoints

100 g borrelhooftjes (ca. 3 handjesvol): 20 ProPoints

100 g zoute koekjes (10 koekjes van bijvoorbeeld Tuc): 10 ProPoints

100 g kaaswafeltjes: 16 ProPoints

Een kleine portie van deze lekkernijen kan natuurlijk geen kwaad, maar onthoud dat het niet gemakkelijk is om eraf te blijven wanneer je er eentje geproefd hebt... Kies liever een slankere alternatief, verpakt in een kleine portie.

Weight Watchers brengt chips op de markt met een lagere ProPoints waarde. Potato Snack, licht gezouten, met kaas en rode ui, met paprika of met sour cream en onion heeft een ProPoints waarde van twee (in plaats van zes voor 30 g gewone chips). Deze chips zijn enkel te koop op Weight Watchers bijeenkomsten. Op [www.weightwatchers.be](http://www.weightwatchers.be) en [www.weightwatchers.nl](http://www.weightwatchers.nl) vind je een bijeenkomst in jouw buurt.

# Hapjes en tapas met vlees en gevogelte

OOSTERSE HAPJES MET BIEFSTUK

CHAMPIGNONS MET GEITENKAAS EN HAM

KIPSPIESJES MET MANGOSALSA

GEHAKTBALLETJES MET DIPSAUS

ZOETZURE KIPPENVLEUGELS

ROSBIEFROLLETJES

CHORIZOHAPJES

# Oosterse hapjes met biefstuk

**Voor 16 stuks**



## ingrediënten

200 g biefstuk, dik gesneden  
1 koffielepel olie  
cayennepeper  
zout  
1/2 komkommer  
1/2 puntpaprika (of rode paprika)  
2 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels rijstazijn  
1/2 chilipepertje  
zwarte peper  
1 koffielepel geraspte verse gember  
16 kleine, knapperige slablaadjes  
verse koriander

## bereiding

Bak de biefstuk aan beide kanten in een koffielepel olie in een pan met antiaanbaklaag en kruid met cayennepeper en zout. Het vlees moet vanbinnen nog rood zijn. Laat het helemaal afkoelen.

Snijd de komkommer overlans in tweeën en verwijder de zaadjes met een koffielepeltje. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd hem in kleine blokjes. Meng de komkommer met de paprika.

Meng de olijfolie met de rijstazijn. Verwijder de zaadlijsten van het chilipepertje en snijd het in kleine blokjes. Kruid de dressing met het pepertje, zwarte peper en geraspte gember.

Snijd de biefstuk in dunne plakjes.

Maak kleine kommetjes van de blaadjes sla. Schep er wat van het komkommer-paprikamengsel in en leg er een plakje biefstuk op. Besprenkel met de dressing en werk af met enkele blaadjes verse koriander.



# Crostini met erwtjespesto en tomaat

Voor 20 stuks



## ingrediënten

150 g doperwtten (diepvries)  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas  
1 eetlepel pijnboompitten  
1 afbakbroodje (baguette)  
1 eetlepel olijfolie  
2 tomaten

## bereiding

Doe de ontdooide erwtjes met een teentje gepelde knoflook en de Parmezaanse kaas in de blender.

Rooster de pijnboompitten in een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof. Doe ze bij de erwtjes en maal tot een gladde pesto.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd het afbakbroodje in twintig dunne plakjes. Snijd het resterende knoflookteentje in tweeën en wrijf er de plakjes mee in. Borstel er lichtjes olijfolie over en zet 10 minuten in de oven.

Snijd de tomaten in kwartjes, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Smeer wat erwtjespesto op de crostini en leg er een lepeltje tomaat op.





## Geen feest zonder drank...

Op feesten, recepties of cocktailparty's wordt uiteraard alcohol geserveerd. Soms blijft het bij bier of wijn, maar tegenwoordig krijg je steeds vaker cocktails aangeboden.

Alcohol is misschien niet erg afslankvriendelijk, maar je hoeft het niet helemaal te schrappen. Wanneer je met mate alcohol drinkt en er rekening mee houdt in je weekplanning, hoeft het je inspanningen om af te slanken niet te dwarsbomen.

Uit een enquête van de Britse sensibiliseringsorganisatie Drinkaware blijkt dat twee derde van de mensen zich niet bewust is hoeveel calorieën er in een drankje zitten. De onderzoekers die bewust aan hun gezondheid wilden werken, hadden het over 'gezonde voeding' eten, maar vergaten vaak dat alcohol ook een boosdoener kan zijn. Wijndrinkers krijgen bijvoorbeeld gemiddeld 2000 kcal extra per maand binnen.



Alcohol bevat zeven calorieën per gram en dat komt dicht in de buurt van vetten. Het heeft naast de aanbreng van energie geen enkele voedingswaarde en bovendien zet het je aan om meer vette snacks te eten.

Alcohol drinken kan er ook voor zorgen dat je meer gaat eten omdat het je bloedsuiker verlaagt, waardoor je hongeriger wordt. Daarom nemen we ook een aperitiefje voor het eten, om ons hongergevoel wat aan te scherpen. Hoe meer alcohol je binnenkrijgt, hoe meer zin in eten je krijgt, maar hoe minder je geneigd bent om gezond te eten.



## TIPS

### **De calorieën in je drankje**

- 100 ml champagne: 76 kcal
- 100 ml rode wijn: 68 kcal
- 100 ml droge witte wijn: 67 kcal
- 100 ml zoete witte wijn: 96 kcal
- 200 ml pils: 90 kcal
- 200 ml alcoholvrij bier: 40 kcal
- 200 ml witbier: 90 kcal
- 200 ml trappist: 140 kcal
- 30 ml sterkedrank (likeur, gin, wodka...): 80 kcal
- 30 ml crèmelikeur: 85 kcal

Dit zijn het aantal calorieën voor 30, 100 of 200 ml drank. In heel wat horecazaken worden glazen van 250 ml (voor bier) en 125 ml (voor wijn en champagne) gebruikt waardoor je 20% meer binnenkrijgt. Trappist en abdijbier krijg je meestal in een flesje van 330 ml. Sterkedrank wordt meestal ook in grotere hoeveelheden geschonken en bovendien vaak gemixt met een frisdrank (of vruchtensap) die veel suiker bevat.

Wijnglazen in bars, restaurants, cafés en thuis zijn regelmatig veel groter. Daarmee kun je het best rekening houden wanneer je een glaasje wijn bestelt of thuis uitschenkt.

Kies voor roze champagne in plaats van kir royale. Met de eerste krijg je 115 kcal binnen, met de tweede 219 kcal.

Ga niet naar een receptie of feest met grote honger. De lunch overslaan om later op het feest een glas meer te kunnen drinken, is geen goed idee. Alcohol verdrijft de honger niet en je gaat onbewust meer snacken.

Pas goed op voor 'mixers'. Sterkedranken bevatten tussen de 100 en 200 calorieën per 30 ml, maar door er suiker of een crème aan toe te voegen, verdubbel je het caloriegehalte. Daarom vul je sterkedrank het best aan met spuitwater of light frisdrank of kies je voor een klein glas wijn.

Gebruik je cocktail als dessert! Heb je echt zin in een mojito of caipirinha? Drink dan (spuit)water tijdens het feest of de maaltijd en bestel je favoriete drank na het eten.

Het is slim om van tevoren te beslissen hoeveel je drinkt op een feest of receptie en alle drank op te nemen in je weekplanning. Als je van tevoren beslist dat je het bij één glas champagne voor het eten en één glas wijn bij het eten houdt, is het gemakkelijker om je aan die hoeveelheid te houden.

Wanneer je eet, is een groot bord met gezond eten beter dan een klein bordje met een vette hap. Dat geldt ook voor alcohol. Een shot dat je in één keer naar binnen giet, ben je sneller vergeten dan een longdrink met veel spuitwater en ijs waar je een tijdje over doet.

# Sangria zonder alcohol

**Voor 8 glazen**



## ingrediënten

2 zakjes zwarte thee (bijvoorbeeld  
Lapsang Souchong)  
100 g suiker  
2 kaneelstokjes  
1 sinaasappel  
1 citroen  
1 limoen  
1 appel  
750 ml granaatappelsap  
250 ml ongezoet sinaasappelsap  
750 ml spuitwater

## bereiding

Laat de thee 5 minuten trekken in 750 milliliter kokend water. Haal de zakjes eruit en los er de suiker in op. Doe er de kaneelstokjes bij en laat afkoelen.

Boen de sinaasappel, de citroen en de limoen schoon en snijd ze in dunne plakjes. Schil de appel en snijd hem in blokjes.

Doe het granaatappelsap, het sinaasappelsap en het fruit bij de thee en laat minstens 1 uur en bij voorkeur een hele nacht trekken in de koelkast.

Schenk er vlak voor het opdienen het spuitwater bij en serveer met ijsblokjes.



# IJskoude groene thee met gember en limoen

Voor 8 glazen



## ingrediënten

2 zakjes groene thee  
4 cm verse gember  
1 eetlepel suiker  
2 limoenen  
4 eetlepels grenadine of diksap van rode vruchten  
muntblaadjes

## bereiding

Doe de theezakjes in 1 liter kokend water en laat 5 minuten trekken. Haal de zakjes uit het water.

Rasp de gember en duw hem door een fijne zeef. Doe hem samen met de suiker bij de thee en laat afkoelen.

Pers een limoen en doe het sap bij de thee. Voeg er de grenadine aan toe. Laat een nachtje trekken in de koelkast.

Snijd de tweede limoen in dunne plakjes. Serveer de thee met veel ijs, verse munt en de plakjes limoen.



Grea  
-12 kg

