

SMARTsize Me!

Maak een maaltijd minder calorierijk

Dé 5 regels om smart te koken

1. Gebruik minder vet of een minder vette variant
2. Gebruik minder suiker
3. Voeg groenten toe
4. Verander de verhouding groenten - aardappel/pasta/rijst - vlees
5. Let op de kooktechniek

1. **Vet bevat veel calorieën** per gram en heeft dus een hoge energiedichtheid. Door in een gerecht minder vet te gebruiken of door van vette producten zoals (volle) zuivel, een minder vette (halfvolle of magere) variant te gebruiken, daalt het aantal calorieën. Zo kan je crème fraîche vervangen voor demi-crème fraîche.
2. **Suiker bevat veel calorieën** per gram. Het verlagen van de hoeveelheid suiker in een gerecht verlaagt dus het aantal calorieën. Voor het zoeter maken van gerechten is zoetstof een caloriearme variant.
3. **Omdat groenten veel water bevatten**, leveren groenten ten opzichte van hun gewicht weinig calorieën en hebben dus **een hele lage energiedichtheid**. Daarbij zijn groenten ook nog eens rijk aan vitaminen, mineralen en vezels. Door het toevoegen van groenten bevat een gerecht veel van deze gezonde voedingsstoffen en geeft het een verzadigd gevoel.
4. Door het **veranderen van de verhouding** groenten - aardappel/pasta/rijst - vlees, kun je een maaltijd minder energiedicht maken. Vul eerst de helft van je bord met groenten, en schep dan nog een beetje aardappels en vlees op. Doordat groenten een lagere energiedichtheid hebben dan aardappels en vlees, wordt de maaltijd minder energiedicht, wanneer deze naar verhouding meer groenten bevat.
5. Door het kiezen voor bepaalde kooktechnieken kun je je maaltijd caloriearmer maken. **Koken, stomen, grillen en in de oven bereiden zijn energiearme kooktechnieken.** Er wordt namelijk weinig vet bij gebruikt.