

Nieuw eetpatroon vanaf eind november 2019.

De calorieën zijn 'geteld' m.b.v. de website van het Voedingscentrum.

Zoals jullie zien is lang niet alles mager is.

Er is een schema van door-de-week en een weekendschema (vrijdag-zondag).

In het weekend neem ik wat extra's, vooral 's avond gezellig samen een whisky (ook een hobby.....) of een wijntje met wat erbij.

Hier en daar zal zeker nog winst te behalen zijn, maar dit werkt voor mij, het moet wel leuk blijven.

Door-de-week schema

Ontbijt

Wij bakken ons brood zelf in een broodmachine half-om-half volkorenmeel en speltvolkoren en afwisselend met zonnebloempitten, lijnzaad of sesamzaad. Als beleg kies ik afwisselend voor (eigengemaakte) pruimenjam, honing, appelstroop of kaas. Ik heb voor het tellen van de calorieën het beleg gekozen met de meeste calorieën. Bij het ontbijt neem ik 2 koppen koffie met (volle) koffiemelk en een beker halvolle melk voor de calcium en om de medicatie naar binnen te spoelen.

1 plak volkoren/spelt brood van 60 gram = 164

Roomboter = 44

1 plak voorgesneden Kaas 35+ = 87

Beker halvolle melk = 75

2 koppen koffie met volle koffiemelk = 12

Totaal = 382

Lunch

Is gelijk als het ontbijt, minus de beker melk.

Totaal = 308

Tussendoor

1 banaan of 2 walnoten = 120

Avondeten

Wij zijn geen grote vleeseters (ongeveer 100 g) en eten in de week zeker 1 á 2x vegetarisch en/of rauwe groentes in de vorm van salades. Verder heb ik berekend dat wanneer we pasta, rijst, nasi of bami eten we ongeveer op dezelfde hoeveelheid calorieën komen. Ook heb ik in de tabel weer de maximale aantal calorieën genomen voor bv. de groente en vlees.

2 opscheplepels aardappels = 166

1 sauslepel jus = 109

1 portie Groente = 170

100 g vlees = 267

Totaal = 712

Avond

2 koppen koffie met volle koffiemelk = 12

Stukje pure chocolade = 53

Appel = 66

2 mandarijnen = 28

Totaal = 159

Aantal calorieën per dag door-de-week schema = 1681

Weekendschema (vrijdag – zondag)

Ontbijt en Lunch zijn hetzelfde als door-de weeks

Totaal = 690

Tussendoor

Appel en 2 mandarijnen = 94

Totaal = 94

Avondeten

Vrijdag en zondag als door-de-weeks

Totaal = 712

Zaterdag is onze snackdag dan eten we 'on gezond', qua calorieën is het ongeveer gelijk aan een 'normale' maaltijd.

Portie patat = 365

Kroket of gehaktstaaf = 240

Fritessaus eetlepel = 75

Ketchup eetlepel = 13

Totaal = 693

Avond (gezellig)

's Avond maken we het gezellig met een hapje en een drankje. Ik ben gek op rauwe paprika, dat is voor mij een lekkere snack, verdere knabbelen zoute stokjes lekker weg, niet teveel i.v.m. het zout.

2 koppen koffie met volle koffiemelk = 12

Plak cake o.i.d. = 200

Whisky = 123

2 blokjes kaas 35+ = 37

Zoute stokjes = 100

Halve paprika = 40

Totaal = 512

Gemiddeld aantal calorieën per dag weekend schema = 2008

Ik bemerk dan ook dat het 'gezellige' weekend schema op maandagochtend een lichte stijging oplevert in gewicht, maar dat is na een dag weer rechtgezet. Vooralsnog is dit schema voor mij heel goed vol te houden. Dat moet ook want het moet geen dieet zijn maar een levensstijl.