

Over de balansdag

1 Koffie met appeltaart, drie gangen en een toetje, iemand nog een biertje? Er zijn regelmatig momenten dat je net even wat meer calorieën binnenkrijgt dan je gewend bent. Dat moet ook kunnen: geniet van je borrel, etentje of andere verwennerij. En natuurlijk neem je daarna lekker een balansdag!

2 Waarom een balansdag?

Wellicht weet je al wat een balansdag is. Nadat je de ene dag wat meer hebt gegeten, eet je de volgende dag even wat minder en beweeg je extra. Zo blijf je gemakkelijk op gewicht, zonder dat je hoeft te diëten.

3

Maar wat je misschien niet weet, is hoe lekker het eigenlijk is om een balansdag te nemen. Je hoeft echt niet op een regime van een wortel en een glas water, maar je kunt kiezen uit heerlijke gevarieerde maaltijden. En daarvoor hoef je geen superkok te zijn: iedereen kan ze maken, op elke dag van de week.

4 Balansdag basics

Een balansdag is voor iedereen anders: je vult hem in op een manier die bij jou past en met de dingen die jij lekker vindt. Met de volgende vuistregels kan er eigenlijk niets misgaan.

5 Eet drie maaltijden

Sla nooit een maaltijd over – en al helemaal niet op een balansdag. Je denkt misschien dat dat een handige manier is om calorieën te besparen, maar je maakt het jezelf er alleen maar moeilijker mee. Als je bijvoorbeeld het ontbijt overslaat, is de kans veel groter dat je zwicht voor een snack die meer calorieën bevat dan een compleet ontbijt. Ontbijt, lunch en diner vormen dus altijd de basis van je balansdag.

6 Volg de Schijf van Vijf

Iedereen kent 'm wel: de Schijf van Vijf. Hier staan in vijf vakken de gezonde voedingsmiddelen die je iedere dag nodig hebt. Als je deze vakken volgt, zit je dus altijd goed. Bezuinig niet op de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid: deze levert namelijk alle stoffen die je nodig hebt om fit te blijven. Verdeel ze over ontbijt, lunch en diner en varieer zoveel je kunt. Zo blijft gezond eten een feest!

7

In principe krijg je met drie balansdagmaaltijden alles binnen wat je nodig hebt, en niet te veel calorieën. Alles buiten de maaltijden telt als extraatje: een tweede keer opscheppen of een extra appel of boterham. Ook alcohol en andere caloriehoudende dranken tellen als extra. Die kun je op je balansdag dus beter laten staan. Als je tussen de maaltijden door wat flauw wordt of gewoon zin hebt in iets, neem je kerstomaatjes, komkommer of wat andere rauwkost. Of bewaar een stuk fruit of boterham van je ontbijt of lunch.