

UIT ETEN KETO RESTAURANTGIDS

MITCHEL VAN DUUREN

Inhoudsopgave

1. Het probleem met uit eten gaan
2. 13 Tips om Keto-proof uit eten te gaan
3. Keto snacks voor onderweg
4. Een extra suggestie voor de dappere mensen

Het Probleem met uit eten gaan.

Stel je voor dat je een personal chef had die elke maaltijd voor je zou koken, thuis zou bezorgen, het onweerstaanbaar lekker zou maken, en dat het ook 100% keto zou zijn…?

Zou je keto in zo'n situatie vol kunnen houden?

Helaas hebben de meeste mensen geen personal chef in hun leven, en om die reden gaan we ook wel eens af en toe uit eten.

Gemiddeld iets meer dan 2 keer per maand, en jongeren nog meer.

Met name fast-food scoort erg hoog.

Hoewel je wellicht wel kunt raden dat uit eten gaan niet zo goed is voor je gezondheid, je keto avontuur en je portemonnee, is er soms geen andere mogelijkheid.

Uit eten gaan met vrienden, familie, collega's om iets te vieren, of gewoon voor het sociale wil je niet vermijden alleen maar omdat je keto doet.

Of misschien reis je voor werk, dit zijn allemaal situaties waar je niet onderuit kunt.

Deze gids is voor jou.. om je te voorzien van tips over wat je het beste kunt bestellen, waar je het beste kunt eten, en wat je moet doen als je echt nergens iets keto-proof kunt vinden.

13 Tips om keto-proof uit eten te gaan

Voordat je gaat

1.Bestel alvast in je hoofd voordat je überhaupt op pad gaat.

Ik weet dat dit een beetje tijd en onderzoek kost, maar de meeste restaurants hebben hun menu online staan (google de naam van het restaurant en typ “menu” erachter). Kijk een paar minuutjes door de kaart heen, en maak een beslissing over wat je wilt gaan eten daar. Vervolgens in het restaurant bestel je dat en laat je de menukaart dicht.

2. Eet voordat je naar het restaurant gaat.

Dit is een gouden tip. Hoewel je nog steeds van plan bent om in het restaurant te eten (omdat het sociaal gezien vaak niet netjes is om niet te gaan), neem je alvast thuis wat keto-proof zodat je niet hongerig aankomt. Wanneer je honger hebt komt het vaker voor dat je je niet aan je eigen planning houdt.

Iets keto-proofs eten voordat je uit eten gaat doet 2 dingen: a) het zorgt er waarschijnlijk voor dat je niet iets ongezonds gaat bestellen, en b) het zorgt ervoor dat je bijvoorbeeld iets bestelt zoals een hamburger zonder broodje zonder dat je erbij na hoeft te denken dat je honger blijft houden.

Als je wel bezorgt bent dat je honger blijft houden, neem dan wat keto-snacks mee zodat je altijd wat bij je hebt.

3. Probeer familie / vrienden te overtuigen om naar bepaalde restaurants te gaan.

Als ik zelf uit eten ga is het altijd in een grill / steak restaurant. Gauchos (zit door heel Nederland) is een favoriet, of Con Fuego in Breda. Deze hebben prima keto-proof opties zoals een steak met groenten.

Doe wat onderzoek - en check de menu’s online. Marinka onze collega van eetpaleo heeft een uitgebreide restaurantlijst online staan met paleo proof restaurants, dit is ook voor keto een goed uitgangspunt.

4. Ga nooit tegen je zin in

Natuurlijk wil je socializen met vrienden, ook al is het niet het beste voor je voedingspatroon, want ook persoonlijk contact is gezond.

Maar soms moet je ook gewoon nee kunnen zeggen als je geen zin hebt. Sommige restaurants hebben gewoon niks Keto, en je wil er ook niet tegen je zin zitten. Pizza tenten, broodjes zaken, Mexicaans en Italiaans staan garant om jezelf uit ketose te halen.

5. Neem olijfolie en kruiden mee

Als je 100% zeker wilt zijn dat je in ketose blijft terwijl je een kipsalade bestelt, neem dan je eigen olijfolie en zeezout mee. De meeste dressings in restaurants staan bol van de suikers.

IN het restaurant zelf

6. Wees niet verlegen en vraag.

Natuurlijk ben je beleefd, maar aan het einde van de maaltijd ben jij degene die afrekent en ben jij een klant van het restaurant. Vergeet dat nooit. Je hebt het recht om te weten wat er in je maaltijd zit, dus wees niet bang om wat vragen te stellen.

7. Vraag of de maaltijd die je wilt bestellen gepaneerd is

(Helemaal als het gaat om vis of andere zeedieren). Misschien denk jij dat het niet gefrituurd gaat zijn, maar toch even dubbel checken.

8. Wanneer je ergens niet goed tegen kan, laat het dan weten.

Dit lijkt wellicht een open deur, maar veel mensen vinden het een “gedoe” om hun wensen door te geven. En dus… zijn we stilletjes aan het lijden.

Het is voor een restaurant vaak super simpel om een bepaalde topping van de maaltijd af te laten, of de saus apart te serveren. Dus ben je gevoelig voor zuivel, noten, gluten of iets anders. Laat het dan gewoon weten. Als ze er niks aan kunnen doen, bestel dan iets anders.

9. Kijk uit voor sauzen

Zoals ik al eerder zei, sauzen en ook frituur zijn twee grote uitdagingen wanneer je uit eten gaat. Op het menu lijkt het alsof je gegrilde vis gaat eten met groenten terwijl er vervolgens een gefrituurde vis met een suikerige saus voor je neus staat.

Vraag van tevoren of er saus bij het gerecht komt en wat er in de saus zit (vaak suiker). Laat de saus staan als jij (of het personeel) het niet zeker weet. Of breng je eigen saus mee.

10. Als de bediening het niet weet, laat ze het dan aan de chef vragen.

Veel tips die ik hierboven geef zijn vragen die je kunt stellen aan het personeel, maar het is vaak moeilijk voor hen om te weten hoe een gerecht bereid is. Mochten ze het niet zeker weten, laat ze dan hun vraag stellen aan de chefkok.

11. Neem groenten ipv XYZ

Groenten staan wellicht niet eens op de kaart als bijgerecht, maar de meeste restaurants hebben wel een vorm van groenten in de keuken. Vraag om aardappel, friet, rijst etc. Te vervangen voor groenten.

12. Zeg, nee dank je

Wanneer je uit eten gaat is vaak het eerste wat je krijgt een mandje brood met kruidenboter. Wanneer ze hiermee aankomen zeg dan gewoon dat je het niet wilt omdat je geen brood eet. Wanneer je toelaat dat ze het toch op je tafel zetten wordt het zoveel moeilijker om het niet te eten.

13. Als laatste... geen stress

Mocht je echt ergens allergisch voor zijn, dan ja… is het een groter probleem. Maar anders, probeer niet teveel te stressen over een beetje saus, frituur of glazuur. Helemaal als het maar een klein beetje is en je zelden uit eten gaat. Je bent in staat om de volgende dag weer terug naar je gezonde keto dieet te gaan.

Keto Snacks voor onderweg

Hoewel snacks en veel eetmomenten niet echt wenselijk zijn (je wil je lichaam rust geven), is het soms erg handig om wat snacks bij te hebben om verleiding te voorkomen voor minder goede keuzes.

Ik bedoel, als je een lange reis voor de boeg hebt (of wellicht een vlucht) en de opties op het vliegveld en in het vliegtuig zijn niet om over naar huis te schrijven dan is het handig als je iets bij hebt.

Alles is beter dan de te dure koolhydraatrijke junkopties op deze plekken. Hier vind je een lijstje met keto snacks die je op zak kunt houden. Als je af en toe overwerkt of lang op kantoor blijft is het ook handig om iets hiervan op kantoor te houden.

Keto Snacks

Zoals met alle voorverpakte snacks etc. Kijk eerst naar de ingrediënten voordat je over gaat tot aankoop.

Droge worst (o.a. verkrijgbaar bij schotsehooglanders.nl)
Blik sardientjes
Blik mosseltjes (in olijfolie)
Tonijn (in olijfolie of kokosolie)
Macadamia noten
Kokosboter (iets anders dan kokosolie, bv hier: http://www.kokosolie.be/assortiment/kokosboter/)
Macadamia notenboter
85%+ donkere chocolade
Guacamole (bij Ekoplaza)

Keto Snacks die je zelf kunt maken

Sommige van de beste keto snack zijn degene die je zelf maakt, en kunnen ook heel simpel zijn. Wat dacht je van een gekookt eitje, leftovers van de avond ervoor, ei-muffins, bacon of komkommer / selderij met macadamia notenboter.

Als je moeilijkere snacks wilt dan kun je natuurlijk ook zelf de snacks maken uit het 101 Keto Recepten boek.

Een kleine waarschuwing over de keto vetbommen. Deze moeten vaak in de koelkast bewaard worden omdat een hoop van deze snacks gemaakt worden met kokosolie, en dit smelt natuurlijk op kamertemperatuur.

Maar nogmaals, niet snacken is de beste optie. Want teveel eten (ook keto vriendelijke snacks) gaat je doelstelling in de weg staan.

Dus geniet, maar in kleine hoeveelheid en alleen als het een noodgeval is.

Een extra suggestie voor de dappere mensen

Intermittent fasting…

Als je hier nog nooit iets over hebt gehoord, of gelezen. Intermittent fasting betekent in het Nederlands een korte periode vasten.

Je eet dus niks in die bepaalde periode dat je vast. Meest gebruikelijk voor mensen om te beginnen is een 8-uur lange periode waarin je kunt eten, gevolgd door een periode van 16 uur waarin je niks eet.

Een voorbeeld is het overslaan van ontbijt en pas beginnen et eten vanaf 11 uur, en stoppen met eten om 7 uur ’s avonds.

Veel mensen gebruiken intermittent fasting als ze reizen. Hiermee elimineer je de moeilijke situatie om iets te vinden op treinstations, luchthavens etc.

Wanneer dit onderwerp nog ver van je bed staat, geen zorgen. Je hoeft dit niet te doen. Maar als je het wilt proberen, probeer dan een week lang elke dag dezelfde maaltijd over te slaan en kijk hoe dit voelt.

Het duurt eventjes voordat je hieraan gewend bent, maar wanneer je je hersenen hebt getraind om hier aan te wennen, en als je oké bent om niet altijd te eten, dan zorgt dit voor een enorme vrijheid.