

Lekker en gezond BBQ'en

De 'hopelijk' warme zomermaanden staan weer voor de deur en het is tijd de BBQ buiten te halen. BBQ 'en is een leuke en gezellige afwisseling en kan best mager en gezond zijn, mits je een paar richtlijnen in het achterhoofd houdt.

BBQ'en hoeft geen synoniem te zijn voor een vleesorgie. Vlees is een belangrijke eiwitbron, onbewerkt mager vlees bevat 20g eiwitten per 100gram. Studies hebben aangetoond dat het gunstiger is voor de spiermassa om de eiwitinname te spreiden over de dag en niet alles in één maaltijd binnen te spelen. Daarom is het beter je te beperken tot 1 stuk vlees van 100 - 150 gram op de BBQ en nog 3 - 4 andere eiwitrijke maaltijden, met telkens 3 - 5 uur tijd tussen elke maaltijd, te nuttigen. Naast vlees op de BBQ kan je nog aardappelen of wat groenten op de grill leggen en met wat kleurrijke rauwkost zorg je ervoor dat niemand met honger van tafel gaat.

BBQ'en kan kankerverwekkend zijn. Grillen is een zeer gezonde bereidingsmethode maar je moet toch een beetje oppassen. De meest voor de hand liggende regel is dat je geen verbrand vlees opeet. Als er een wat vlees zwart gebrand is snij je best dit stukje weg. Beperk zoveel mogelijk de blootstelling van je vlees en jezelf aan de rook. Ga altijd staan in de richting van de wind zodat de rook van je weggaat. Beperk rookvorming door het druipen van vloeistoffen van je vlees in de hitte bron te vermijden. Dit kan je doen door zichtbaar vet weg te snijden of door je vlees in een aluminium bakje met gaatjes te plaatsen. Dergelijke schoteltes vind je in elke supermarkt en vangt enerzijds de vloeistoffen op en beschermt anderzijds je vlees tegen rechtstreeks contact met de rook of vlam. Een andere

Courgette met kaas, verse munt en peper

Snij de courgette in de lengte in en leg er wat light fetakaas of light mozzarella, verse munt en peper in. Bestrijk een stuk aluminiumfolie met wat olie en verpak de gevulde courgette. Leg vervolgens de courgette gedurende 30min op de BBQ.

methode om aan de schadelijke stoffen te ontsnappen is je vlees marinieren. Onderzoek toont aan dat marinade als een beschermde laag werkt. Dit doe je uiteraard liefst met huisgemaakte marinade.

Marinade - 10l

Met marinade kan je eindeloos variëren en bestaat meestal uit 4 elementen: Olie, een zuur, iets zouts of zoets en kruiden.

Een marinade van olijfolie, balsamicoazijn, worcestersaus en tijm is bijvoorbeeld een ideale combinatie voor kip.

liefst nooit in aanraking met bereid vlees, groenten en andere voedingswaren. Gebruik dus verschillende borden en kookgerei. Zorg er ook steeds voor dat je grill proper en zeker niet verroest is voor je aan de BBQ begint.

Hou de plaats proper en let op voor kruisbesmetting. Haal het rauwe vlees pas uit de koelkast juist voor je het op de grill legt. Eens uit de koelkast kunnen mogelijke bacteriën zich razendsnel vermenigvuldigen. Rauw vlees of vis komt

Smakelijk ☺

Amelie Rosseneu, sportdiëtiste
amelierosseneu.com



Amelie rosseneu is de auteur van "Making Weight & Everything Else"

Ze werkt met atleten uit onder andere België, Israël en Nederland.

Expert in het maken van een aftrainplan.

meer info: amelierosseneu.com
contacteer mij: info@amelierosseneu.com

