

Tip van een collega diëtist: groente voor de 'middagdip'

Naar aanleiding van de diëtistenmiddag op 11 september 2008 ontvingen het HAK Groente Instituut van diëtiste Janny Meijles de volgende tip:

“De meeste mensen die ik in mijn praktijk zie, willen afvallen. Nu ging de discussie bij de diëtistenmiddag op 11 september voornamelijk over de groenten bij de warme maaltijd. Ik zou graag zien dat groenten meer gepromote worden als gezonde caloriearme snack. Ik raad mensen bijvoorbeeld aan om tegen 5 uur als ze van hun werk thuis komen even snel wat wokgroenten te wokken en daar een lauwwarme salade van te maken. Dit voorkomt snaaigedrag tijdens het koken. Dat helpt ook als mensen door sport e.d. later gaan eten. Zelf was ik tot nu toe niet zo met potjes bezig. Maar daar ga ik nav de diëtistenmiddag nu wel wat meer mee doen

Mijn tip aan HAK: maak een reclame waarin iemand een potje opentrekt voor de 'middagdip'.”