

Vakantie Special

jasperalblas



Vakantie Special

De zomervakantie is officieel begonnen en daar worden we blij van bij Jasperalblas.nl. Tijd om te ontspannen, uit te rusten en te genieten!

Tijdens de vakantieperiode kan gezond eten een uitdaging zijn. Dagelijkse gezonde eet- en sportroutines vallen weg. De vakantie brengt vele uitdagende momenten met zich mee als het om gezond eten gaat.

IJsjes, makkelijke snackmaaltijden, een alcoholische versnapering op het terras en een gezellige barbecue zijn verleidingen die vrijwel dagelijks voorbijkomen.

Een keertje moet natuurlijk kunnen. Maar een gezonde balans houden tijdens de vakantie is belangrijk als je op gewicht wilt blijven.

Je wilt natuurlijk niets liever dan je lekker voelen in je zomer- en badkleding en dat gaat alleen als je goed voor jezelf blijft zorgen.

We willen je met deze Vakantie Special inspireren om op een gezonde manier de vakantie door te komen. In deze Special krijg je van ons:

- 4 handige recepten voor onderweg
- 4 zomerse recepten voor op de camping
- 3 snack-recepten om te maken met de kids
- Bonustips: Gezond eten op de camping

De tips en de recepten zorgen ervoor dat jij stralend en energiek de vakantie doorkomt zonder aan te komen. Zo leer je dat genieten en gezond eten perfect samengaan.

Maak je een gerecht uit deze Vakantie Special? Deel het op social media met de hashtag [#jasperalblas](https://twitter.com/Jasperalblas). Zo inspireer je ook anderen om tijdens de vakantie gezond te blijven eten!

Wij wensen je een hele fijne en gezonde zomervakantie toe. Geniet ervan!

Hartelijke groet,
Jasper Alblas



Gezond eten op reis

De zomervakantie staat voor de deur. Dit jaar is alles wat anders dan andere jaren.

Waar veel mensen gewoonlijk het vliegtuig pakken, gaan we nu massaal op vakantie in eigen land of lekker roadtrippen door Europa. En dat is geweldig, want er is nog zoveel te ontdekken dichterbij huis!

Wat je ook gaat doen en waar je ook heen gaat: je wilt gewoon lekker genieten en dat kan. Ook op een gezonde manier. Het geeft houvast als je weet hoe je dat kunt doen.

Daarom hebben we een aantal tips voor je op een rijtje gezet die ervoor zorgen dat je niet aankomt tijdens je vakantie, zonder dat je daar een strakke routine voor nodig hebt.

Autovakantie: tips voor onderweg

Als je met de auto op vakantie gaat, begint het al met de vraag: wat neem ik mee voor onderweg?

Het is verleidelijk om voor gemak te kiezen en bolletjes met kaas, zakken snoep en flessen frisdrank in de koelbox te gooien en te vertrekken.

Maar dat is niet de enige manier (om de kinderen tevreden te houden)!

Deze tips zorgen ervoor dat je gezond en vol energie op je vakantiebestemming aankomt.

- Doe worteltjes, radijsjes, tomaatjes, komkommertjes en bleekselderij in een tupperware-bakje. Een bakje hummus erbij en dippen maar!
- Kook voor iedereen een ei en neem (ongepeld) mee.
- Maak (papieren) zakjes klaar met (onbewerkte) noten.
- Pak per persoon een flesje water in. Bijvullen kan onderweg!
- Maak toast van appel met zelfgemaakte of biologische (suikervrije) notenpasta of pindakaas.
- Maak havermoutkoekjes van banaan, havermout, rozijnen, noten, zaden of pitten. Breng ze op smaak met honing, cacao poeder, kokosrasp of kaneel.
- Vul voor iedereen een flesje met een groene smoothie of groentesap.
- In plaats van bolletjes met kaas bereid je een lekkere quinoasalade.
- Havermout en chiapudding zijn ideaal om mee te nemen voor onderweg. Lekker om koud te eten en ontzettend voedzaam.
- Stop om de 2 à 3 uur om even de benen te strekken. Goed voor de bloedsomloop. Rek en strek een beetje, ren wat rond, doe een spelletje en ga na een kwartiertje weer verder.
- Begint de chauffeur moe te worden? Stop dan even. Trek met zijn allen een aantal sprintjes op een parkeerplaats, waarbij je hartslag een stuk omhoog gaat. Dit zorgt ervoor dat de bestuurder weer scherp is en je allemaal weer energie hebt om er tegenaan te kunnen!

Vliegvakantie: tips voor onderweg

Besluit jij toch om te gaan vliegen? Ook dan is een goede voorbereiding het halve werk om gezond aan te komen op je bestemming.

De volgende tips zorgen maken dat de vliegreis gezond wordt:

- De snacks die in het vliegtuig worden aangeboden zijn meestal ongezond. Maak voor ieder gezinslid twee zakjes met gezonde tussendoortjes zoals noten, eieren en rauwe groenten die bij de tips voor tijdens de autorit genoemd worden.
- Neem voor iedereen een bidon/lege fles mee en vul deze achter de douane met water. Scheelt een hoop geld voor flesjes water (en het is milieuvriendelijker). Water drinken is extra belangrijk als je gaat vliegen, omdat de lucht in het vliegtuig erg droog is en je hierdoor sneller uitgedroogd raakt.
- Pas dan op met de maaltijden die geserveerd worden als je een verre vlucht maakt. Deze bevatten meestal veel conserveringsmiddelen omdat ze lang houdbaar moeten zijn. Neem liever je eigen eten mee.
- Je mag geen vloeistoffen meenemen door de veiligheidscheck, maar voedsel is geen enkel probleem. Dus je kunt gerust een blikje sardientjes, een banaan of een zelfgemaakte maaltijd in de handbagage stoppen.

Maak afspraken met jezelf

Eenmaal op de plaats van bestemming aangekomen, is het belangrijk om voor jezelf een plan te hebben. Bedenk van tevoren welke voedingsmiddelen je echt niet wilt eten omdat je ze ongezond vindt, of omdat je er klachten van krijgt. Schrijf ze op en eet ze niet.

Maak ook een afspraak met jezelf hoe vaak je iets 'lekkers' wilt eten/drinken tijdens je vakantie. Heb je je lekkers al gehad voor vandaag? Dan hoeft je er niet meer over na te denken en kom je minder snel in de verleiding om toch nog iets te nemen. Afspraak is immers afspraak!

Houd ritme in je eetpatroon

Vaak heb je een ander ritme als je met vakantie bent. Je slaapt langer of korter en eet daardoor op andere momenten. Het is verleidelijk om - als je lang slaapt - uitgebreid te ontbijten en de lunch over te slaan.

Je lichaam is hier helaas niet blij mee. Het maakt het verteren van het voedsel lastiger en het vermindert de stabiliteit van je bloedsuikerspiegel waardoor je op een later moment sneller trek krijgt in zoetheid.

Houd daarom een ritme aan in je eetpatroon, ook als je laat opstaat. Blijf ook dezelfde porties eten als gewoonlijk. Eet liever meerdere keren een kleine portie dan twee of drie grote maaltijden, waarbij je jezelf helemaal vol eet.

Drink voldoende water

Zeker als je op een warme zonnige bestemming bent, moet je erop letten dat je voldoende drinkt.

Je verliest meer vocht doordat je veel zweet. Om uitdroging te voorkomen, is het belangrijk dat je dit constant aanvult.

Zorg ervoor dat je altijd een fles water bij je hebt en drink zoveel als je kan. Dagelijks twee tot vier liter.

Gezonde tussendoortjes

Waarschijnlijk ben je tijdens je vakantie niet altijd in de gelegenheid om een maaltijd te eten wanneer je trek hebt. Zorg er daarom voor dat je altijd een gezond tussendoortje bij je hebt.

Bijvoorbeeld een mix van onbewerkte noten, zaden of pitten. Meng deze met een paar rozijnen of dadels voor de zoete trek. Neem mee vanuit Nederland of haal het bij een supermarkt op je vakantiebestemming.

Zorg ook dat je altijd een stuk fruit bij je hebt. Dit voorkomt dat je je te buiten gaat aan ijsjes of snacks op het terras.

Niet vergeten

Neem altijd een koeltasje, ziplocks of papieren zakjes, een mesje en een tupperware-bakje mee op vakantie. Je kunt hierdoor je eten voorbereiden, langer bewaren en gemakkelijk eten in de bus of op de boot (let op: neem geen mesje mee in de handbagage als je gaat vliegen!).

Vergeet ook niet om antibacteriële zeep (doekjes of in vloeibare vorm) mee te nemen. Lang niet overal is het even schoon. Mocht je na het eten je handen willen wassen of je op willen frissen na een lange dag, dan is dit een absolute must.

Verblijf je in een hotel waar ze een ontbijtbuffet serveren? Schep dan wat extra op zoals fruit en gekookte eieren en neem het mee voor onderweg.

Bereid je voor

Vraag van tevoren of de plek waar je verblijft een kleine koelkast heeft. Dit scheelt veel in de kosten, omdat je eten kunt bewaren voor een ontbijt, lunch en snacks die je anders misschien in een restaurant of langs de weg zou eten.

Ook kun je voor deze maaltijden de gezonde opties uitkiezen waar jij je goed bij voelt. Haal bijvoorbeeld fruit, havermout, kwark en salade en bewaar het in de koelkast.

Kies voor lokaal eten

Andere landen hebben vaak voedingsmiddelen die je niet kent. Sta open voor nieuwe voedingsmiddelen. Ga op zoek naar gezonde, lokale producten.

Vermijd zo veel mogelijk koolhydraatrijke producten zoals rijst, pasta, brood, aardappelen, deegwaren, zoetheid en ontbijtgranen.

Ga naar markten en bezoek boeren, proef verschillende voedingsmiddelen en sta open voor nieuwe smaken. Kijk eens naar andere fruitsoorten, groentesoorten en verse vis en laat je vooral verrassen!

Luister naar je lichaam

Als je met vakantie bent, is de verleiding groot om voor de gezelligheid meer te eten en te drinken dan waar je eigenlijk behoefte aan hebt.

Blijf in contact met je lichaam. Eet wanneer je een hongergevoel in je maag ervaart en stop met eten als je voldaan bent, niet pas als je helemaal vol zit.

Blijf bewust eten, kauw goed en neem de tijd voor elke maaltijd.

Probiotica

Heb jij snel last van je darmen als je je dagelijkse routines even laat varen? Zorg er dan voor dat je goede probiotica-capsules meeneemt op vakantie.

Deze zorgen ervoor dat je darmflora op peil blijft; erg belangrijk in landen waar eten niet altijd op een hygiënische manier wordt bereid.

Rust goed uit

Geniet en geef jezelf de rust die je verdient als je met vakantie gaat. Slaap zoveel als waar je behoefte aan hebt, rust uit, ontspan, geniet van je gezelschap, lach zoveel mogelijk, ontdek nieuwe culturen en beweeg op een relaxte manier.

Zorg dat je echt opgeladen terugkomt van je vakantie. Dat is minstens zo belangrijk als je voeding.

Bonustips

Voor mensen die een stapje verder willen gaan; hier nog een aantal extra tips voor op vakantie:

- Vul je bord met veel groenten en salade en vul dit aan met een stukje vlees of vis.
- Schep maar één keer op als je van een buffet eet.
- Neem geen toetjes, maar kies (decaf)-koffie of thee na het eten.
- Eet in de avond niets meer.
- Vervang één maaltijd per dag door een groene smoothie. Neem je eigen blender mee of ga op zoek naar een plaatselijke juicebar.
- Neem een zak [eiwitpoeder](#) mee en doe een schepje door je ontbijt. Dit zorgt langer voor een verzadigd gevoel en maakt het makkelijker om niet ongezond te snacken.
- Haal wat onbewerkte noten, rauwe groenten en fruit die je als tussendoortje kunt eten.
- Eet niet meer dan vijf keer per dag.
- Blijf ook op vakantie bewegen. Ga naar de sportschool van het hotel, wandel of zwem of: volg een workout uit de [Online Sportschool](#) op je vakantieadres!



Vakantierecepten

We hebben een aantal heerlijke recepten voor je op een rijtje gezet die ideaal zijn voor tijdens de vakantie.

Ze zijn makkelijk te maken, enorm voedzaam en smaken heerlijk. Ze laten zien dat gezond eten en genieten heel goed samengaan, ook tijdens de vakantie!

Handige recepten voor onderweg

Recept 1: Exotische smoothie on the go

Benodigheden voor 1 persoon:

- 200 g Griekse yoghurt
- ½ banaan (bevroren)
- 80 g ananas (bevroren)
- 100 ml kokosmelk
- ½ el kokosrasp

Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten in een blender en laat draaien tot je een gladde smoothie hebt.
2. Voeg eventueel wat extra kokosmelk of water toe, als je liever een dunnere smoothie hebt.

Tips:

- Het bevroren fruit zorgt ervoor dat de smoothie langer koel blijft. Je kunt ook een paar extra ijsklontjes toevoegen.
- Doe de smoothie in een thermosfles zodat-ie lekker blijft.

Recept 2: Mango-pindakaas oats voor onderweg

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 2 el havermout
- ½ el chiazaad
- 2 tl pindakaas
- 100 g mango (bevroren)
- 100 ml amandelmelk
- Snuf kaneel
- 1 tl rauwe cacaonibs
- 1 tl kokosrasp

Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten in een goed afsluitbaar bakje of shakebeker. Roer alles goed door elkaar.

Tips:

- Bewaar een aantal uren in een koelbox of koeltasje voordat je het eet.
- Ook lekker met bevroren blauwe bessen in plaats van mango.
- Voeg wat eiwitpoeder toe om extra lang verzadigd te zijn.
- Lekker met wat in stukjes gehakte pecannoten.

Recept 3: Bonensalade met feta

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 100 g gemengde bonen (voorgekookt)
- ½ rode paprika
- ½ teentje knoflook
- 1 tomaat
- 75 g feta
- 20 g rucola
- ½ citroen
- 1 tl mosterd
- 7 walnoten
- Olijfolie extra-vergine
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Giet de bonen af, was ze goed schoon en laat uitlekken.
2. Snijd de rode paprika in dunne reepjes, de knoflook in dunne plakjes, de tomaat in reepjes en de feta in blokjes.
3. Doe de bonen, paprika, knoflook, tomaat, feta en rucola in een kom en hussel door.
4. Maak een dressing van olijfolie met het sap van de citroen en mosterd. Breng op smaak met peper en zeezout.
5. Roer de dressing door de salade en hak de walnoten grof.
6. Verdeel de walnoten over de salade.

Tips:

- Zit er veel tijd tussen het maken en eten van de salade? Bewaar de dressing in een apart flesje en leg een nat keukenpapiertje op de salade voor je deze afsluit. Doe de dressing voor het eten door de salade.
- Ook lekker met gerookte kip en een gekookt eitje voor een extra vullende salade.

Recept 4: BLT-wrap

Benodigheden voor 1 persoon:

- 3 plakken bacon
- ½ avocado
- 1 tomaat
- 2 grote bladeren sla
- 1 boekweitwrap
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Bak de bacon in een koekenpan in 3 minuten krokant.

2. Prak de avocado met een vork en snijd de tomaat in dunne plakken.
3. Leg de bladeren sla op de wrap, verdeel daar de avocado over en daarover de bacon en tomaat.
4. Breng op smaak met peper en zeezout.
5. Rol de wrap op en verpak in aluminiumfolie.

Tips:

- Vega-tip: Vervang de bacon door 5 stuks falafel.
- Je eet de wrap uit de hand uit het aluminiumfolie.
- Ook lekker met gerookte zalm in plaats van bacon.
- Je kunt de wrap even opwarmen van te voren, maar koud is de wrap ook heerlijk.

Zomerse recepten voor op de camping

Recept 5: Zomerse venkelsalade met grapefruit

Benodigheden voor 1 persoon:

- ½ venkelbol
- 2 handjes veldsla
- ¼ komkommer
- 2 tl mosterd
- 1 tl honing
- 1 el appelazijn
- ½ grapefruit
- 1 el pompoenpitten
- 6 halve pecannoten
- 1 el olijfolie extra-vergine

Bereidingswijze:

1. Was de venkel en snijd in hele dunne reepjes. Haal de schil van de komkommer en snijd schijfjes.
2. Doe samen met de gewassen veldsla in een saladekom.
3. Maak een dressing door de mosterd, honing, appelazijn en olijfolie door elkaar te mixen. Giet de dressing over de salade en mix door elkaar.
4. Haal de schil van de grapefruit en snijd in kleine stukjes. Verdeel over de salade.
5. Garneer met de pompoenpitten en in stukjes gehakte pecannoten.

Tips:

- Ook lekker met een stengel bleekselderij en wat kiemen.
- Voeg wat verkruimelde fetakaas toe.
- Hou je niet van grapefruit? Vervang de grapefruit door sinaasappel.
- Breng op smaak met wat peper en zeezout.
- Lekker met een stukje witvis of kip.

Recept 6: Frisse watermeloen­salade

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 150 g watermeloen
- ¼ komkommer
- 1 stengel bosui
- 5 blaadjes verse munt
- 75 g fetakaas
- 1 tl balsamico-azijn
- 1 el hüttenkäse
- Peper en zeezout
- Olijfolie extra-vergine



Bereidingswijze:

1. Snijd de geschilde watermeloen en komkommer in blokjes van 1 bij 1 cm. Doe ze in een schaal.
2. Snijd de bosui in dunne ringetjes, de munt in reepjes en verkruimel de fetakaas. Voeg ze toe in de schaal.
3. Maak een dressing van balsamico-azijn, 1 eetlepel olijfolie en naar smaak peper en zeezout.
4. Giet de dressing over de salade en hussel alles goed door elkaar. Schep er tot slot in het midden de hüttenkäse op.

Tips:

- Koop in stukjes gesneden watermeloen om het jezelf makkelijker te maken.
- Extra lekker met wat zwarte olijven en verse basilicum.
- Eet je liever geen fetakaas? Vervang deze dan door 75 g gerookte kipfilet.
- Dit recept komt uit de Zomer Slank Challenge. [Klik hier](#) als je mee wilt doen.

Recept 7: Kip-ananasshotel

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 100 g kipfilet
- ½ teentje knoflook
- ½ rode ui
- ½ rode paprika
- ½ prei
- 50 g taugé
- 100 g ananas (voorgesneden)
- 3 takjes verse rozemarijn
- Peper en zeezout
- Olijfolie extra-vergine
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Snijd de kipfilet in blokjes, meng met olijfolie, peper en zeezout naar smaak.
2. Snijd de knoflook in dunne plakjes, de rode ui in halve ringen, de rode paprika in reepjes. Snijd de prei in de lengte doormidden en daarna in dunne reepjes.
3. Verwarm de kokosolie in een skottelbraai of wok en bak de kip 4 minuten. Voeg de ui, knoflook en groenten toe en bak 5 minuten op hoog vuur.
4. Voeg de taugé, ananas en rozemarijn toe en verwarm nog 1 minuut op laag vuur. Breng zo nodig verder op smaak met peper en zeezout.

Tips:

- Vega-tip: Vervang de kip door vegetarische kipstuckjes of tofu.
- Je kunt de kip en groenten ook op de BBQ bakken.
- Ook lekker met andere verse kruiden, als basilicum of peterselie.
- Als je meer een sausje wilt, kun je 1 eetlepel tomatenpuree toevoegen.

Recept 8: Kabeljauw met ratatouille en kruidendressing

Benodigheden voor 1 persoon:

- ½ aubergine
- ½ courgette
- ½ groene paprika
- ½ rode ui
- 1 teentje knoflook
- 150 g tomaten uit blik
- 3 takjes verse peterselie
- 3 takjes verse basilicum
- 3 takjes verse tijm
- 100 g kabeljauw
- Peper en zeezout
- Olijfolie extra-vergine
- Kokosolie

Bereidingswijze:

- 1.** Was de groenten. Snijd de aubergine, courgette en paprika in reepjes, snijd de ui in halve ringen en de knoflook in dunne plakjes.
- 2.** Verwarm de kokosolie in een wok of skottelbraai en voeg de groenten, knoflook en ui toe. Bak in 5 minuten gaar op hoog vuur.
- 3.** Voeg het blik tomaten toe en laat nog 5 minuten op het vuur staan. Breng op smaak met peper en zeezout.
- 4.** Snijd de verse kruiden heel fijn en meng met olijfolie naar smaak.
- 5.** Schep de ratatouille op een bord.
- 6.** Bak de kabeljauw kort op hoog vuur, breng op smaak met peper en zeezout en leg op de ratatouille.
- 7.** Verdeel de kruiden dressing over de vis.

Tips:

- Vega-tip: Bak een stuk feta of geitenkaas in plaats van kabeljauw.
- Je kunt de schotel bereiden op de skottelbraai als wokgerecht, of bak de vis en groenten op de BBQ.
- Je kunt ook andere groenten gebruiken als je die nog hebt.
- Heb je geen verse kruiden? Je kunt ook 1 theelepel pesto gebruiken.
- Ook lekker met kip of zalm in plaats van kabeljauw.

Snack-recepten om te maken met de kids

Recept 9: Energierepen

Benodigheden voor 8 repen:

- 250 g medjoul-dadels (pitloos)
- 100 g pecannoten
- 50 g gedroogde cranberries
- tl kaneel
- 1 el lijnzaad
- 50 g kokosrasp
- 2 el kokosolie

Bereidingswijze:

1. Verwarm de kokosolie in een pannetje.
2. Doe de gesmolten kokosolie en de rest van de ingrediënten in een keukenmachine en mix tot een egale massa.
3. Schep het beslag in een vierkante schaal en verdeel het over het hele oppervlak. Druk het mengsel stevig aan met de achterkant van een natte lepel.
4. Zet de schaal in de koelkast en laat minimaal één uur opstijven. Snijd er 8 repen van.

Tips:

- Voeg rauwe cacaonibs toe aan het beslag.
- In een afgesloten bakje in de koelkast kun je de repen maximaal drie dagen bewaren.
- Bewaar de overige repen in de vriezer om ze langer te kunnen bewaren.

Recept 10: Citroen-havermout balletjes met chocolade

Benodigheden voor 8-10 balletjes:

- 80 g havermout
- 2 el honing
- 2 el pindakaas
- 2 el gebroken lijnzaad
- Rauwe cacaonibs
- 1 citroen

Bereidingswijze:

1. Doe de havermout, honing, pindakaas, lijnzaad en rauwe cacaonibs in een kom.
2. Was de citroen en rasp de schil boven de kom.
3. Kneed alle ingrediënten met je handen goed door elkaar en zet een kwartier in de koelkast.
4. Maak balletjes van het deeg en leg ze op een schaalpje.
5. Zet minimaal een uur in de koelkast.

Tips:

- Vervang de honing door dadels.
- Voeg een scheutje water toe als het deeg te droog is.
- Voeg wat extra havermout toe als het deeg te nat is.
- Gebruik het liefst grove havermoutvlokken.
- Lekker met een snufje vanillepoeder.

Recept 11: Bananen-bootjes

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 1 banaan
- 2 tl pindakaas
- 3 aardbeien
- 10 g pure chocolade (85%)
- 5 walnoten

Bereidingswijze:

1. Leg de banaan zonder te pellen zo neer, dat het steeltje omhoog wijst. Snijd de banaan in de lengte in, maar niet helemaal door.
2. Trek de banaan voorzichtig wat uit elkaar en besmeer met de pindakaas in de inkeping.
3. Snijd de aardbeien, chocolade en walnoten in kleine stukken. Verdeel ze over de pindakaas tussen de banaan.
4. Lepel de banaan met vulling zo uit de schil.

Tips:

- Extra lekker met warme banaan. Verpak daarvoor de banaan in aluminiumfolie en leg deze 8 minuten in een voorverwarmde oven (180 graden Celsius) of op een barbecue.
- Je kunt alle soorten fruit en noten gebruiken voor de vulling, denk ook aan rozijnen of gedroogde abrikoos.
- Neem zelf een halve banaan als je wilt afvallen. Er zitten veel koolhydraten in dit recept. ;-)



Gezond eten op de camping

Meer dan ooit tevoren gaan we deze zomer naar de camping. Hartstikke lekker, met de mooie zomers die we tegenwoordig in Nederland hebben!

Glamping wordt het inmiddels ook wel vaak genoemd, omdat het een stuk luxer is dan we ons van vroeger kunnen herinneren.

Dat biedt ook meer mogelijkheden om het gezond te maken.

We leren je een aantal handige trucs om ook op de camping lekker en gezond te kunnen eten.

Want het is natuurlijk zonde om tijdens de vakantie op de camping alle gezonde gewoonten die je jezelf hebt aangeleerd, overboord te gooien.

De verleiding van de camping-snackbar en de ijscoman ligt op de loer, maar met de volgende aanwijzingen kun je die prima weerstaan zonder dat het er minder leuk of minder gezellig door wordt.

Je vindt hieronder een handige paklijst en een aantal andere waardevolle tips.

Tip 1: Bereid je goed voor

Een goede voorbereiding is het halve werk. Om gezond te kunnen eten en koken is het belangrijk dat je een aantal spullen mee neemt van huis.

Hier een handige paklijst voor je aankomende vakantie:

Deel 1: Ingrediënten

Maak een pakket met de volgende spullen:

- Olijfolie (extra-vergine)
- Kokosolie
- Azijn/ balsamicoazijn
- Mosterd
- Droge kruiden: peper en zout
- Noten, zaden en pitten
- Kleine potjes (biologische) kikkererwten (zonder e-nummers)
- Een paar blikjes tonijn
- Havermout
- Kruidenthee

Als je niet zo lang op vakantie gaat, is het handig om een paar kleine doosjes en flesjes te kopen die je dan zelf kunt vullen met olie, azijn, mosterd, peper etc.

Als je maar voor een korte periode op de camping staat is het onnodig om overall grote verpakkingen van mee te sjouwen. Dit neemt alleen maar ruimte in beslag.

Je kunt er ook voor kiezen om de kleinste verpakkingen van bovenstaande producten te kopen, dat is makkelijk maar vaak wel duurder.

Deel 2: Benodigdheden

Maak het jezelf makkelijk door een aantal handige spullen mee te nemen:

- Een blender: ideaal om makkelijke smoothies mee te maken. Smoothies zitten bomvol met vitamines en mineralen die je goed kunt gebruiken tijdens de vakantie.
- Eventueel: een soepmaker. Dit is een soort blender die de groenten direct opwarmt, erg handig om binnen no time een lekker soepje mee klaar te maken.
- Een barbecue: de makkelijkste manier om je vlees en groenten op te bereiden tijdens het kamperen.
- Een koelbox: om je voedsel koel in te houden.
- Een waterkoker: handig om water mee te koken voor thee of een lekker makkelijk en voedzaam ontbijt met havermout.

Verder:

- Een snijplank
- Een goed snijmes
- Een houten spatel
- Een goede waterfles (eventueel met waterfilter)
- Aluminiumfolie

Zeker als je vaker gaat kamperen doe je er goed aan om hierin te investeren. Je maakt er het leven op de camping een stuk leuker door.

Goed keukengerei is ook op de camping belangrijk om lekkere gezonde maaltijden klaar te maken.

Barbecue

Om echt lekker te kunnen koken op de camping is een barbecue of (nog liever) een skottelbraai onmisbaar.

Een skottelbraai is een grote pan die inzetbaar is als grill, kookplaat, barbecue of wok.

Voor zowel vlees en vis als groenten, maar ook ei is deze pan ideaal. Je kunt hem gebruiken voor ontbijt, lunch en avondmaaltijden. Hij biedt veel mogelijkheden om makkelijk gezond mee te koken. Ook kun je de pan inklappen waardoor hij weinig ruimte in beslag neemt.

Tip 2: Maak gezonde maaltijden op de camping

Nu je weet wat je moet meenemen op vakantie, is het tijd om te kijken welke maaltijden je kunt klaarmaken.

Allereerst is het belangrijk om op de camping ook de beschikking te hebben over verse producten.

Ga naar een lokale markt of zelfs direct naar de boer om je groenten, fruit en eieren te halen. Sla behoorlijk wat in, zodat je bij elke maaltijd op de camping gewoon je groenten kunt eten, net als thuis.

Als je meteen op de dag van aankomst een flink aantal van deze producten inslaat, weet je zeker dat je deze vakantie voldoende verse producten hebt om mee te werken.

Zorg ervoor dat je vers vlees en vis na het kopen snel bereid als je geen goede koeling hebt. Buiten de koeling zijn deze producten niet lang houdbaar.

Een gezond ontbijt

Ook op de camping is het belangrijk dat je een goed ontbijt eet. Het helpt je lichaam de dag goed te beginnen.

Hier een aantal ontbijtideeën:

Een frisse smoothie

Als je echt slank wilt blijven deze vakantie kun je de dag het beste beginnen met een groente-smoothie. Die geeft energie, zorgt ervoor dat je vet blijft verbranden en voorziet je lichaam van veel belangrijke voedingsstoffen.

Maak het liefst elke dag een smoothie voor ieder gezinslid. Zo hoef je je ook geen zorgen te maken over de groente-inname van de kinderen tijdens de vakantie. Zij krijgen dan tijdens het ontbijt al een grote hoeveelheid binnen.

Ei, ei, ei

Eieren mogen niet ontbreken op de camping. Ze bieden talloze mogelijkheden om gezond te eten. Je kunt ze koken, maar ook bakken of een roerei maken.

Havermout

Zorg dat je altijd havermout bij je hebt. Havermout is lang houdbaar en makkelijk klaar te maken met wat heet water.

Door er een banaan of wat bessen bij te doen heb je in een handomdraai een heerlijk gezond ontbijt.

Havermout is ook ideaal om een smoothie wat meer vulling te geven; ideaal als je een actieve dag gepland hebt.

Een gezonde lunch

Op een warme dag of na een laat ontbijt heb je meestal niet veel zin in een zware lunch. Maar een lichte, frisse salade gaat er goed in.

Zorg dat je altijd een basis hebt van sla, tomaat en komkommer en vul dit elke keer met wat anders aan zoals bijvoorbeeld:

- Kikkererwten;
- Noten, zaden of pitten;
- Een beetje quinoa;
- Een blikje tonijn;

- Een stukje fruit zoals een appel;
- Verschillende soorten groenten, zoals paprika, bosui, wortel of biet.

Maak een dressing van:

- Olijfolie
- Azijn/balsamicoazijn
- Citroensap
- Mosterd

Zo heb je in een handomdraai een frisse salade.

Een gezonde avondmaaltijd

De avondmaaltijd is eigenlijk best eenvoudig. Je doet het in drie stappen:

- 1.** Je haalt vlees en vis bij de lokale slager, vishandel of boer.
- 2.** Je haalt groenten op de lokale markt of bij een lokale (groente)boer.
- 3.** Je grilt zowel het vlees/vis als de groenten op de BBQ of skottelbraai.

Er zijn talloze mogelijkheden om verschillende soorten groenten te grillen op de BBQ. Gebruik hiervoor wel weer aluminiumfolie, zodat de groenten niet aanbranden.

Gezonde tussendoortjes

Omdat je hoofdmaaltijden op vakantie vaak wat uitgebreider zijn dan normaal, is de kans groot dat je geen hongergevoel in je maag ervaart tussen de maaltijden door. Zeker als je geen actieve dag hebt.

Als je merkt dat je trek hebt in een tussendoortje is het belangrijk dat je op zoek gaat naar iets gezonds.

Het is daarom aan te raden dat je onderweg altijd iets gezonds bij je hebt. Noten, zaden en pitten geven lang een verzadigd gevoel en zijn daarom ideaal om mee te nemen.

Ook een stuk fruit, wat rauwe groenten, een avocado en een gekookt ei zijn gezonde tussendoortjes om te eten.

Door op een actieve dag regelmatig een gezond tussendoortje te eten, voorkom je dat je onnodig en ongezond gaat snacken.

Tip 3: Take your time

Het kan zijn dat je de afgelopen maanden vanwege het coronavirus een rustige tijd hebt gehad, maar het kan ook een enorm drukke tijd geweest zijn.

Vooraf vergeleken met dat drukke leven kan het contrast met de rust op de camping erg groot zijn. Het kan zelfs betekenen dat je even af moet kicken, waardoor je de eerste paar dagen misschien onrustig voelt.

Spreek met jezelf af om tijdens deze vakantie overal de tijd voor te nemen. Onthaasten is enorm goed voor je gezondheid en alleen al de intentie hebben om overal de tijd voor te nemen, zorgt ervoor dat je een relaxter gevoel ervaart.

Wees bewust aanwezig bij wat je doet en doe alles met je volle aandacht. Pas dit vooral ook toe bij het bereiden van je maaltijden.

Je hebt natuurlijk altijd de keuze om een snelle hap te halen bij de camping-snackbar. Maar waarom zou je dat doen, als je in alle rust heerlijke en makkelijke maaltijden kunt koken?

Geniet van het in het moment zijn, het nergens anders mee bezig hoeven zijn en voel hoe anders dat is dan wanneer je thuis bent. Zet je telefoon en computer helemaal uit, zodat je daar geen afleiding van hebt.

Neem ook de tijd om de maaltijden die je maakt, rustig op te eten. Op die manier geniet je er veel meer van.

Tip 4: Kies je momenten

Af en toe iets lekkers moet natuurlijk kunnen maar elke dag snacken of ijs eten is niet nodig, zeker niet als je bewuste en voedzame maaltijden eet.

Neem voor de eerste paar dagen wat groenten en fruit mee. Bananen, mango, appels, courgettes, komkommer, paprika en wortelen blijven behoorlijk wat dagen goed en kun je gemakkelijk in verschillende maaltijden gebruiken.

Ook verse spinazie en veldsla zijn ideaal om mee te nemen in de koelbox. Ze blijven lang goed en je kunt ze gebruiken als basis van je salade, door je smoothie en door of bij een omelet.

Als je voldaan bent doordat je voedzame maaltijden eet, heb je minder behoefte aan snacks.

Leer je momenten kiezen en geniet op die momenten dan ook met volle teugen. Je zal zien dat je op die manier geniet en tegelijkertijd lekker in je lijf zit.

Zo hoef je na de vakantie niet op dieet om van je vakantie kilo's af te komen. ;-)

Tip 5: Maak van eten een feestje

Hoe vaak komt het in je dagelijkse drukke leven voor dat je in alle rust buiten kunt eten?

Vaak is eten een haastige gebeurtenis. Zeker met een druk gezin waarbij iedereen op een andere tijd sport en thuiskomt van school of werk.

Maak van het eten tijdens het kamperen een feest. Dek altijd de tafel, ga rustig zitten en neem de tijd voor het eten en voor elkaar.

Schenk een lekker glaasje drinken in en maak een gezellig samenzijn van het eten.

Geniet van de tijd die je samen hebt en wees in het moment.

Adem een paar keer diep in voordat je eet, kauw goed, eet met mes en vork en leg die regelmatig neer. Neem de tijd om mooie gesprekken met elkaar te voeren, elkaar aandacht te geven en met elkaar te lachen.

Wees dankbaar voor het voedsel en de tijd met elkaar!

Tip 6: Tot slot: Geniet!

Geniet van een welverdiende vakantie waarin je heerlijk kunt uitrusten.

Laat je niet verleiden tot snackbar-eten of (te veel) alcohol. Bereid je goed voor en verval niet in ongezonde gewoontes

Zo kom je gezond en energiek de vakantie door en compleet ontspannen thuis.

Veel plezier!

Meer van Jasper

Smaken de tips in deze Special naar meer? Je ziet hieronder onze vier populairste programma's. Met weekschema's en recepten die zorgen dat je snel je gewenste lichaamsgewicht bereikt, je fit en energiek voelt en bovenal écht trots kunt zijn op het lichaam dat je hebt. Zoals het hoort!

Elke zomer organiseren we bij Jasperalblas.nl de Zomer Slank Challenge.

Tijdens de Zomer Slank Challenge gaan we vier weken lang gezond en koolhydraatarm eten - om zo ons lichaam klaar te maken voor de zomermaanden.

(En wellicht om de extra kilo's die er door de quarantaine aangekomen zijn er weer goed af te krijgen.)

De ervaring leert dat je na deze 4 weken:

- Gemiddeld 3 tot 7 kilo afgevallen bent;
- Weer goed in je zomer kleding past;
- En echt weer lekker in je vel zit.

Zo zorgen we er samen voor dat jij je deze zomer vrij, energiek en gezond voelt...

...in huis, op het strand, op de camping én bij het zwembad.

We gebruiken de kracht van de groep om alle motivatie die in jezelf zit naar boven te halen.

Want je doet de Zomer Slank Challenge niet alleen, je doet dit samen met duizenden andere lezers van Jasperalblas.nl. Samen gaat het ons lukken!

Schrijf je in voor de Zomer Slank Challenge of [klik hier voor meer informatie.](#)



Bodyhappiness Aflankprogramma

Compleet aflankprogramma bestaande uit 1 hoofdboek (168 blz.), 1 kookboek (356 blz.), een community, deskundig advies en wekelijkse begeleidingsmails.

Bodyhappiness bevat het allerbeste van ál onze aflankprogramma's - gebundeld in één product. Het is verreweg het meest uitgebreide en complete programma dat wij aanbieden.

Wat maakt Bodyhappiness zo bijzonder? Alles staat in het teken van één doel: zorgen dat jij dit aflankprogramma wél volhoudt. Het focust zich namelijk op lekker eten én op doorzettingsvermogen.

Hoe? Je volgt een flexibel aflankprogramma dat je 100% kunt afstemmen op jouw smaak, tijden, enz. Je eet dus alléén wat jij lekker vindt (keuze uit +230 recepten) en creëert een eetpatroon dat écht bij je past.

Je ontvangt 8 weken lang begeleidende e-mails (incl. 3 opstartvideo's) met handige tips, leuke oefeningen en bewezen motivatietechnieken voor méér discipline.

Je krijgt toegang tot onze besloten Facebookgroep, waar je al je vragen kunt stellen en je ervaringen kunt delen met 2.340 andere leden én aan een team van ervaren coaches.

[Bestel Bodyhappiness Aflankprogramma hier](#) of **[klik hier voor meer informatie.](#)**



7x7 Afslankprogramma

Hardcover boek (270 blz.) met 4 wekschema's, tientallen recepten en een boodschappenlijst.

Denk je aan afvallen en lijnen? Dan denken veel mensen aan: smakeloos eten, honger lijden, afzien. Het 7x7 afslankprogramma biedt je precies het tegenovergestelde.

In dit boek ontdek je **ruim 100 koolhydraatarme recepten**. Recepten die lekker zijn volgens 81% (!) van de lezers, binnen 30 min. op tafel staan én waarvan je zoveel mag eten als je wilt.

Dat is uniek. Want je verbrandt overtollig lichaamsvet zonder hongergevoel en zonder streng te zijn voor jezelf. Daarom houden mensen deze "nieuwe manier van eten" zo makkelijk vol.

Je eet heerlijk, je voelt je gezond, je merkt na 1 week al dat je kleding losser zit. Het boek ging meer dan 30.000 keer over de toonbank én wordt aanbevolen door voedingsdeskundigen en artsen.

[Bestel 7x7 afslank programma hier](#) of [klik hier voor meer informatie.](#)



Vegetarisch Afslankplan

Hardcover boek (324 blz.) met 4 weekschema's, 90 recepten en 2 stappenplannen.

Zie hier, het vegetarische zusje van het 7x7 Afslankprogramma. Speciaal ontwikkeld voor vegetariërs die nieuwe recepten zoeken én voor niet-vegetariërs die minder vlees en vis willen eten.

De recepten zijn koolhydraatarm, bevatten voldoende voedingsstoffen (eiwitten, ijzer, vitamine B12 etc.), bieden véél variatie, vullen enorm en smaken zó lekker dat je vlees niet eens mist.

Wij hebben deze nieuwe methode uitvoerig getest met 50 lezers - en met succes. Maar liefst 65% geeft aan dat zij nóg sneller afvallen dan bij een normaal koolhydraatarm eetpatroon.

Daarnaast merkte 92% van de deelnemers ook andere gezondheidsvoordelen. Je krijgt een jonge, stralende huid. Je bruist van de energie. Je zit lekkerder in je vel en je bent vrolijker.

[Bestel Vegetarisch Afslankplan hier](#) of [klik hier voor meer informatie.](#)



jasperalblas