

YOUR PLANT-BASED COACH

"Tips om uit eten te gaan die je dieet
en je sociale leven niet zullen saboteren!"

RESTAURANT
GIDS

"Be the change that you wish to see in the world."
- Mahatma Gandhi

Over ons

Wij willen mensen gezonder en vitaler maken en tegelijk bijdragen aan een betere wereld met meer bewustwording voor onze planeet.

Dit doen we door onze kennis en ervaring te delen en mensen te ondersteunen, begeleiden en adviseren op het gebied van voeding en een gezonde plant-based lifestyle.

Onze coaching is voor iedereen die geïnteresseerd is in plantaardig eten en het verbeteren van zijn leven met minder stress en meer energie en een betere gezondheid.

Wij willen mensen helpen, inspireren en motiveren met nieuwe inzichten, verrassende resultaten en lekker veel plantaardig eten. 😊

"Eat more plants and improve your life!"



Over deze gids

Het is goed om af en toe een break te nemen en even weg te gaan, maar het kan lastig zijn wanneer je meer plantaardig wilt gaan eten of een bepaald doel hebt waar je graag naartoe wilt werken.

Het veranderen van je leefstijl of het oppakken van oude gewoontes tijdens een vakantie of een avondje uit kan er zelfs voor zorgen dat je resultaten van weken (of maanden) in een korte tijd weer helemaal teniet doet.

Dit willen we uiteraard voorkomen.....

In deze gids hebben we onze ervaringen met uit eten gaan in restaurants beschreven om de overstap naar een plant-based lifestyle zo gemakkelijk en eenvoudig mogelijk te maken.

En ook geven we een aantal praktische tips die je zullen helpen bij het behalen van je doel, zodat je gewoon kunt genieten van je vakantie of een gezellig avondje uit!

Inhoud

Inleiding	
Tip 1: Ga op onderzoek uit	4
Tip 2: Zoek naar etnische keukens	4
Tip 3: Check van te voren het menu	5
Tip 4: Bel het restaurant	5
Tip 5: Vraag naar de vegetarische opties.....	5
Tip 6: Wees duidelijk	6
Tip 7: Blijf altijd flexibel.....	6
Tip 8: Verwacht niet te veel	7
Tip 9: Wees selectief in je keuzes	7
Tip 10: Eet iets van te voren	8
Restaurant Tips	8
BBQ, Steak & Seafood Restaurants.....	9
Chinees Restaurant.....	9
Mexicaans Restaurant.....	9
Italiaans Restaurant.....	10
Frans Restaurant	10
Grieks Restaurant.....	10
Spaans Restaurant.....	11
Duits Restaurant.....	11
Indiaas Restaurant.....	11
Midden-Oosters Restaurant	12
Japans Restaurant.....	12
Thais Restaurant.....	12
Geniet!	

Inleiding

Veel mensen stappen tegenwoordig over op een gezonde plant-based lifestyle.

Dit is een mooie ontwikkeling want hoe meer vraag er is naar iets, hoe meer er in de toekomst zal zijn!

Ook bieden restaurants steeds meer keuze voor verschillende eet- en leefstijlen en spelen steeds meer in op persoonlijke dieetwensen.

Wanneer je uit eten gaat, kan het echter nog steeds lastig zijn om plantaardig en/of gezond te blijven eten. De meeste restaurants gebruiken vaak heel veel olie, zout en suiker om het eten beter te laten smaken en het kan voor veel chef-koks lastig zijn om een plant-based maaltijd te maken zonder olie of andere toevoegingen.

Het is dan ook gezonder en goedkoper om thuis te eten en zelf te koken. Wanneer je zelf je maaltijden bereidt, dan kun je namelijk niet alleen zelf bepalen wat er in zit, maar weet je ook zeker dat je 100% plantaardig eet.

Probeer daarom alleen uit eten te gaan bij speciale gelegenheden.

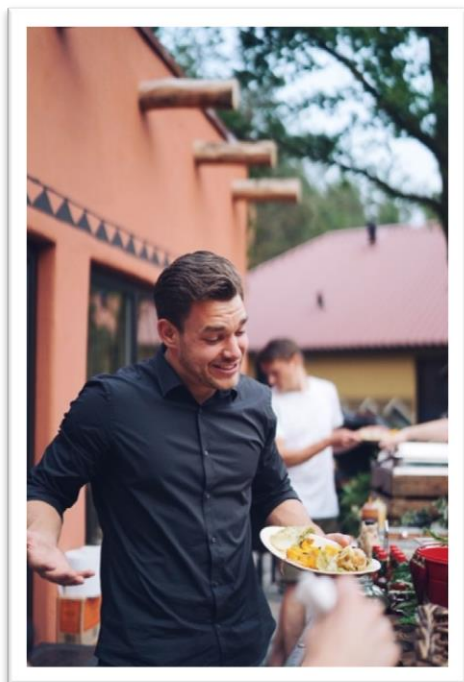
Ga je een keertje buiten de deur eten? Dan zijn hier een aantal hele goede praktische tips die je kunt toepassen om plant-based te eten en 'on-track' te blijven.....

Tip 1: Ga op onderzoek uit

Ga op zoek naar vegetarische restaurants in je omgeving of gebruik de website/app van [HappyCow.net](https://www.happycow.net) of [Tripadvisor](https://www.tripadvisor.nl) wanneer je op reist bent. Tik je huidige locatie in en je krijgt eenvoudig een lijst met de dichtstbijzijnde vegetarische en veganistische restaurants. Je kunt hier vaak ook reviews lezen om erachter te komen wat anderen ervan vonden.

Een andere optie is om plant-based en/veganistische bloggers op te zoeken die toevallig in die stad of plaats zijn geweest. Ook Facebook-groepen kunnen hierbij helpen: Zoek naar 'vegan + stad' en kijk wat er naar voren komt.

En uiteraard kan een zoekopdracht in Google ook prima werken en goede resultaten opleveren.



Tip 2: Zoek naar etnische keukens

Wanneer je uit eten gaat of een afspraak hebt met je collega's, familie of vrienden, dan zullen zij vaak hun favoriete plekken hebben om naartoe te gaan.

Ze zullen dan waarschijnlijk niet graag naar een veganistisch restaurant willen gaan, waar ze alleen maar kunnen kiezen uit plantaardige maaltijden.

Ga daarom op zoek naar etnische restaurants. Veel van deze restaurants hebben namelijk standaard meerdere plant-based opties. Je zult bijvoorbeeld zelden zuivel terugvinden in Aziatische gerechten.

Het maakt niet uit of je voor Indiaas, Mexicaans, Thais of Chinees gaat. Deze keukens gebruiken allemaal heerlijke kruiden en smaakmakers, zodat je de smaak niet misloopt als je ze vraagt om het vlees en/of de vis weg te laten.

Tip 3: Check van te voren het menu

Bijna ieder restaurant heeft tegenwoordig wel een website of een Facebookpagina. Dus kijk online op het menu om te zien of er voor de hand liggende plantaardige menu-items zijn die je zou kunnen combineren om er een heerlijke maaltijd van te maken!

Vaak kun je vegetarische producten vinden die je kunt 'veganiseren' en kijk ook vooral naar bijgerechten. Deze zijn namelijk vaak plant-based, zoals: gebakken aardappelen, rijst of noedels (laat wel de olie en de boter achterwege!).

Ga je voor een veggie burrito? Vraag dan of ze de kaas of de room weglaten en neem er extra guacamole bij. Ook kun je er extra groenten bij vragen of bonen om er een complete maaltijd van te maken en alles (koolhydraten, eiwitten en vetten) binnen te krijgen.

Tip 4: Bel het restaurant

Als je geen website kunt vinden met het menu voor dit specifieke restaurant kun je ze gewoon bellen en vragen of ze geschikt zijn voor veganisten.

Blijf altijd vriendelijk en vertel ze dat je graag wat voorbeelden wilt geven over

hoe ze hun maaltijden gemakkelijk plant-based kunnen maken.

Wees in ieder geval niet bang om te vragen of ze iets speciaals voor je willen maken. Er zijn vaak genoeg plantaardige opties die in de buurt komen van wat ze überhaupt aanbieden.

Het is goed om de chef van tevoren te laten weten dat je komt, zodat ze rekening kunnen houden met jouw wensen. Dit hoeft je niet in elk detail uit te leggen, maar geef het aan en laat weten dat jij degene bent die gebeld heeft zodra je er bent.

Tip 5: Vraag naar de vegetarische opties

Wist je dat sommige restaurants geheime vegetarische opties hebben? Ze zetten deze vaak niet op de kaart en het is geen garantie, maar het kan geen kwaad om hiernaar te vragen.

De vegetarische opties staan veelal aangegeven op het menu. Zoek items met een kleine "v" of "een blaadje" ernaast die erop kunnen wijzen dat deze plantaardig zijn. De "v" staat overigens wel vaak voor vegetarisch, dus kijk goed of er geen dierlijke producten aan toegevoegd zijn.

Tip 6: Wees duidelijk

Vertel je ober gerust twee of drie keer wat je wel of niet kunt of wilt eten. Wees specifiek en niet bang om jezelf een aantal keren te herhalen.

Als je geen zuivelproducten meer wilt eten, dan denkt een ober mogelijk niet aan de kaas in de saus of de boter op de groenten. Ze moeten dit ook communiceren met de kok, dus wees extra duidelijk over wat je wensen zijn.

Wanneer je het lastig vindt om aan te geven, kun je gerust zeggen dat je allergisch bent of iets niet mag eten. Als je zegt dat je allergisch bent voor bepaalde ingrediënten, zorgen zij er extra voor dat dit niet in je eten terechtkomt.

Blijf altijd beleefd en wees duidelijk over wat je niet wilt in je eten. Ze zullen je dan graag helpen om ervoor te zorgen dat jij tevreden bent!

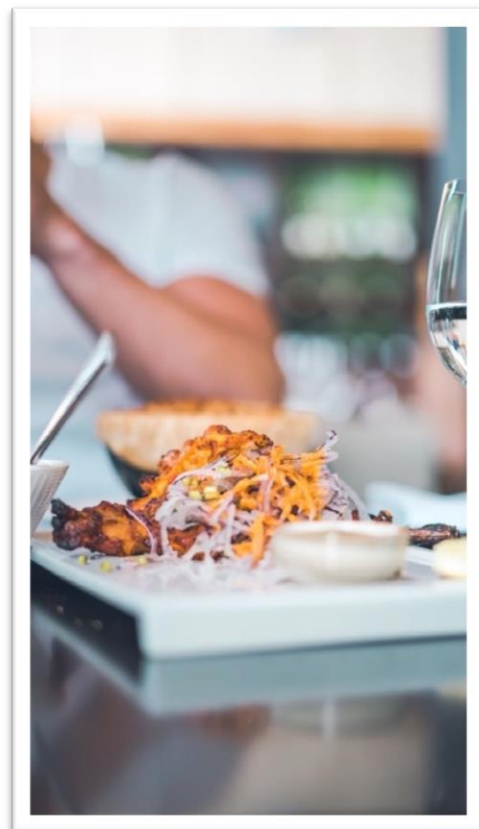
Tip 7: Blijf altijd flexibel

We zeggen niet dat het goed is als ze kaas op je 'veganistische' maaltijd hebben gedaan of je groentes er te vetzig uitzien, terwijl je gevraagd hebt om geen olie of boter te gebruiken,

maar ga hier alsjeblieft geen drama van maken en probeer het te accepteren.

Geef aan hoe ze het de volgende keer anders kunnen doen of vraag op een nette manier of ze het opnieuw klaar willen maken op jouw gewenste manier.

Het is de bedoeling om te genieten als je uit eten gaat en geeft echt niet wanneer je af en toe eens afwijkt van je 'gewone dieet' door 'iets lekkers' of 'iets ongezonds' te eten, zoals bijvoorbeeld een vegan donut of een vegan cheesecake!



Tip 8: Verwacht niet te veel

Dit klinkt misschien gek, maar het is goed om je verwachtingen laag te houden om teleurstellingen te voorkomen. Sommige koks weten gewoon echt niet hoe ze een smakelijk gerecht moeten bereiden zonder dierlijke producten of zonder het gebruik van olie of boter. Mocht dit het geval zijn, adviseer de kok dan over hoe of wat hij voor je kan maken.

Als je uitgenodigd bent om naar een Grieks restaurant of een Steakhouse te gaan of ergens naar toe moet waarvan je denkt dat er niet veel opties voor je zullen zijn, ga dan gewoon mee en kijk wat ze te bieden hebben.



In sommige gevallen kan een chef-kok met plezier een heerlijke, uitgebreide maaltijd voor je klaarmaken, maar het kan ook zo zijn dat je het moet doen met een frisse salade en wat bonen, gebakken aardappelen of rijst.

Tip 9: Wees selectief in je keuzes

Hoe meer producten en smaken je tijdens een maaltijd eet en hoe meer smaken je introduceert (zoet, zout, etc.) hoe groter de drang is om meer te gaan eten.

Je kunt daarom beter bij het buffet meer van hetzelfde nemen, dan van alles een klein beetje te eten.

Ook de volgorde waarin je eet is belangrijk. Begin je maaltijd daarom altijd met groenten of soep vooraf en kies producten met meer volume (groenten, fruit, aardappelen, peulvruchten). Hierdoor raak je eerder verzadigd en zal je minder snel te veel eten.

Spaar je calorieën!

Wanneer je uit eten gaat kun je hier van te voren al rekening mee houden door of bijvoorbeeld eens je ontbijt over te slaan en overdag lichte(re) maaltijden te eten (bijv. rauwkost, salades, groentesoep). Op deze manier heb je 's avonds de ruimte voor een glas alcohol of iets lekkers!

Tip 10: Eet iets van te voren

Als alle vorige tips niet voor je werken en je vanwege bepaalde verplichtingen (werk, familie, etc.) toch uit eten moet, eet dan iets voordat je uit eten gaat!

Zeker als je op je calorie-inname wilt letten, is het van cruciaal belang om niet te veel honger te hebben als je er eenmaal bent.

Dit kan alleen maar leiden tot het maken van slechte(re) keuzes waar je later spijt van zult krijgen.



Eet een kom sojayoghurt/-kwark met fruit of drink een [plantaardige eiwit shake](#) om je grootste honger alvast te stillen.

Dit zorgt ervoor dat je minder snel overeet en voorkomt dat je niet gelijk de hele broodmand leeg eet als je aan tafel gaat.

Kies in het restaurant voor soep of een salade met vetvrije dressing. Zo kan je nog steeds 'socializen' en toch samen eten met je omgeving.

Restaurant Tips

Je hebt zojuist 10 belangrijke tips kunnen lezen die je kunt toepassen bij elk restaurantbezoek.

Nu gaan we je helpen met mogelijke plant-based opties in verschillende soorten restaurants.

We hebben hierbij de meest voorkomende nationale keukens voor je op een rij gezet en we zullen proberen om deze gids up-to-date te houden. Bepaalde keukens hebben verborgen dierlijke ingrediënten die we altijd proberen te vermelden (zoals bijv. vissaus of oestersaus in Aziatische gerechten).

Kijk indien mogelijk online op het menu en/of bel het restaurant om je te helpen bij je keuzes. Waar je ook gaat, wees creatief met het menu en bedenk welke producten de chef-kok waarschijnlijk in zijn keuken heeft staan die in jouw dieet passen.

Wees altijd duidelijk over wat je wel of niet wilt eten en vraag specifiek naar de mogelijkheden.

Hoe dan ook, hier zijn je beste opties!

BBQ, Steak & Seafood Restaurants

Deze restaurants zijn zeker niet de beste plekken om plant-based te eten.

Dit komt omdat in bijna alle gerechten wel dierlijke producten zitten.

In dit geval kun je het volgende doen:

- Ga hier voor de saladebar. Sla de kaas, eieren en croutons over en/of vraag of ze deze weg kunnen laten.
- Vraag of ze de pasta, rijst of aardappelen zonder boter klaar kunnen maken en let er ook op dat de groentes zonder boter of zuivelproducten bereid worden.
- Bij veel BBQ-restaurants hebben ze wel geroosterde groenten of kun je een 'veggie-sandwich' samenstellen.
- Zorg er dan voor dat ze de kaas, boter, sour cream en mayo weglaten en vraag om een beetje ketchup of barbecuesaus.

Chinees Restaurant

De Aziatische keuken is vaak een goede plek om gezond plant-based te eten.

Bijna elk Chinees restaurant heeft diverse groentes, tofu en/of rijst.

Geef aan dat je geen eieren, vissaus en oestersaus wilt en je kunt hier uitstekend plantaardig eten.

Hier zijn enkele goede plantaardige opties:

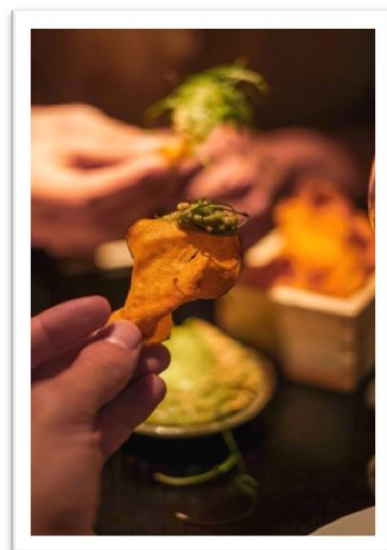
- Groente loempia's
- Plantaardige dumplings
- Groentesoepen
- Gestoomde / gebakken rijst
- Plantaardige noedlgerechten met verschillende soorten tofu

Mexicaans Restaurant

Je zult hier een aantal geweldige opties vinden omdat rijst, maïs en bonen veel in deze gerechten voorkomen. Let wel op sour cream, kaas en crème fraîche en vraag of de rijst niet is gemaakt met kip- of runderbouillon.

Mexicaanse plant-based opties zijn:

- Salsa en guacamole
- Groente en bonen burrito
- Tortilla chips
- Rijst
- Plantaardige taco's en fajitas
- Plantaardige chimichanga
- Cactus/-sap) (is erg rijk aan voedingsstoffen)



Italiaans Restaurant

Dit is een goede keuze en je hebt hier meerdere plant-based mogelijkheden.

Vraag of ze de kaas of eieren weg willen laten en benadruk ook dat je geen Parmezaanse kaas wilt, omdat ze dit vaak op je bord gooien.

Vraag ook of er geen kaas verwerkt zit in de bodem van je pizza.

Dit is wat je hier kunt krijgen:

- Bruschetta
- Olijven
- Brood met olijfolie en balsamico
- Groentepizza zonder kaas
- Gegrilde groentes
- Risotto-gerechten
- Bonen salades en/of gewone salades
- Pasta met marinara saus, fagioli of aglio e olio

Frans Restaurant

Niet een hele geschikte keuken om plantaardig te eten, want ze gebruiken veel kaas, room en/of boter. Ook gebruiken ze vaak kippen- of rundvlees in gerechten.

Wat je hier kunt vinden:

- Groentesoepen
- Noedelsoep
- Gegrilde vegetarische groenteschotels
- Brood/stokbrood
- Salades
- Ratatouille

Grieks Restaurant

Griekse restaurants zijn een plek met veel vlees eten en fetagerechten, maar ze hebben zeker ook een aantal plant-based opties. Let wel op, want soms wordt er boter gebruikt voor het bereiden van groentes en aardappelen.

Goede plantaardige opties zijn:

- Hummus
- Olijven
- Pita brood
- Plantaardige dolmades
- Aardappelen
- Ladera (groenten in tomatensaus)
- Risotto
- Dips (fava, skordalia)
- Griekse salade
- Geroosterde en gegrilde groenten
- Veggie wraps
- Plantaardige moussaka



Spaans Restaurant

Spaanse gerechten zijn vaak traditioneel vegetarisch en bieden een mooie variëteit aan groenten, brood en aardappelen om uit te kiezen. Let op voor; ham, eieren en tonijn.

Wat je hier kunt vinden:

- Brood met gepureerde tomaat en knoflook
- Stokbrood of plat brood
- Churros
- Gazpacho (koude groentesoep)
- Groene salades
- Tomatensalade
- Geroosterde groenten
- Gesauteerde of gefrituurde groenten
- Aardappelen (patata)

Duits Restaurant

Hoewel er veel veganistische restaurants in Duitsland zijn, zit de traditionele keuken vol met dierlijke producten. Zorg ervoor dat ze vrij zijn van dierlijke producten:

Wat je hier kunt vinden:

- Plantaardige stoofschotels of soepen (zonder zuivelproducten)
- Asperges
- Salades
- Friet
- Brood, pretzels
- Aardappelgerechten (gekookt, gebakken, beignets, dumplings)
- Warme aardappelsalade (zonder vlees of kaas!)
- Zuurkool (sauerkraut)

Indiaas Restaurant

Je zult hier (meestal) veel veganistische maaltijden vinden of vegetarische opties die gemakkelijk veganistisch gemaakt kunnen worden. Zorg ervoor dat ze geen boter, ghee, room of kaas gebruiken in je gerecht.

Wat je hier kunt vinden:

- Plantaardige samosa
- Plantaardige pakora
- Veggies curry's
- Eenvoudige chapatti
- Plantaardige biryani
- Veggies vindaloo
- Bijgerechten: daal, aloo gobi, saag aloo, chana saag, Bombay aardappel
- Chana Masala (gekruide kikkererwten)
- Naan brood (zonder yoghurt of boter)
- Rijst



Midden-Oosters Restaurant

Op sommige plaatsen vindt je gemakkelijk een falafel stand. Zorg ervoor dat er op het gerecht geen kaas of yoghurt saus zit.

Wat je hier kunt vinden:

- Falafel
- Couscous
- Tahini
- Plantaardige samosa's
- Pita brood
- Lavash brood
- Tabouleh
- Groenten
- Rijst

Japans Restaurant

Wie houdt er niet van sushi? Wij ieder geval wel! Maar de Japanse keuken biedt nog veel meer en je kunt hier uitstekende gezonde plantaardige gerechten bestellen.

Zorg ervoor dat je geen ei, vissaus of bonito-vlokken (gedroogde vis) toevoegt aan je maaltijden.

Dit is wat je zou kunnen nemen:

- Edamame
- Groenten met rijst
- Udon-gerechten
- Groente sushi broodje
- Plantaardige tempura
- Tofugerechten
- Plantaardige Onigiri
- Noedelsoepen
- Miso soep

Thais Restaurant

Thailand is over het algemeen een zeer plant-based / veganistisch vriendelijk land. Let wel op eieren, vissaus en garnalenpasta.

Hier zijn enkele geweldige maaltijden die meestal plantaardig zijn:

- Pad Thai (zonder ei)
- Thaise curry's met tofu
- Thaise salades
- Rijstgerechten
- Mango- of ananasrijst, zwarte rijstpudding
- Gebakken groenten en tofu
- Groentesoepen
- Groente loempia's
- Gefrituurde banaan



Geniet!

We weten dat het niet altijd gemakkelijk is om buiten de deur te eten wanneer je je leefstijl wilt veranderen of een bepaald doel voor ogen hebt. Een avondje uit is echter bedoeld om te ontspannen en niet om je de hele tijd druk te maken en te stressen over "je dieet".

Zie het als een leuke uitdaging en gebruik deze tips om bewuste(re) keuzes te maken. Dan hoef je niet te stressen en kun je gewoon een leuke avond hebben en genieten van de mensen om je heen!

"It's all about compassion and progression, not about perfection."

We hopen dat we je met deze gids een aantal goede tips hebben kunnen geven om de overstap naar een plant-based lifestyle eenvoudiger te maken en je te helpen bij het verbeteren van je gezondheid en het behalen van je doel.

Veel succes met jouw persoonlijke plant-based avontuur! 🌱✌️

Leon & Mark

Your Plant-Based Coach

Online coaching

Heb je hulp nodig met de overstap naar een plantaardig dieet of wil je door ons gecoacht worden op het gebied van voeding, training, stress en lifestyle?

Ga dan naar www.yourplantbasedcoach.com voor meer informatie!