



1.73 m • 62 kg (nu 72) • mt 36 (nu L)

Het eetdagboek

VAN CLAIRE VAN BALLEGOOY

Ex-Gouden Kooi-bewoonster Claire (vijf maanden zwanger) hield voor Grazia een eetdagboek bij.

MAANDAG

Om acht uur Kellogg's Smacks met melk. Later twee volkorenbroodjes met zelfgemaakte tonijnsalade en sla, om half drie twee boterhammen met kaas. 's Avonds eet ik spaghetti bolognese en augurkjes. Toe een bakje magere perzikyoghurt. Ik drink drie glazen water, vier glazen Karvan Cévitam, twee glazen sinas, twee koffie met melk en suiker, een glas cola en thee met halfvolle melk. Als tussendoortjes twee Prince-koekjes en een halve zak Ringlings.

DINSDAG

Omdat ik me verslaap is er geen tijd voor ontbijt. Als lunch neem ik een Hawaïbroodje en een pasteibroodje van de bakker. 's Avonds ga ik uit eten en neem ik een stukje brood met pesto en een wit stokbroodje

uit de oven met kaas, tomaat, uien en mozzarella. Daarna spaghetti bolognese en een salade met olie, azijn en zout. Als extraatje neem ik een stuk Milka-chocolade, twee bananen met slagroom, een peper-muntje en een perziksnoepje.

WOENSDAG

Ik begin met twee boterhammen met Halvajam, om twaalf uur gevolgd door drie boterhammen met gesmolten kaas. Om vier uur eet ik twee boterhammen met Halvajam. Vanavond staat er zuurkoolstampot met rookworst, gebakken spekjes en jus op het menu. Tussendoor neem ik een banaan, een halve zak Wokkels en vier Prince-koekjes.

DONDERDAG

Eerst een kom Kellogg's Frosties met halfvolle melk en later een volkorenbroodje met kipkerrie. Om twaalf uur drie boterhammen met margarine en kaas/salami en om zeven uur twee broodjes haring met zuur en ui. Ik drink vandaag twee glazen halfvolle melk, drie koppen koffie met melk en suiker, vier glazen ranja en drie glazen water. Ik snoep een stukje chocolade, eet een appel en een halve zak Nibb-its.

VRIJDAG

Ik ontbijt met een kom Kellogg's Honey Pops met halfvolle melk.

Om twaalf uur een broodje schouderham met rucola. Als avondeten staan snijbonen, karbonade met jus en aardappelen op het menu. Tussendoor een appel, een banaan en een stuk chocolade.

ZATERDAG

Mijn dag begint met twee broodjes met margarine en kaas. 's Middags weer twee broodjes met margarine en kaas, 's avonds gaan we uit eten. Het hoofdgerecht is ribeye met knoflooksaus, salade en boontjes. Toe chocolade-amuses. 's Avonds eet ik nog borrelnootjes en een stuk chocolade.

ZONDAG

Ik ga naar de sauna en eet pas om twaalf uur: twee pantosti's met kaas en rauwe ham. Om vier uur geniet ik van een bittergarnituur (vier stuks) en stokbrood met boter. Om zeven uur eet ik een appel. 's Avonds bestel ik een lasagne (was niet lekker, dus ik heb alleen de kaaslaag opgegeten). Ik drink twee verse jus d'orange, een verse jus d'orange met yoghurt, drie thee met suiker en melk en vier glazen water.

« TUSSENDOOR EEN BANAAN, EEN HALVE ZAK WOKKELS EN VIER PRINCE-KOEKJES »

Hoe gezond eet zij?

Diëtiste Leonie Donkers van Dietist.nl:

"Deze voeding bevat voldoende energie om een bouwvakker de dag door te helpen. Het kan geen kwaad om hier een paar beetjes te matigen. Ook als je zwanger bent, is eten voor twee echt niet nodig. Misschien zou je kunnen beginnen met minder frisdrank en vruchtensappen te drinken. Die leveren loze calorieën en geven geen vulling aan de maag. Een halve zak Wokkels (250 kcal) en vier Prince-koekjes (300 kcal) zijn makkelijk te vervangen door gezondere tussen-

doortjes als een flink stuk kroepoek (100 kcal), een mueslireep (100 kcal) of een chocoladebiscuitje (50 kcal). Het is duidelijk dat je een fan bent van Kellogg's ontbijtgranen, maar de varianten die je kiest leveren eigenlijk alleen maar suikers. Daarom is het beter om vaker te kiezen voor varianten als Special K of All-Bran."

Reactie van Claire:

"Genoeg energie voor een bouwvakker? Haha, ik ben inderdaad wel makkelijk met

wat ik eet. Maar dat komt omdat ik de hele dag alleen in de salon sta en weinig tijd voor mezelf neem. Nu ik zwanger ben, pak ik ook sneller wat lekkers dan normaal. Omdat ik denk: Mijn figuur gaat er toch wel aan. Ik hou enorm van snoepen, dus ik zal mijn chips of Prince-koeken niet zo snel laten staan. Die calorieën raak ik ook makkelijk weer kwijt omdat ik me de hele dag te pletter ren. Goede tip van die Kellogg's ontbijtgranen: Ik wist niet dat er in sommige varianten zo veel suiker zat!" ■

