

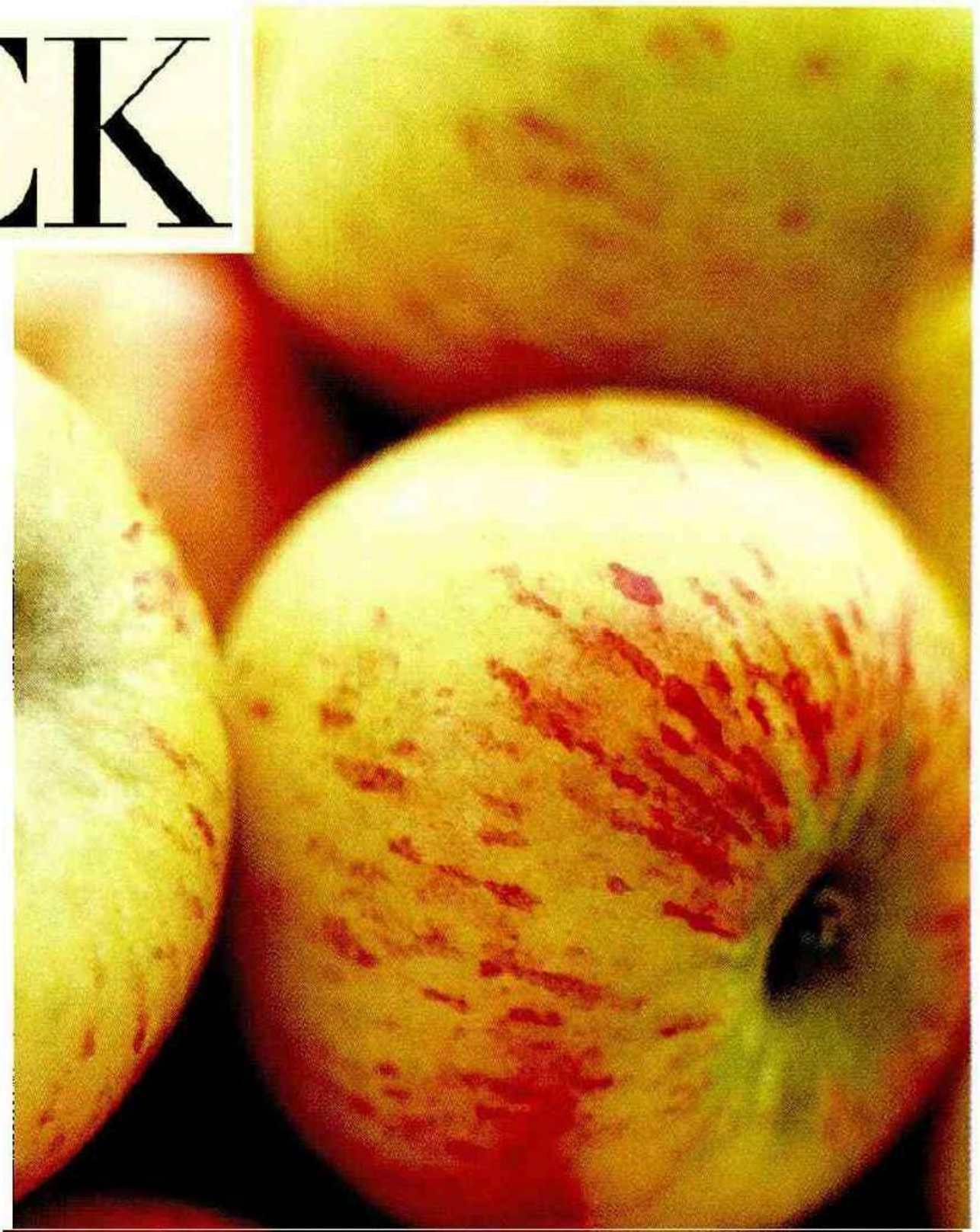
EETDAGBOEK



Lengte 1,72 m • Gewicht
58 kg • Maat 36

Xenia Kasper

SCHRIJFSTER EN STERRENMANAGER
XENIA KASPER HIELD VOOR GRAZIA
EEN WEEK LANG EEN EETDAGBOEK
BIJ. WAT ZEGT ONZE DIËTISTE ERVAN?



*“Ik maak een smoothie
met veel karnemelk, appel,
peer en frambozen”*

MAANDAG

Onbijt: een heerlijk kopje kruidenthee. Dan ga ik mijn dagelijkse drie kilometer hardlopen. Als ik terug ben, drink ik een groot glas water, ga douchen en maak dan een smoothie met karnemelk, meloen, aardbeien en een appel. Tussendoor een banaan plus twee glazen water. Ik word geïnterviewd over mijn boek *De countdown*. Als lunch een Caesarsalade, daarbij een stukje stokbrood, een Coca-Cola Zero en twee glazen water. Diner: een halve liter karnemelk. Dat is lekker en goed voor je.

DINSDAG

Vandaag heb ik een fotoshoot met mijn dochter. Ik begin de dag met een kopje thee en ga dan hardlopen. Daarna een smoothie van yoghurt en verse frambozen met twee kopjes kruidenthee. Bij de fotoshoot kan ik de mini-Snickers niet weerstaan, ik eet er twee. Gelukkig drink ik wel heel veel water. 's Middags ga ik met mijn dochter sushi eten. Ik neem er een cola light en twee glazen water bij. Diner: Wasa crispy crackers met rucola en Philadelphia en twee glazen water.

WOENSDAG

Eerst een kopje thee en dan weer hardlopen. Daarna drink ik drie glazen water. In de auto onderweg naar een afspraak snack

ik een appel. De lunch bestaat uit een broodje kaas met een Coca-Cola Zero. Ik drink water tijdens een vergadering. Vanavond eet ik sla met een gegrilde zalmfilet, veel water en een glaasje witte wijn.

DONDERDAG

Na het hardlopen eet ik een Wasa crispy met smeerkaas. Ik drink twee glazen water. Als tussendoortje een halve liter karnemelk. Vandaag lunch ik met een bruin broodje met mayonaise en een gebakken ei. Drie glazen water. 's Avonds staat er kipfilet met couscous op het menu met groene asperges en bimi. Ik drink Coca-Cola Zero en twee glazen wijn.

VRIJDAG

Eerst rennen, dan ontbijten: een smoothie van verse aardbeien en frambozen plus een appel. Ik drink twee glazen water. Als tussendoortje neem ik een kopje thee en een peer. Mijn lunch van vandaag: een halve liter karnemelk. 's Avonds heb ik een barbecue met vrienden. Ik eet een lamskoteletje, een stukje dorade en sla. Ik drink drie glazen witte wijn en veel water.

ZATERDAG

Eerst een lekker kopje thee. Vandaag ga ik pas om tien uur hardlopen, daarna

eet ik een appel en een peer. Ik lunch met sla en ossenhaas en drie glazen water. Tussendoor snoep ik twee brownies. 's Avonds ga ik met twee vriendinnen naar restaurant Red Sun in Amsterdam. Ik geniet van de oesters, heerlijke sushi en sashimi! Daarbij een sake en een glas cola light.

ZONDAG

Ik ga vandaag om twaalf uur hardlopen, dus tot die tijd drink ik alleen water. Pas na het douchen maak ik een grote smoothie met veel karnemelk, appel, peer en frambozen. Later die dag neem ik nog twee yoghurtjes. Het diner van vanavond is vis met sla en drie glazen water. ■

HOE GEZOND EET ZIJ?

Dietiste Leonie Donkers van dietist.nl: “Het mag dan lekker en gezond voor je zijn, karnemelk is echt geen lunch of diner! Om eerlijk te zijn vind ik dit geen normaal eet- en beweegpatroon voor een actieve vrouw en ik raad het anderen dan ook niet aan. Iedere dag hardlopen is prima, als er ook maar naar gegeten wordt. Ik mis bij de avondmaaltijd vaak producten die koolhydraten leveren zoals aardappelen, rijst en pasta. Als je bang bent daar dik van te worden, kun je wellicht

beter het wijntje achterwege laten zodat je ruimte hebt voor deze producten. Alcohol hebben we immers niet nodig en het levert niet de voedingsvezels, B-vitamines en mineralen zoals ijzer die we wel nodig hebben. Pas op met sla, het is heel gezond maar het bevat ook veel nitraat. Nitraat kan in ons lichaam worden omgezet in nitrosamines, die kankerverwekkend zijn. Eet daarom liever niet vaker dan tweemaal per week 200 gram sla (of andere nitraatrijke groenten).”

Reactie van Xenia

“Wat een strenge beoordeling! Maar het klopt: zo weinig koolhydraten is niet gezond, maar na drie weken lekker vakantie vieren had ik de behoefte om even een beetje minder te eten. Dat is dan vooral bedoeld om te ontslakken. Ik hou namelijk helemaal niet van diëten en vervang hooguit een maaltijd door karnemelk. Dat ik die wijntjes beter niet had kunnen drinken is ook correct, maar zo strikt en streng ben ik dan ook weer niet.”