

## ‘Gezonde tussendoortjes kunnen ook erg lekker zijn’ - 26/03/2014

### Keerbergen -

Keerbergen Naar aanleiding van het tienjarig bestaan van de Week van de Diëtist, zetten in de week van 24 tot 29 maart weer meer dan tweehonderd diëtisten hun deuren open voor het grote publiek. Ook Lisette Van Loosdrecht van praktijk Lipasen in Keerbergen heeft al tal van acties op touw gezet.



Lisette Van Loosdrecht staat volledig achter dit initiatief daar het diëtisten dichterbij de mensen kan brengen. En dat is nodig volgens haar. ‘Mensen hebben vaak een verkeerd idee over ons werk’, zegt ze. ‘Vaak denken ze verkeerdelijk dat we alle lekkers verbieden en ze op een papiertje te lezen krijgen wat ze wel mogen eten en drinken.’ Maar zo werkt het duidelijk niet. ‘Het is steeds individueel maatwerk’, zegt Lisette. ‘We kijken altijd naar wat mensen zelf willen en kunnen. Aan de hand daarvan stellen we een dieetadvies op. Bij een eerste consultatie horen we dan ook meestal dat het heel goed meevalt.’ Dit jaar staat de Week van de Diëtist in het teken van gezonde tussendoortjes. ‘Ik wil de mensen dan ook graag laten zien dat gezonde tussendoortjes ook erg lekker kunnen zijn. Daarom krijgt iedereen, die tijdens de Week van de Diëtist op consultatie komt, een zakje met gezonde, lekkere tussendoortjes. Dit zullen niet alleen tussendoortjes zijn die in de winkel kan verkocht worden, maar ook voedzame snacks die zelf kunnen gemaakt worden. Mensen zullen dan ook de nodige receptjes mee naar huis krijgen. Wat dacht u bijvoorbeeld van een champignon met een vulling van boursinkaas als tussendoortje?’ Daarnaast geeft Lisette ook kookworkshops rond dit thema. Fruit, groenten en noten zullen centraal staan. Lisette wil de mensen graag verschillende natuurlijke zoetmakers laten ontdekken. Uiteindelijk komt het er volgens haar op neer om de levensstijl aan te passen door bewust met voeding om te gaan. ‘Diëten is niet in eerste instantie veel laten, maar wel vooral nadenken over wat we allemaal eten en drinken. Als we dat doet, komen we al een heel eind’, zegt ze.

### INFO

deelnemers

Balis Lore, Veldonkstraat 17, Tremelo

[www.lorebalis.be](http://www.lorebalis.be)

Michiels Suzy, Wijngaard 41, Rotselaar

[www.dieetcenter.be](http://www.dieetcenter.be)

Van Loosdrecht Lisette, Tremelobaan 128a, Keerbergen

[www.lipasen.be](http://www.lipasen.be)

Vaes Evy, Werchtersesteenweg 130, Haacht

[www.dietiste-vaes.be](http://www.dietiste-vaes.be)

Conny Juste