

## Eten in restaurants net zo ongezond als fastfood



Iedereen weet dat fastfood eten niet gezond is. En ik dacht altijd dat eten in een restaurant toch wel gezonder zou zijn, wat blijkt dat is niet het geval. **Eten in een restaurant is net zo ongezond als fastfood.** In fastfood zitten overwegend meer calorieën dan in voedsel dat je zelf klaarmaakt.

Fastfoodmaaltijden die je thuis of buitenshuis eet bevatten bijna 200 kilocalorieën meer dan maaltijden die je zelf klaarmaakt. Maar ook maaltijden in restaurants of maaltijden die je door restaurants thuis laat bezorgen bevatten net zo veel calorieën als fastfood. Het is zelf nog gezonder om fastfood zelf te maken dan in een restaurant te eten.

### Ongezond eten in restaurants

Uit onderzoek blijkt dat maar 25% van de mensen die een restaurant bezoekt gezond eet. Het vreemde is dat de helft van die mensen aangeeft thuis wel gezond te eten. Dit komt met name omdat mensen die uit gaan eten gewoon lekker willen eten en niet zozeer op calorieën of zo willen letten.

En het zijn niet alleen de goedkopere restaurant waar je relatief ongezond eet ook de duurdere restaurants serveren ongezonde voeding. De smaak is meestal wel beter, maar daarvoor worden veel vetten en koolhydraten gebruikt.

### Conclusie

Is uit eten gaan dan per definitie ongezond? Nee dat denk ik niet, maar je moet wel goed opletten wat en waar je gaat eten. Zo eet ik zelf geen vlees, maar het valt vaak niet mee om lekkere gezonde maaltijden zonder vlees te vinden.

Er zijn natuurlijk ook restaurants die zich steeds meer toeleggen op echt gezond eten en dat is een goede tendens. Ik ga zelf eigenlijk niet zo vaak uit eten omdat ik over het algemeen thuis lekker en gezond kan eten, maar zo af en toe voor de gezelligheid vind ik prima.

**Eet bewust en geniet van het leven en van je eten** of je dit nu thuis of in een restaurant doet.

#### Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

Gezondheid & Voeding

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding