

Tips voor buiten de deur

Niets vervelender dan uit eten gaan als je het candida dieet moet volgen. Geen nood, er zijn genoeg mogelijkheden en ik zet ze hieronder voor je op een rijtje:

Frans

- Salade met vlees of vis of vega zonder dressing uit een pakje of azijn, maar met olijfolie
- Groenten met vlees of vis
- Sausen vermijden, maar vraag naar boter
- Slakken, schaal en schelpdieren zijn prima als uitzondering tijdens je dieet
- Olijven, rauwkost als voorgerecht, geen brood
- Glas witte wijn als je wat verder bent met het dieet

Italiaans

- Salades, zie Frans
- Ipv pizza neem je vlees of vis met groenten
- Mozzarella, jonge geitenkaas

Sushi

- Probeer een goed restaurant uit te kiezen, niet All You Can Eat
- Ze hebben vaak ook goed vlees
- Sushi past prima in het dieet, check de kwaliteit van de sojasaus

Kip

Tegenwoordig komen de kippenhallen op als paddenstoelen. Je besteld er een hele of halve kip en je combineert het met een verse salade. In Haarlem heb je Roast en De Kippenhal.

Visrestaurants

Het kan hier bijna niet mis gaan. In een goed restaurant is er een keur aan verse vis. Met wat groenten erbij heb je een volwaardige maaltijd!

Streetfood

Ook busjes en standjes op festivals, maar ook bij stations verkopen niet meer alleen junkfood, het is juist hip om vers en biologisch te verkopen. Makkelijk dus als je een keer geen tijd hebt!

Aziatisch

- Groenten met vis of vlees
- Kijk uit voor sauzen die vol met Enummers of suiker zitten
- Kokos is een goede schimmeldoder, dus lekker veel van nemen!

Tapas

- Kip
- Vis
- Rundvlees
- Groenten
- Salade
- Jonge schapenkaas
- Gevulde tomaten

Mijn favoriete adresjes:

- La Place, het concept is duidelijk en je kan het helemaal zelf bepalen! Groenten, vis, vlees, koffie, alles is vers en veel is ook biologisch. Helaas is La Place in veel steden verdwenen. In De Hout in Haarlem zit La Place er nog wel en ook boven de A4, al is dat niet heel erg gezellig zo boven de voorbij razende auto's.
- Roast en De Kippenhal in Haarlem
- Erawan Thais restaurant, Haarlem
- By Lima in Haarlem, koffietentje met rauwe taartjes en andere lekkernijen zonder suiker
- Het Veerkwartier in Haarlem, veel candida vriendelijke gerechten



- De Plantage, Vogelenzang
- Rapa Nui, strandtent in Zandvoort
- Spirit Rotterdam, enorme saladbar en alles is biologisch. Ze hebben een keur aan suikervrije lekkernijen
- Baker and Moore, Rotterdam, suiker en glutenvrije high tea!
- Sugarless in Amsterdam, suiker, gluten, lactose vrij
- Buurten in Utrecht, er zijn twee lokaties, in West en Oost
- Gys in Utrecht
- Umami, Eindhoven, Amsterdam, Den Haag, Rotterdam, Utrecht, Vlaardingen
- Café Zondag, Maastricht
- Café Sjiem, Maastricht
- De Dagvisser Scheveningen