

PS
PowerSlim

Kersttips 2017

Gra jij met de feestdagen een heerlijk diner klaarmaken? Er zijn genoeg mogelijkheden om lekkere gerechten te maken die passen binnen het PowerSlim programma. Kijk voor inspiratie in het kerstmenu! Hieronder alvast enkele tips.



SMULLEN MAAR!



Kersttips Fase 1&2

Voorgerecht

- ✦ Soepje vooraf? Denk dan aan ongebonden soepen, zoals een (ossentaart)bouillon, courgettesoep met zalmknippers of broccolisoepp met gerookte kip.
- ✦ Je kunt een mooie salade op tafel zetten. Een groene salade met zalm, paling of rivierkreeftjes is zalig.
- ✦ Gevulde champignons uit de oven met kruidenkaas light, lente-ui en ham of tonijn vallen ook altijd in de smaak!

Bijgerecht

- ✦ Sausjes zijn vaak erg vet en worden meestal gemaakt op basis van een roux (boter, bloem en vocht). Bloem bevat veel koolhydraten en is dus niet geschikt voor in fase 1. Maak daarom zelf een sausje op basis van magere kwark of kookroom light met verse kruiden.
- ✦ Serveer bij het hoofdgerecht verschillende groenten. Kook ze kort, stoom ze of gaar ze in de oven. De frisse kleuren van groenten staan prachtig bij het vlees of vis en nodigen uit om een ruime portie te nemen.
- ✦ Maak een kleurrijke salade met groenten en rauwkost. Enkele voorbeelden zijn: babyleafsla, stukjes komkommer, stukjes tomaat, rode ui ringen en stukjes paprika. Vanaf fase 2B ook heerlijk met wat geroosterde pijnboompitjes erover.



Hoofdgerecht

- ✦ Kies bij het hoofdgerecht voor mager vlees zoals rosbeef, kalkoen of kip(rollade). Kijk op de fasekaart voor meer geschikte vleessoorten.
- ✦ Alle soorten vis zijn geschikt. Je kunt een hele vis uit de oven serveren of mooie filets bakken.

Nagerecht

- ✦ Serveer als dessert een verse muntthee met een etagère van PowerSlim koekjes, wafeltjes, chocoladeparels en repen in stukjes.
- ✦ Om zelf ook te kunnen genieten van een feestelijk glaasje bubbels, kun je Spa Rood mengen met één theelepeltje waterflavouring.





Kersttips vanaf fase 3

Het is heerlijk om uitgebreid te tafelen met kerst. Het gevaar is alleen dat je teveel eet en dat is zonde.

Dit kun je voorkomen door:

- ✳️ Altijd goed en gezond te ontbijten en te lunchen om een goede start te maken van de dag.
- ✳️ De regelmaat vast te houden: 3 maaltijden en 2-3 tussendoortjes per dag.
- ✳️ De maaltijden iets kleiner te houden als je weet dat de tussendoortjes groter zijn dan normaal.
- ✳️ Beperk je koolhydraatname bij het diner door geen of maximaal één opscheplepel pasta of aardappels op te scheppen.
- ✳️ Drink water in plaats van vruchtensap, frisdrank of alcohol.
- ✳️ Maak een afspraak met jezelf wat voor lekkernij je wel als tussendoortje neemt en wat niet.

Je dag in balans

- ✳️ Het avondeten is uitgebreid en energierijk. Eet de rest van de dag daarom calorie- en koolhydraatarm en eiwitrijk. Neem als lunch bijvoorbeeld een salade met magere vis of vlees en neem geen koolhydraatbron zoals brood. Ook een groentesoepje is een lekker lunchgerecht.
- ✳️ Vind je luxe (warme) broodjes echt bij een kerstontbijt horen? Kies dan voor volkoren en bruine varianten.

- ✳️ Roerei met gerookte zalm en bieslook is een heerlijk gezond en feestelijk ontbijt. Voeg de bieslook en zalm pas de laatste minuut toe.

Ga je uit eten?

- ✳️ In een restaurant zijn de desserts vaak rijk aan vet en koolhydraten. Kies daarom liever een voor- en hoofdgerecht in plaats van een hoofd- en nagerecht en sluit de maaltijd af met koffie of thee.

Ga je brunchen in een restaurant?

- ✳️ Pak bij het buffet een salade, eiergerechten, magere vleeswaren en bruine broodjes. Kies voor thee of koffie en laat jus d'orange of andere vruchtensappen staan. Deze zijn meestal extra gezoet en bevatten dus veel koolhydraten.

Eet je samen met familie/vrienden?

- ✳️ Spreek dan af dat iedereen een gerecht meeneemt, zodat je mee kan bepalen wat erop tafel komt te staan en zelf een verantwoorde keuze kan maken.
- ✳️ Genoten van een heerlijk kerstontbijt of brunch? Kom in beweging en ga bijvoorbeeld een lekker stuk wandelen in de bossen.