



**PowerSlim**

# Kersttips 2015

*Ga 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 al enkele tips.*





## KERSTTIPS

### Fase 1 & 2



#### Voorgerecht

- ★ Soepje vooraf? Denk dan aan ongebonden soepen, zoals een (ossentaart)bouillon, courgettesoep met zalmsnippers of broccolisoeep met hamreepjes.
- ★ Je kunt ook een mooie salade op tafel zetten. Groene salade met zalm, paling en rivierkreeftjes is zalig.
- ★ Ook gevulde champignons uit de oven met zuivelspread light, lente-ui en ham vallen 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 kwark of kookroom light met verse kruiden.
- ★ Serveer bij het hoofdgerecht verschillende groenten. Kook ze kort of stoom ze. Deze frisse groene kleur staat prachtig bij het vlees of vis en nodigt uit om een ruime portie te nemen.
- ★ Maak een kleurrijke salade met groenten en rauwkost in allerlei kleuren. Bijvoorbeeld babyleafsla, stukjes komkommer, stukjes tomaat, rode ui ringen en stukjes paprika. Vanaf fase 2 ook heerlijk met wat geroosterde pijnboompitjes erover.

#### Hoofdgerecht

- ★ Kies bij het hoofdgerecht voor mager vlees zoals rosbief, 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 chocokoekjes, PowerSlim 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 om een goede start te maken van de dag.
- ★ 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 i.p.v. vruchtensap of wijn.
- ★ Maak een afspraak met jezelf welk lekkers 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 i.p.v. 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. Neem thee/koffie te drinken en laat de jus d'orange liever staan. Deze is meestal extra zoet en bevat dus veel koolhydraten.

*Eet je samen met familie/vrienden?*

- ★ Spreek dan af dat iedereen een gerecht meeneemt. Zo kun je zelf meebepalen wat op tafel komt en kun je dus een slank gerecht bereiden.
- ★ Genoten van een lekker kerstontbijt of brunch? Ga een lekker stuk wandelen in de bossen. Gezellig en lekker in beweging!