

LS

PowerSlim



Sinterklaastips

*Sinterklaas is weer in het land, hij kwam vanuit de Spaanse kant.
Hij heeft wat lekkers meegenomen, chocolade, marsepein en pepernoten.
Maar in deze tijd van snoep-in-de-schoen, is het moeilijk om aan de lijn te doen.
PowerSlim biedt de kans, eindelijk je leven weer in balans.
Hier enkele tips voor tijdens deze dagen, zodat je maag niet begint te knagen.*



Tips voor fase 1 & 2



- Warme chocolademelk is het succesnummer tijdens deze feestelijke Sinterklaasdagen. Verwen jezelf met de PowerSlim warme drank chocolade. Deze maak je extra lekker door een snufje kaneel toe te voegen.
- De PowerSlim biscuitjes zijn een goed alternatief voor de koolhydraatrijke Sinterklaas lekkernijen.
- Moeite om alle verleidingen te weerstaan? Verwen jezelf en je gasten met PowerSlim lekkernijen.
- Snijd een aantal PowerSlim repen in mooie driehoekjes. Dit staat feestelijk op tafel en je verrast iedereen met deze verantwoorde lekkernijen.
- Presenteer de PowerSlim sojabolletjes chocolade in mooie schaalpjes. Het perfecte alternatief voor de chocolade pepernoten.
- Vier je Sinterklaas met vrienden of familie en staat er een uitgebreid diner op de planning? Kook dan een lichte maaltijd met ruim groenten en voldoende vlees of vis. Serveer voor de gasten slechts weinig aardappelen of pasta. Dit geeft ruimte voor een extraatje later op de avond, bijv. de heerlijke reep intense chocolade.
- Zorg dat je niet met honger voor grote verleidingen komt te staan. Wanneer je weet dat er heel wat lekkers voor je neus komt te staan, neem dan van te voren een PowerSlim product. Zo kun je de verleidingen beter weerstaan.
- Maak voor jezelf iets lekkers met een van de PowerSlim recepten voor Sinterklaas. Wanneer je jezelf trakteert heb je niet het gevoel dat je iets misloopt.



Al dat Sinterklaas snoepgoed bevat heel wat koolhydraten & calorieën. Zorg dat je voldoende PowerSlim lekkers in huis hebt, zo kom je niet in de verleiding om ongezond te gaan snacken.

Sinterklaas snoepgoed

Pepernoten (10 stuks)
Chocolade pepernoten (10 stuks)
Yoghurt pepernoten (10 stuks)
Marsepein (stukje van 25 g)
Chocoladeletter (200 g)
Banketstaaf (60 g)
Fondant & chocoladekikker
Schuimpjes (klein 1 stuk)
Gevulde speculaas (1 blokje)

Kcal

48
102
94
108
705
271
41
20
144

Koolhydraten

6,5
12
12
16,3
72
30,3
8,6
5
16



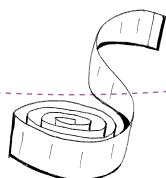
Tips voor fase 3 en gewichtsbehoud

Dat je nu niet aan het afvallen bent, betekent niet dat je alles weer onbeperkt kunt eten. Je hebt al kunnen lezen dat al dat lekkers van onze lieve Sint toch behoorlijk wat Kcal en koolhydraten bevat. Eet dus alleen iets wat je echt lekker vindt en wees zuinig met de hoeveelheid.

Hieronder enkele tips om deze dagen ongeschonden door te komen.

-  Bereid jezelf voor op het Sinterklaasavondje door de rest van de dag al wat meer maat te houden.
-  De verstandigste keuze is natuurlijk om helemaal geen Sinterklaas lekkernijen te pakken, maar dat kan best moeilijk zijn. Wil je toch iets nemen van al het lekkers? Maak dan voor jezelf de afweging: Welk snoepgoed neem ik? Wanneer neem ik dit? En hoeveel neem ik hiervan? En houd je hier ook aan.
-  Zorg dat je in balans blijft. Laat de zetmeelportie weg bij je avondmaaltijd en neem voldoende groenten en mager vlees of vis. Drink bij het eten alleen water en geen wijn of fris. Zo houd je ruimte voor wat extra's in de loop van de avond.
-  Behalve eten is er ook vaak lekkere warme chocolademelk. Als alternatief kun je natuurlijk ook de PowerSlim warme drank chocolade pakken. Toch liever gewone chocolademelk? Neem dan de halfvolle of light variant en pak een klein kopje in plaats van een grote mok.
-  Ben je bang dat je teveel gaat snoepen? Maak dan wat lekkers met behulp van de PowerSlim recepten. Zo snoep je verantwoord.

*Zorg dat je
in balans blijft!*





PowerSlim recepten



Sinterklaastaartje

Ingrediënten: (2 personen)

- 2 zakjes PowerSlim biscuitjes
- 200 g magere kwark
- 1 zakje PowerSlim stracciatellapudding
- 1 blaadje gelatine
- Kaneel
- 15 g boter

Bereidingswijze:

Bekleed de bodem van een springvorm of kookring (ø 10 cm) met bakpapier. Maal de biscuitjes fijn in de keukenmachine. Houd 1 tl koekkrumels apart. Meng de rest met de boter en een snuffje kaneel en verdeel het mengsel over de bodem. Goed aandrukken met de bolle kant van een lepel. Roer de inhoud van het zakje PowerSlim stracciatellapudding door de kwark met een garde. Voeg aan het mengsel de 'apart gehouden' biscuitkrumels toe. Week ondertussen het gelatineblaadje 5 minuten in een bodempje (4 el) koud water. Warm het water met het blaadje op in het pannetje totdat deze volledig opgelost is. Even laten afkoelen en dan door de kwark mengen. Stort het mengsel in de springvorm en laat het geheel opstijven in de koelkast.

Gehaktballetjes met tzaziki

Ingrediënten:

- 500 g rundertartaar
- ½ ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- Paprikapoeder

Bereidingswijze:

Meng de tartaar met het fijngesneden sjalotje, bouillonpoeder, peper, zout en eventueel sambal. Draai balletjes ter grootte van soepballetjes en bak in de olijfolie.



Tzaziki

Ingrediënten:

- 1 bakje Griekse yoghurt 0% vet
- ¼ komkommer, geschild, geraspt en uitgelekt
- 1 teen knoflook, geperst
- peper, zout

Bereidingswijze:

Meng de Griekse yoghurt met de komkommerrasp en knoflook. Breng op smaak met peper en zout.



Zeeduivelspiezen

Ingrediënten:

- 500 g zeeduivel in blokjes van ca. 2 x 2 cm
- 100 g rauwe ham
- 80 g amandelschaafsel
- 2 knoflooktenen, geperst
- 6 el peterselie
- 1 el kappertjes
- 6 ansjovisfilets
- 2 takjes munt, alleen de blaadjes
- 1 / 1,5 dl olijfolie
- Zout en versgemalen peper

Bereidingswijze:

Omwikkel de blokjes vis met een reepje rauwe ham. Mix met de staafmixer in een hoge beker het amandelschaafsel, de knoflook, peterselie, kappertjes, ansjovisfilets en munt met olijfolie tot een grove saus. Breng op smaak met peper. Besprenkel de zeeduivel met olie, zout en peper en steek de blokjes aan satéprikkers. Laat een grillpan goed heet worden en grill de spiesjes ca. 1 minuut aan alle kanten. Wentel de spiesjes door de salsa verde en serveer met de rest van de salsa verde.

Pannenkoekentorentjes

Ingrediënten: (2 personen)

- 1 zakje PowerSlim flensje appel karamel
- Kaneel

Bereidingswijze:

Bereid het beslag voor de flensje zoals aangegeven op de verpakking. Bak hiervan 4 kleine dunne flensjes. Bestrooi de flensjes met een snuffje kaneel en stapel ze op tot een torentje. Snijd het torentje in kleine taartpuntjes.



Tip: maak het extra feestelijk door de pannenkoeken te besmeren met PowerSlim chocolade hazelnootpasta.

PS
PowerSlim