



Sinterklaastips


Sinterklaas is weer in het land, hij komt vanuit de Spaanse kant. Hij heeft wat lekkers meegenomen, ook voor jou is hij niet voor niks gekomen. Want in deze tijd van snoep-in-de-schoen, is het moeilijk om aan de lijn te doen. Maar 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 en 2




 Warme chocolademelk is het succesnummer tijdens deze feestelijke Sinterklaasdagen. Verwen jezelf met de PowerSlim warme drank chocolade.


 Een tip om deze drank extra smakelijk te maken is om een snuffje kaneel toe te voegen of slagroom met zoetstof en speculaaskruiden. De nieuwe warme witte chocolade-karamel drank is ook zeker de moeite waard om te proberen.

 De PowerSlim biscuitjes speculaas zijn een goed alternatief voor de koolhydraatrijke Sinterklaas 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 chocoladeparels in mooie schaalpjes. Dit is 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 een ruime hoeveelheid groente en voldoende vlees of vis.

 Zorg dat je niet met honger voor grote verleidingen komt te staan. Wanneer je weet dat er heel wat lekkers voorbij komt, neem dan van te voren een PowerSlim product. Dit geeft je een verzadigd gevoel en zo kun je de verleidingen beter weerstaan.

 Houd in gedachten: volgend jaar is het weer Sinterklaas, dan kan/mag je weer wat zondigen.

 Trakteer jezelf op een van de Sinterklaasrecepten, hierdoor ontzeg je jezelf niks en ervaar jij ook een extraatje.



Om je inzicht te geven hebben we de voedingswaarden van Sinterklaas snoepgoed vergeleken met producten van PowerSlim. Een goede motivatie dus om te kiezen voor deze varianten!

Sinterklaas lekkernijen (1 portie)

Product	Kcal	Koolhydraten (g)
Schuimpjes (65 g)	218	51
Speculaas (18 g)	86	11,7
Chocolade pepernoten (35 g)	178	20,9
Chocoladeletter (40 g)	218	24,4
Warme chocolademelk (halfvol)	200	30,8

PowerSlim Sinterklaas lekkernijen (1 portie)

Product	Kcal	Koolhydraten (g)
Sint schuimpjes (65 g)	165	3,0
Biscuit speculaas (18 g)	74	5,4
Chocoladeparels (35 g)	158	10,1
Reep intense chocolade (40 g)	155	2,9
Drank warme chocolade (250 ml)	115	5,0









Tips

voor fase 3 en gewichtsbehoud

Nu je weer op gewicht bent, betekent het niet dat je alles weer onbeperkt kunt eten. Al dat lekkers van onze lieve Sint bevat toch de nodige calorieën en koolhydraten. Kies daarom voor een lekkernij die je écht lekker vindt, maar let hierbij wel op de hoeveelheden. Maak ook gedurende de dag verantwoorde keuzes, zodat je extra kunt genieten van jouw favoriete Sinterklaasproduct.

Hieronder enkele tips om deze dagen ongeschonden door te komen

-  Bereid jezelf voor op het Sinterklaasavondje door de rest van de dag meer maat te houden.
-  De verstandigste keuze is natuurlijk om helemaal geen Sinterklaas lekkernijen te pakken, maar dat kan best lastig zijn. Wil je toch iets nemen van al dat lekkers? Maak dan voor jezelf de afweging: wat voor snoepgoed neem ik? Wanneer neem ik dit? En hoeveel neem ik hiervan? Houd jezelf dan wel aan de gemaakte afspraken.
-  Zorg dat je in balans blijft. Laat de zetmeelporties achterwege bij de avondmaaltijd en neem voldoende groente en mager vlees of vis. Drink bij de avondmaaltijd water en geen alcohol of fris. Hierdoor heb je meer ruimte voor een extraatje later op de avond.
-  Maak deze dagen eens wat vaker een lekkere wandeling om de extra calorieën te verbranden. Heerlijk toch, om daarna met tintelende wangen op de bank te kruipen.
-  Ook is het na een stevige wandeling lekker om warme chocolademelk te drinken. Een verantwoord alternatief is de PowerSlim warme drank chocolade. Heb je die niet in huis? Maak het dan zelf met volle melk, een lepel cacaopoeder en vloeibare stevia.
-  Toch zin om een keer te snoepen? Kies dan voor de lekkere producten van PowerSlim Balance en blijf lekker in balans.



PowerSlim Balance

Product	Kcal	Koolhydraten (g)
Crispy chocolade tablet (25 g)	114	2,5
Reep kersen & pure chocolade (36 g)	125	6,3
Chocolate chip cookies (23 g)	110	9,0
Melk-hazelnootwafel (25 g)	129	5,8



PS PowerSlim

PowerSlim recepten



Sint schuimpjes (FASE 1) 1 PERSOON

Ingrediënten:

- ½ zakje PowerSlim dessert banaan
- 2 eiwitten
- 4 druppels PowerSlim Balance steviadruppels vanille
- Extra: spuitzak

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 110 °C en ontvet de mixer en een schaal met azijn en keukenpapier. Klop in de ontvette schaal de eiwitten stijf. Roer met een lepel gedoseerd, het dessert banaan en de steviadruppels erdoor. Leg bakpapier op de bakplaat en vul een spuitzak met het mengsel. Spuit ronde of langwerpige schuimpjes op de bakplaat en plaats deze in het midden van de voorverwarmde oven. Haal de schuimpjes na circa 45 minuten bakken voorzichtig van de bakplaat. De schuimpjes mogen nog iets 'plakkerig' in het midden zijn.

Tip: je kunt variëren met alle smaken van de PowerSlim desserts.

Dessert karamel toffee met speculaaskruiden (FASE 1) 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim dessert karamel toffee
- 1 tl speculaaskruiden

Bereidingswijze:

Doe 80 ml water in de shaker, de inhoud van 1 zakje karamel toffee en de speculaaskruiden. Goed schudden en verdeel over een tapasschaaltje. Zet 15 minuten in de koelkast. Garneer met wat speculaaskruiden.

Sinterklaastoetje (FASE 1) 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim biscuit speculaas
- 3 tl PowerSlim aardbeienjam
- 100 g magere kwark

Bereidingswijze:

Verkruimel de biscuitjes en doe deze in een glaasje. Doe hier bovenop de kwark en de aardbeienjam.

Tip: vanaf fase 2 kun je er 2 aardbeien in schijfjes op doen.



Pannenkoektorentjes (FASE 1) 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim flensje appel karamel
- 3 tl PowerSlim chocolade hazelnoot pasta
- 1 el PowerSlim karamel-zeezoutstroop

Bereidingswijze:

Bereid het beslag voor de flensjes zoals aangegeven op de verpakking. Bak hiervan 3 kleine, dunne flensjes. Besmeer ze met de chocolade pasta en stapel ze op tot een torentje. Snijd het torentje in kleine taartpuntjes en giet er 1 eetlepel karamel-zeezoutstroop overheen.

Vanillevla met speculaaskruiden (FASE 1) 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim vanille pudding ready to go
- 1 zakje PowerSlim biscuit speculaas

Bereidingswijze:

Een verantwoorde variatie op dit ouderwetse, lekkere Sinterklaastoetje. Verkruimel de biscuitjes en doe deze in de PowerSlim vanillepudding.

Amandelletter (FASE 3) 2 PERSONEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim amandelkoeken
- 40 g amandelmeel
- 2-3 eieren
- 1-2 el roomboter, gesmolten
- Amandelaroma
- 1 tl (Vloeibare) zoetstof

Bereidingswijze:

Bekleed een bakplaat met bakpapier en verwarm de oven op 180 °C. Maal de amandelkoeken fijn in de keukenmachine. Voeg in een kom de amandelkruiden, het amandelmeel, de eieren, de roomboter, een druppeltje aroma en het zoetstof bij elkaar. Kneed dit totdat er een deegbal ontstaat. Maak van de deegbal een letter. Leg de letter op de bakplaat en plaats deze in de oven voor 15 minuten. Haal de amandelletter uit de oven wanneer deze goudbruin is en laat deze vervolgens even afkoelen. Het recept is voor 2 eetmomenten, je kunt dus ook twee kleine letters maken.

