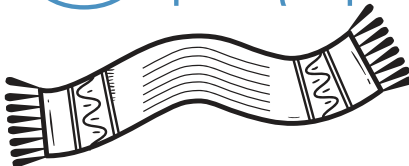


PS
PowerSlim

WINTER-
SPORT

Tips 



Wintersport

Lekker actief bezig zijn!



Het voordeel van een wintersportvakantie is dat je actief bezig bent. Met skiën of snowboarden, wandelen in de bergen of zelfs met iets eenvoudigs als sleetje rijden verbrand je heel wat calorieën. Maar, er liggen daarnaast ook heel wat verleidingen op de loer. Zoals de lunch op de piste, de schnitzel en currywurst tijdens het diner en misschien ook wel de nodige biertjes tijdens de après-ski. Hoe ga je daar mee om tijdens het PowerSlim afslankprogramma, hoe blijf je in ketose? Onze diëtisten hebben een aantal tips voor je op een rijtje gezet om de wintersportvakantie zonder 'schade' door te komen.





Onderweg

Zorg dat je goed voorbereid bent als je de trip richting de witte bergen gaat maken. Het is natuurlijk net allemaal anders als thuis en je zit zodra je de auto instapt al in de vakantiestemming.

Na een x aantal kilometers komen de verleidingen al om de hoek kijken bij de eerste tankbeurt: een wegrestaurant vol met calorierijke broodjes, croissantjes, appelflappen, Marsen en Snickers etc. Een goede voorbereiding is het halve werk dus zorg dat je voor jezelf (en je gezin of het reisgezelschap) het nodige bij hebt.

Ontbijt

Vertrek je in de nacht of vroeg in de ochtend? Zorg er dan voor dat je je PowerSlim ontbijt bij de hand hebt. Een reep of een ander ready to go product zoals een smoothie is dan ideaal om snel even uit je tas te toveren. Zorg ervoor dat je qua tijden zoveel je normale ritme aanhoudt.

Lunch

Het is natuurlijk niet fijn als de rest wel uitgebreid gaat lunchen en zich te goed doet aan allerlei 'verboden' koolhydraatrijke lekkernijen. De verleiding is dan namelijk een stuk lastiger te weerstaan. Zorg dat je voor jezelf een lekkere, verantwoorde PowerSlim lunch bij je hebt, zoals een Mediterraan broodje met roomkaas, een croissant met PowerSlim chocolade hazelnootpasta of sesamlijnzaadbrood met smeerkaas.

Groente

Komkommer, tomaat, rauwe witlof, (groene) paprika, radijsjes zijn handige groentes om mee te nemen voor onderweg. Een salade zou je eventueel mee kunnen nemen in een goed afsluitbaar bakje of de PowerSlim lunchpot.

Tussendoor

Als tussendoortje is het handig om PowerSlim snacks mee te nemen die je in no time kunt eten of drinken, zonder je shaker te gebruiken. Bijvoorbeeld de repen, koeken, wafels, hartige snacks en de dranken of smoothies ready to go.

Drinken

Neem een aantal grote flessen water mee, zodat je altijd wat te drinken bij de hand hebt. Maak eventueel een van deze flessen van tevoren aan met PowerSlim water flavouring of suikervrije ranja als je even zin hebt in een ander smaakje.

Een zwart kopje koffie of een lekker heet kopje thee kan natuurlijk altijd onderweg. Voor degenen die fase 1 zitten: let op dat je geen theesmaakjes met fruit, zoethout of sterrenmunt kiest. Rooibos, groene, zwarte of witte thee is altijd een goede keuze.



Eten

Het eten is natuurlijk altijd net iets anders dan thuis. Maar geen nood, ook in dit soort situaties kun je prima het PowerSlim programma volgen.

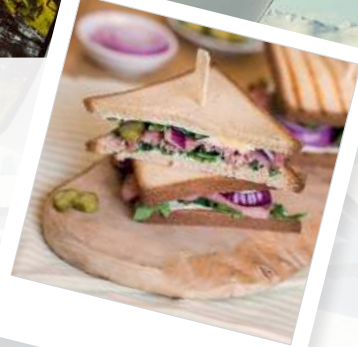
Het is vooral een kwestie van een goede voorbereiding: zorg ervoor dat je favoriete PowerSlim producten ingepakt zijn voor je ontbijt, lunch, eventueel diner en tussendoor. Eventueel kun je, als je met de auto bent, alvast beleg en wat groente (komkommer, tomaat etc.) voor de eerste dagen meenemen. En natuurlijk is daar altijd nog de supermarkt en ook in het buitenland valt daar gelukkig voldoende gezonds te krijgen.

Lees snel verder voor tips voor ontbijt, lunch, diner en tussendoor!



Ontbijt

Zorg ervoor dat je goed hebt ontbeten.
Je hebt deze energie tenslotte nodig op de piste.



Fase 1 | Fase 2A | Fase 2B

Zorg voor voldoende PowerSlim producten bijvoorbeeld crackers, croissantjes, toast, meerzaden bolletje of muesli. Zoals de chocolade pecan karamel of pure chocolade kokos.

Fase 2C

Vanaf fase 2C eet je een eiwitbron die je eventueel aanvult met fruit. Neem je fasekaart mee, zodat je kunt zien wat wel en niet is toegestaan. Hieronder vind je enkele suggesties:

- Halfvolle kwark (platte kaas) met eventueel vers fruit. Lekker met een beetje kaneel. Ook lekker om aan te vullen met noten zoals walnoten, amandelen of paranoten;
- Griekse yoghurt 5% vet met bosvruchten;
- Cottage cheese met stukjes appel en kaneel;
- Gekookte eitjes met een plakje rookvlees of kipfilet en eventueel wat zure augurkjes;
- Roerei (met eventueel wat in ringetjes gesneden olijven);
- Gebakken ei (met een eventueel een plak 20+ of 30+ kaas).



Fase 3A

Vanaf fase 3A komen graanproducten weer terug bij het ontbijt. Zorg dus dat je voldoende van je favoriete ontbijtproducten in je koffer hebt gedaan. Hieronder vind je enkele suggesties voor het ontbijt:

- (Half)volle kwark met volkoren muesli zonder suiker. Lekker met stukjes peer of appel en wat koek- en speculaaskruiden;
- Volkoren crackers met verse geitenkaas of gekookte eitjes;
- Koolhydraatarm brood met plakjes kaas of verse geitenkaas. Eventueel met plakjes appel;
- Volkoren havermout met amandelmelk met geroosterde nootjes en stukjes kiwi.

Tussendoor

De repen van PowerSlim lenen zich perfect om mee te nemen in een van de zakken van je ski- of snowboard outfit. Als het tijd is voor jouw eetmoment tover jij zo iets lekkers tevoorschijn en geniet ervan terwijl je uitkijkt over dat prachtige sneeuwlandschap. Zorg er verder voor dat je voldoende water bij je hebt of bestel zwarte koffie of (verse munt) thee.

Grote trek?

Ben jij een fanatiekeling en sta je voor dag en dauw al op de piste? Als je eventueel last krijgt van honger neem dan een extra PowerSlim product en/of een kopje bouillon. Denk ook aan de PowerSlim Multivitamine en AcidoFit. De AcidoFit is ook handig als je eventueel kramp krijgt. Je kunt deze dan, verdeeld over de dag, 1 of 2 extra innemen.

Lunch

Hét moment om even uit te rusten en bij te komen van de berg die je (keer op keer) hebt getrotseerd. Waarschijnlijk merk je nu je gaat zitten pas echt goed dat je honger hebt en is de verleiding groot om een lekkere schnitzel of currywurst te bestellen.

Je kunt dit voorkomen door je goed voor te bereiden. Zorg dus echt dat je goed hebt ontbeten en dat je tussendoor jouw PowerSlim snack hebt gegeten. De hongerklap is er dan niet (of in ieder geval een stuk minder) en je bent dan veel beter in staat om een gezonde keuze te maken.

Lunch op de piste?

Zit je nog in fase 1 (of 2A), dan neem je bij de lunch nog een PowerSlim product met groente. Zorg er dan dus ook voor dat je die mee hebt genomen in bijvoorbeeld een rugzakje. Denk aan sesam-lijnzaadbrood met smeerkaas en tomaatjes of een Mediterraan broodje met kipfilet en komkommer.

Vanaf fase 2A kun je op de piste ook kiezen voor een eiwitbron. Je kunt dan kiezen in het restaurant op de piste voor:

- Mager vlees en vleeswaren, zoals (Duitse) biefstuk, ongepaneerde schnitzel (mager varkensvlees), schweinerückensteak (mager varkenslapje), hühnerbrust (kipfilet);
- Vis, schaal- en schelpdieren, bijvoorbeeld een stuk witvis met groente of scampi's;
- Vul dit aan met rauwkost en (toegestane) groentes.



Vanaf fase 2B kun je dit weer aanvullen met een graanproduct, zoals bijvoorbeeld koolhydraatarm brood of volkoren crackers. Ook ideaal om mee te nemen in je rugzak.





Diner

In ieder land is het eten natuurlijk weer anders. We hebben de meeste populaire wintersportbestemmingen voor je uitgelicht om jou te helpen bij het maken van een gezonde keuze.

Wat is jouw bestemming?



Oostenrijk en Duitsland

Niet toegestaan:

- **Kartoffelsalat** (aardappelsalade)
- **Wiener schnitzel** (gepaneerde varkenslap)
- **Worsten**, zoals braadworst en curryworst
- **Konigsberger Klopse** (gehaktballen)
- **Knödels** (deegballetjes)

Toegestaan:

- **Duitse biefstuk** (gehakte biefstuk)
- **Ongepaneerde schnitzel** (mager varkensvlees)
- **Schweinerückensteak** (mager varkenslapje)
- **Rinderfiletsteak** (rundersteak)
- **Hühnerbrust** (kipfilet)

Frankrijk

Niet toegestaan:

- **Gratin Dauphinois** (gegratineerde aardappelschijfjes)
- **Boeuf Bourguignon** (rundvlees stoofschotel met aardappel en wortel)
- **Quiche Lorraine** (hartige taart met kaas en spek)
- **Cassoulet** (schotel op basis van vlees en witte bonen)
- **Crème brûlée** (gekarameliseerde room)

Toegestaan:

- **Bouillabaisse** (vissoep)
- **Coq au vin** (kip in wijnsaus)
- **Salade Niçoise** (salade met tonijn zonder aardappel)
- **Blanquette de Veaux** (kalfsvlees in romige saus)





Italië

Niet toegestaan:

- Pizza
- Pasta
- **Bruschetta** (toast met beleg)
- **Risotto** (rijst)
- **Tiramisu** (nagerecht met mascarpone)

Toegestaan:

- **Insalata Caprese**
(tomaat met mozzarella en basilicum)
- **Vitello tonato** (plakjes kalfsvlees met tonijnmayonaise)
- **Saltimbocca** alla Romana
(kalfslapjes met rauwe ham en salie)
- **Frutti di Mare** (Italiaanse zeevruchten)
zonder pasta
- **Frittata** (omelet met groenten)
zonder aardappelen



Diner in de accommodatie?

Ga je met de auto? Neem dan een grote bakplaat of gourmetstel mee.

Koop mager vlees, groentes en salades en ga gezellig met zijn allen aan de grote eettafel zitten. Op deze manier eet je lekker, je kunt zelf de portie bepalen en het is nog hartstikke gezellig ook.

Toch koken?

Verder is een stukje vis of mager vlees met groente of een salade natuurlijk altijd een goede keuze. Voor je gezin of het reisgezelschap kook je er dan eventueel gewoon extra rijst, pasta of aardappelen bij.

Ook kun je natuurlijk altijd een van de heerlijke PowerSlim recepten klaarmaken, zelfs voor het hele gezin of het reisgezelschap. Misschien heb je wel zin in een lekkere, warme maaltijdsoep? Je kunt deze en andere heerlijke en makkelijke recepten vinden op de PowerSlim website of neem het PowerSlim kookboek mee.



In de avond



Misschien lig je er na een dag flink skiën of snowboarden al lekker vroeg in. Maar heb je nog een eetmoment tegood of is iedereen gezellig aan de hapjes? Zorg er dan voor dat je voor deze gevallen ook voldoende PowerSlim tussendoortjes hebt meegenomen. Misschien wel een hartige snack zoals de chips of hot chili mini bites, dan heb jij ook lekker iets te knabbelen bij het knisperende haardvuur.

Drinken

Drink water

- Je bent actief bezig tijdens deze vakantie, dus zorg dat je voldoende water drinkt. Minimaal 1,5 tot 2 liter per dag.

PS *Neem een flesje water mee als je de piste opgaat.*



Koud?

- Drink een lekker warm kopje thee (fase 1 groene, witte, zwarte of rooibos thee).
- Zin in iets anders? Zorg dat je de PowerSlim warme drank chocolade meeneemt, dan kun je ook heerlijk meegenieten als de rest een warme chocomel drinkt. Deze maak je extra lekker door een snuffje kaneel toe te voegen. Niet meegenomen? Vanaf fase 2B kun je deze zelf maken een lepel cacaopoeder en vloeibare stevia door de (amandel)melk te roeren. Even opwarmen in de magnetron of een pannetje en genieten maar!

Alcohol

Oeps, is de verleiding voor een alcoholisch drankje tijdens de après-ski enorm? Uiteraard is alcohol en PowerSlim geen goede combinatie, maar verstandigere keuzes dan bier zijn er wel. Als je de behoefte echt niet kunt weerstaan en je tevreden bent over je gewichtsverlies dan kun je kiezen voor één alcoholisch drankje met zo min mogelijk koolhydraten. Een aantal van deze drankjes op een rij: Prosecco, Cava, Champagne, witte droge wijn, wodka en Bacardi. Puur of in combinatie met cola light.

Deze drankjes zorgen ervoor dat je bij een koolhydraatarm dieet als PowerSlim niet uit ketose oftewel vetverbranding gaat, zolang je het wel bij ééntje houdt. Maar let op: alcohol levert wel extra calorieën en wordt in je lichaam gezien als een gifstof. Je vetverbranding zal daardoor wel langzamer gaan, omdat eerst de alcohol uit je lichaam moet. Tevens tikt alcohol gedurende je afslankproces veel harder aan, dus drink niet te veel! Hou het echt bij één glaasje en bestel daarnaast water of Spa rood.





Per ongeluk off-piste gegaan?

Heb je toch die currywurst met frietjes niet kunnen weerstaan
of is er een avond toch wat wijn of bier in gegaan?

Denk nu niet meteen dat alles verpest is en dat je er dan maar voor kiest om helemaal los te gaan. Dat is zonde, want één dagje de mist in gaan is natuurlijk heel jammer, maar dat betekent niet dat je alles tot nu toe voor niks hebt gedaan. Begin de volgende dag weer met frisse moed en pak het weer op. Print deze tips uit of sla ze op op je smartphone en lees ze op een zwak moment. Ook kun je natuurlijk altijd je coach appen voor wat tips en bemoedigende woorden. Uiteindelijk zul je zo trots zijn op jezelf en zul je het resultaat zien bij het volgende weegmoment!

*Heel veel plezier en succes en geniet van je welverdiende vakantie
in de (hopelijk gevallen) sneeuw!*