



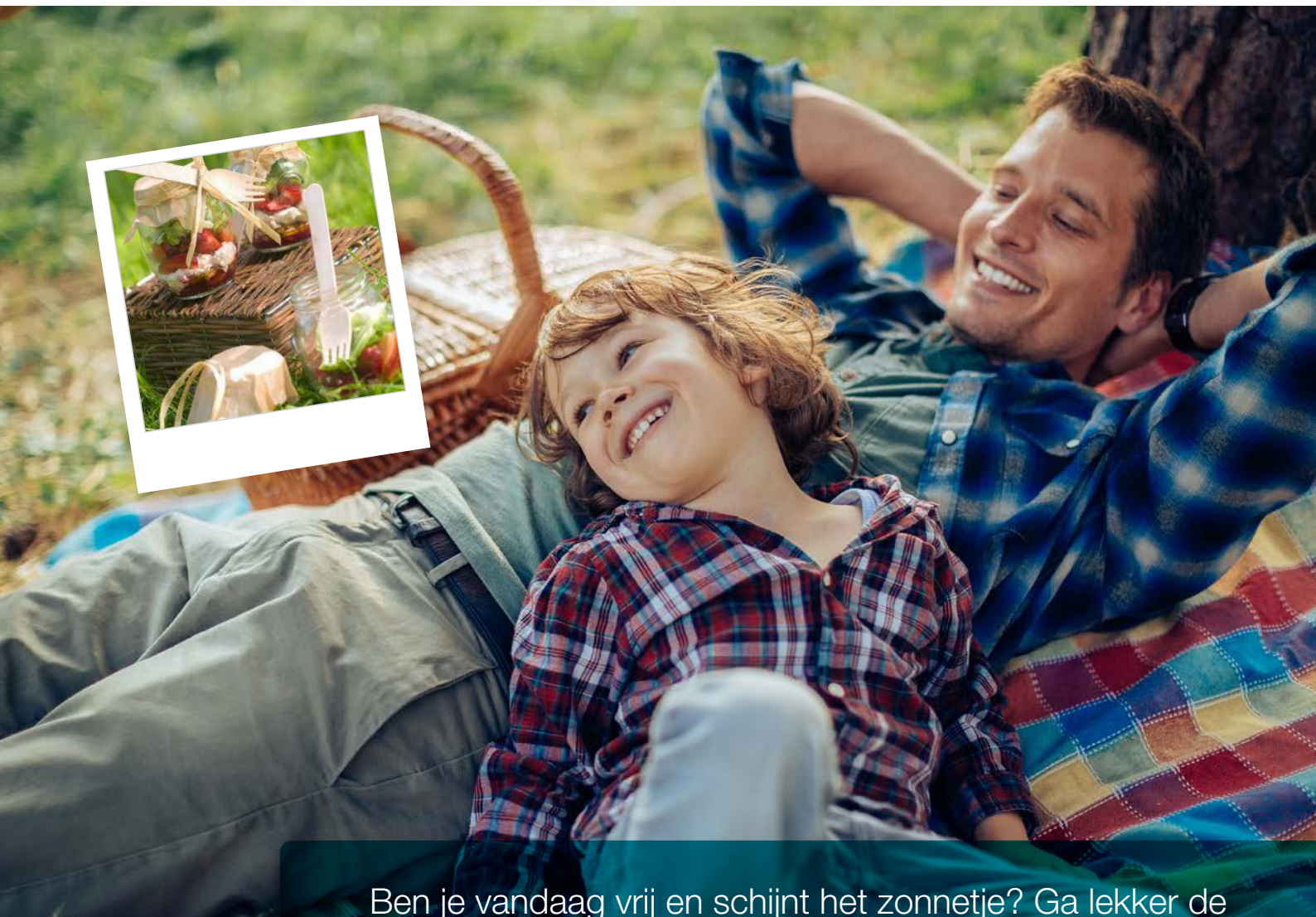
Picknick
*Ga lekker de
buitenlucht in!*



www.powerslim.nl

Picknick

Lekker genieten met het gezin!



Ben je vandaag vrij en schijnt het zonnetje? Ga lekker de buitenlucht in! Wat dacht je er van om heerlijk uitgebreid (met je gezin) te gaan picknicken?

De kunst is om dit goed voor te bereiden, je wilt tenslotte niet dat deze dag in het water valt. En dan niet door de regen, maar door ongenode gasten zoals mieren en wespen, drinken dat omvalt, warme salade en geplette hapjes.

Of doordat je je daarna schuldig voelt omdat je te veel en de verkeerde dingen hebt gegeten. Hierbij geven we je een aantal PowerSlim proof tips en recepten voor een lekker ontspannen dagje in moeder natuur.

Eet smakelijk!

Tips *Vorbereiding*

Als je allemaal lekkere dingen hebt gemaakt, wil je natuurlijk van alles een beetje proeven. Ga van te voren na wat je wilt eten en en pas je porties daar op aan. Zo kun je van alles wat pakken zonder dat je daarna eigenlijk te veel gegeten hebt.

De recepten zijn allemaal voor 1 eetmoment in fase 1. Wil je meerdere hapjes eten, wat natuurlijk wel zo lekker is, dan kun je de recepten in meerdere porties verdelen. Snijd je bijvoorbeeld alles in vieren, dan kun je van vier recepten iets kiezen. Nog een voordeel van alles voorbereiden is dat je op de plek van bestemming ook niet meer onhandig je gerechten hoeft klaar te maken.



Mand of koelbox waar alles in kan

Zorg voor een grote picknickmand met koelelementen waar alles in kan, dan heb je tenminste geen lauwe of geplette etenswaren als je op je bestemming aankomt. Doe alles in bakjes die je goed kunt afsluiten, op deze manier kan er ook niks lekken en ontstaat er geen geknoei in de picknickmand. Als je het echt goed wilt doen kun je eerst alles in zilverfolie of plastic wikkelen zodat het beleg van je wrap of sesam lijnzaadbrood netjes op zijn plek blijft zitten.

Drinken

De beste en gezondste keuze is natuurlijk water. Het is lekker om hier wat citroen- en limoenchiffjes, verse munt of komkommer in te doen. Op deze manier heb je heerlijk fris water met een smaakje. Neem ook wat extra flessen mee zodat je bijvoorbeeld je handen even kunt afspoelen.

Gekoeld drinken

Het lekkerste is natuurlijk als je drinken heerlijk koud is. Leg het tenminste 4 uur van te voren in de koelkast dan blijft het langer koel of leg het in de vriezer dan heb je de hele dag koud drinken. Ga je heel ver weg of maak je er een hele lange dag van, dan kun je ook alles in de koelbox doen. Op deze manier blijft het sowieso lekker koud en kan het eten ook niet bederven.

Bekers die dicht zijn tegen de wespen

Neem bekertjes mee die je kunt afsluiten tegen wespen en vliegjes. Je kunt ook een papieren cupcake vormpje omgekeerd op je glas leggen en hier een rietje doorheen prikken.

*Tip:
Als je de bekertjes niet stabiel vindt staan in het gras of op het kleed dan kun je een bekertray aanschaffen, dan staan ze mooi stevig.*

Wegwerp borden en bestek

Ouderwetse plastic bordjes en bestek kunnen natuurlijk zeker, maar tegenwoordig kun je ook een biologisch afbreekbare variant kopen. Lekker duurzaam! Neem ook vuilniszakken mee zodat je na de picknick meteen alles kunt weggoien.

Servetjes

Zet je net je tanden in een heerlijk stuk watermeloen, druip vervolgens al het sap langs je mond naar beneden. Handig als je dan een servetje of wat vochtige doekjes bij de hand hebt. Ook fijn bij plakkerige handen.

PS. laat watermeloen en ander fruit nog even achterwege als je in fase 1 zit.

Tip: heb je toch zin in iets fruitigs? Maak dan een fruitige waterijslolly van een PowerSlim drank zoals bijvoorbeeld ananas-sinaasappel, of een yoghurtijsje van een kant-en-klare smoothie zoals de aardbei of mango smoothie.



Citronella kaarsjes

Dit is handig om de muggen op afstand te houden als je wat later in de middag gaat. Ook geeft het een leuk sfeertje als het begint te schemeren.

Wegwerpbarbecue

Heerlijk om te barbecueën in de buitenlucht. Bereid alles thuis voor, de stukjes vlees, vis in folie, stukken groene paprika en ui om te grillen en doe alles in een koelbox met veel koelelementen. Je kunt hier gerust een PowerSlim proof maaltijd van maken als je aan de toegestane hoeveelheden groente en vlees/vis houdt. Je kunt dit het beste thuis alvast voorbereiden.

En niet te vergeten

Ouderwets gezellig op een mooi kleed zitten kan natuurlijk niet missen bij een echte picknick. Neem ook zonnebrandcrème mee en ga op tijd in de schaduw zitten. De brandende zon op jouw lekkere eten doet het geen goed.

Beweeg

Maak er gebruik van dat je lekker in de natuur bent. Neem een voetbal of een frisbee mee en speel met je kinderen of maak na afloop een mooie wandeling. Ga natuurlijk lekker op de fiets of te voet naar je picknickplek toe, dan heb je die beweging meteen te pakken!



Toastjes en sandwiches



Mix & Match

Voor welke combinatie ga jij? Kies 1 portie PowerSlim, bijvoorbeeld een Mediterraan broodje, toast classic of wrap en beleg deze met jouw favoriete ingrediënten:

Kies je spread (3 tl)	Kies je beleg (40-50 g)	Kies je groente (100-200 g)	Kies je sla
Roomkaas naturel light	Plakjes kalkoen- of kipfilet	Schijfjes tomaat	Gemengde sla
Roomkaas kruiden light	Plakjes ham	Reepjes groene paprika	Spinazie
PowerSlim mosterd dille dressing	Plakjes gerookte zalm	Komkommer	IJsbergsla
¼ avocado	Garnalen	Champignons	Rucola

PS: je kunt natuurlijk ook nog andere lekkere ingrediënten kiezen die op jouw fasekaart staan.

Sesam lijnzaadbrood sandwich

Ingrediënten:

1 pakje PowerSlim sesam lijnzaadbrood
2 plakken rauwe ham
100 g komkommer in schijfjes
Pluk rucola
5 zwarte of groene olijven, fijngesneden
1 tl mosterd
1 tl mayonaise
Peper

Bereidingswijze:

Besmeer het brood met de mayonaise en de mosterd. Beleg met de schijfjes komkommer, de rucola en de plakken ham. Garneer met een beetje peper en de olijven.



Toastjes met eiersalade

Ingrediënten:

1 zakje PowerSlim toastjes
1 gekookt ei
1 el ui, gesnipperd
½ el magere kwark
½ el mayonaise
1 el bieslook
½ tl kerriepoeder
Zout

Bereidingswijze:

Meng het ei met de ui, kwark en mayonaise. Breng op smaak met de kruiden. Doe de eiersalade in een bakje en beleg de toastjes op de plaats van bestemming met de eiersalade.





Bruschetta met kip

Ingrediënten:

1 zakje PowerSlim bruschetta
4-5 plakjes gerookte kipfilet
5 tomaten, in stukjes
5 tl roomkaas light
Bieslook

Bereidingswijze:

Neem alle ingrediënten mee in een bakje en besmeer de bruschetta op de plaats van bestemming met een dun laagje roomkaas. Beleg vervolgens met de kipfilet en de tomaat en garneer met bieslook.

Salades

Mix & Match

Doe de salades in een luchtdichte pot (bijvoorbeeld een pot waar groente in heeft gezeten of een weckpot) met deksel.

Begin onderop met de dressing (bijvoorbeeld de PowerSlim mosterd dille dressing) en daarna de hardste groenten, dan de zachtere groenten. De sla doe je als laatste. Als je de pot niet te vol doet kun je hem schudden als je eenmaal lekker buiten op je kleedje zit. De ingrediënten zijn dan goed door elkaar gehusseld en je kunt hem meteen eten. Voor welke combinatie ga jij?



Kies je dressing (3 el)	Kies je vis (150-200 g) of vlees (120-150 g)	Kies je groente (100-200 g)	Kies je sla	Extra vanaf fase 2B
Olijfolie (met verse kruiden)	Tonijn	Stukjes tomaat	Gemengde sla	3 verkruidelde pecannoten
Mayonaise	Gerookte zalm	Stukjes groene paprika	Spinazie	3 verkruidelde walnoten
Kikkoman sojasaus	Stukjes gebakken kipfilet	Stukjes komkommer	IJsbergsla	5 geroosterde amandelen
PowerSlim mosterd dille dressing	Stukjes gebakken biefstuk	Plakjes champignons	Rucola	10 pistache nootjes

PS: je kunt natuurlijk ook nog andere lekkere ingrediënten kiezen die op jouw fasekaart staan.



Kipspiesjes

Ingrediënten:

120-150 g kipfilet in stukjes
Halve groene paprika in grove stukken
Halve rode ui in grove stukken
½ teentje knoflook
2 tl Kikkoman sojasaus
1 tl paprikapoeder
1 tl zoetstof
1 el olijfolie
Peper en Zout

Extra:

Satéprikkers

Bereidingswijze:

Marineer de kipfilet met de olijfolie, knoflook, sojasaus, paprikapoeder, zoetstof en een beetje peper en zout. Laat minimaal een half uur tot een halve dag (in de koelkast) staan. Rijg de stukjes kipfilet, paprika en ui om en om aan een satéprikker. Verwarm een grillpan totdat deze goed heet is en grill de spiesen rondom goudbruin en gaar. Ook lekker op de barbecue!





Garnalen spiesjes

Ingrediënten:

120-150 g gepelde garnalen
100 g kleine tomaten
1 el olijfolie
1 teentje knoflook
1 el limoensap
Peper
Zout

Extra:

Satéprikkers

Bereidingswijze:

Pers het teentje knoflook in een schaal. Meng met de olie en het limoensap tot een marinade en voeg de garnalen toe. Laat de garnalen minimaal een half uur tot een halve dag in de marinade staan. Rijg de garnalen en de tomaatjes om en om aan satéprikker. Verwarm een grillpan totdat deze goed heet is en gril de spiesjes aan beide kanten circa 2-3 minuten.

PS. Als je diepvries garnalen gebruikt laat deze dan een dag van tevoren in de koelkast ontdooien.



Zoete trek



Snijd je favoriete PowerSlim tussendoortjes in kleine stukjes. Je kunt een etagère meenemen en hier alles mooi op leggen.

Ook kun je een pannenkoek of flensje appel karamel maken, besmeren met chocolade hazelnootpasta oprollen en in stukjes snijden met een prikker er door heen. Zo kun je toch af en toe lekker iets zoets pakken.



*Vanaf fase 2:
Heerlijke stukjes meloen,
aardbei, peer, appel of
frambozen of blauwe bessen.*