



Braderieën, markten en festivals *Survivalgids*



Braderieën, *markten en festivals*



De lente is begonnen en daarmee is ook meteen het seizoen geopend voor verschillende festivals, braderieën en andere events. Heerlijk om lekker te dansen in het zonnetje op Pinkpop of te slenteren over de jaarmarkt en alle kraampjes af te gaan.

De laatste jaren zijn de verschillende eetgelegenheden op deze events flink toegenomen. Je kunt het zo gek niet bedenken of je kunt het wel krijgen uit een leuke omgebouwde retro caravan: van wafels tot broodjes frikandel en van pulled pork tot churros met poedersuiker. En niet te vergeten het grote aanbod aan zoete drankjes en alcohol. Daar sta je dan met al je goede bedoelingen en het ruikt allemaal even heerlijk. Wat doe je dan? In deze survivalgids geven we je tips om deze leuke dagen zonder al te veel schade door te komen.

Drinken

Het beste is natuurlijk om water te drinken. Met veel andere dranken krijg je namelijk 'ongemerkt' veel calorieën en snelle suikers binnen en dit wil je (en moet je tijdens het PowerSlimmen) natuurlijk vermijden.

Je kunt je hier op voorbereiden door vanuit huis een flesje water mee te nemen. Bij een festival mag dit helaas niet mee naar binnen, maar je kunt dit daar altijd gewoon kopen. Als je wil kun je de flesjes weer even bijvullen met water uit de kraan als je naar het toilet moet. Let wel goed op of het drinkwater is. Om af te wisselen kun je gerust een blikje of glaasje light frisdrank nemen, zoals Crystal Clear of cola light. Laat je niet verleiden door het gezonde imago van Vitamin water, dat op veel events wordt verkocht, want dit bevat relatief nog redelijk wat suikers.



Alcohol

Misschien associeer je een festival of een gezellige dag op de markt (die je afsluit op een terrasje) onlosmakelijk met een alcoholische versnapering.

Je ziet veel mensen om je heen een biertje of wijntje drinken en de verleiding is dan misschien groot om zelf ook wat te nemen. Het beste is natuurlijk om dit helemaal niet te doen, want je kunt ook een leuke tijd hebben zonder alcohol en je hebt de volgende dag tenminste ook geen last

van een kater. Mocht je de behoefte echt niet kunnen weerstaan, kies dan één alcoholisch drankje met zo min mogelijk koolhydraten. Een aantal van die drankjes op een rij: Prosecco, Cava, Champagne, droge witte wijn, wodka en Bacardi puur of in combinatie met cola light. Deze drankjes zorgen ervoor dat je bij een koolhydraatarm dieet zoals PowerSlim niet uit ketose of tewel vetverbranding gaat, zolang je het wel bij ééntje houdt. Maar let op; alcohol levert wel extra calorieën en wordt door je lichaam gezien als een gifstof. Je vetverbranding zal daardoor wel langzamer gaan, omdat eerst de alcohol uit je lichaam moet worden afgebroken. Tevens tikt alcohol gedurende je afslankproces veel harder aan, dus drink zeker niet te veel! Houd het bij een glaasje en zorg dat je voldoende water drinkt.

Let op: alcohol levert extra calorieën en zorgt ervoor dat de vetverbranding langzamer gaat.





Eten



Hierbij is er natuurlijk een groot verschil of je even naar de braderie gaat, een dagje naar een festival of misschien zelfs wel een heel weekend eropuit gaat.

Middagje *Struinen*

Als je een middagje naar een jaarmarkt of braderie gaat staat er vaak een frietkar waar ze naast friet, ook broodjes frikandel, hamburger en kroket verkopen of een tentje met suikerspinnen of andere zoetwaren. Dit ruikt natuurlijk allemaal even lekker en om de paar meter staat de verleiding naar je te lonken.

Zorg er in ieder geval voor dat je van te voren een goede eiwitrijke maaltijd hebt gegeten. Je hebt dan minder honger en het is veel makkelijker om alle verleidingen te weerstaan. Als je aan het PowerSlimmen bent kun je het beste je repen of andere tussendoortjes van PowerSlim meenemen, zo kun je toch iets eten als de rest een frietje aan het verorberen is. Of bereid je extra goed voor door een PowerSlim wrap, meerzadenbolletje of een andere favoriet te beleggen en wat snackgroentes mee te nemen.

Als je daarna nog lekker naar het terras gaat bestel dan een salade met vis of kip. Ook kun je gaan voor een biefstukje of ander stukje vlees of vis met groentes, natuurlijk zonder frietjes. Als er geen terrasje in de buurt is en je hebt alleen de keuze van een frietkar, neem dan een gehaktbal, gehaktstaaf of frikandel zonder broodje en laat friet en brood achterwege. Als je niet zonder saus kunt kies dan mosterd, mayonaise of knoflooksaus, géén ketchup, curry of andere rode saus.

Als er een viskar staat kun je ook een lekker harinkje eten.

Neem als je op gewicht bent wat noten mee in je tas, die zijn ook handig om als tussendoortje te snacken.



Dagje dansen

Meestal begint een festival rond de middag. Dus ook hier geldt; zorg dat je voldoende en eiwitrijk hebt gegeten zodat je voorlopig even vooruit kunt.

Meestal heb je zo'n lol, ben je lekker aan het dansen en vergeet je, ook mede door het mooie weer, helemaal de tijd. Vaak is het dus ineens erg laat geworden en begint je maag flink te knorren. Dan komt het moeilijke moment: je begeeft je naar het gedeelte met alle eetgelegenheden. Het lijkt wel of die er tegenwoordig steeds meer bij komen. Je kunt het zo gek niet bedenken of het is

verkrijgbaar, van sushi tot pizza en van spaghetti tot broodje falafel, dus in alle hoeken ligt de verleiding op de loer.

Gelukkig wordt het eten op festivals wel steeds luxer en lekkerder en de keuze voor iets verantwoord wordt daardoor makkelijker; gezond eten is immers hip. Soms kun je ook een heerlijk gegrild stukje vlees of vis kiezen, bijvoorbeeld een lekkere spies van kip of rundvlees, eventueel aangevuld met groentes. Ook hier geldt: laat het eventuele broodje achterwege. Als je niet zonder saus kunt kies dan mosterd, mayonaise of knoflooksaus, géén ketchup, curry of andere rode saus.

Ben je lang op het festival? Neem dan wat PowerSlim tussendoortjes mee zodat je altijd wat bij de hand hebt.

Je kunt op steeds meer festivals saté met een salade kiezen. Bestel het dan zonder de pindasaus en je hebt een lekkere salade met kip.



Weekendje *feest*

Ga jij een weekendje lekker op pad met vrienden? Grote kans dat je dan op een camping zit in een tentje vlakbij het festivalterrein.

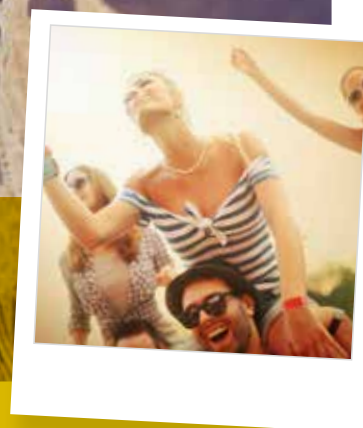
Dit biedt wel de mogelijkheid om je goed voor te bereiden door zelf eten en drinken mee te nemen. Neem je PowerSlim repen of andere tussendoortjes mee, snackgroentes, flessen water, blikjes magere knakworstjes, noten etc. Het handigste is natuurlijk als je een klein koelkastje hebt dan kun je ook eieren, beleg, salade en vlees etc. meenemen. Op een camping gasstelletje kun je heel wat lekkere dingen maken, zoals een roerei, of maak je worstjes lekker warm in een pannetje. Het mag niet overal maar je zou ook een wegwerp barbecue mee kunnen nemen, want als je vlees mee hebt genomen kun je dit gewoon lekker grillen. Wat salade erbij en klaar is Kees! Jij bent er weer helemaal klaar voor om een dansje te wagen op het festivalterrein.





Beweeg

extra



- Omdat een event meestal pas begint in de middag, kun je van te voren nog een heerlijk rondje joggen, wandelen of fietsen. Daarna lekker douchen en dan kun je helemaal fris en fruitig op pad.
- Dansen is calorieën verbranden en al helemaal in het zonnetje, dus laat je helemaal gaan.



- Woon je redelijk dicht bij het event waar je naar toe gaat? Ga dan op de fiets of te voet naar de plaats van bestemming.
- The day after: je hebt misschien toch wat extra gegeten of gedronken gisteren, dus het is een goed idee om weer even lekker te gaan bewegen. Maak een mooie wandeling samen met een vriend of vriendin. Kun je meteen alles in geuren en kleuren vertellen over hoe het is geweest.
- En niet geheel onbelangrijk: Heb lol, geniet van het moment! Je zult waarschijnlijk niet eens honger hebben door al die afleiding. We wensen je in ieder geval een heerlijke tijd toe, lach, dans, struin en geniet!