

PS
PowerSlim

't Is weer tijd
voor BBQ!





Mooi weer!

Eindelijk schijnt de zon en lopen de temperaturen op, heerlijk! Wat is er nu gezelliger dan op een warme zomeravond buiten barbecueën?

Gelukkig past barbecueën goed in het PowerSlim programma. Met deze tips en heerlijke BBQ recepten kan ook jij genieten van een verantwoorde barbecue, waarbij gezelligheid en lekker eten voorop staan!





Tips voor een slanke barbecue

Tip 1: *Stil je trek voordat je begint*

Vaak duurt het even voordat de barbecue opgestookt is en de juiste temperatuur heeft behaald. Ondertussen krijg je steeds meer trek in dat stukje stokbrood met kruidenboter. Herkenbaar? Neem voordat je gaat barbecueën i.p.v. stokbrood een rauwkostsalade. Wen jezelf dit aan, want dit is ook een tip om je streefgewicht straks te behouden! Zorg er ook voor dat je een goede PowerSlim lunch hebt gehad in de middag en plan van te voren nog een PowerSlim tussendoortje. Je bent op die manier beter verzadigd en zo kun je al die heerlijk geurende stokbroodjes beter weerstaan.

Tip 2: *Kies voor mager vlees of vis*

Kies bij de barbecue voor magere vleessoorten zoals biefstuk, runderbavette, varkenshaas, kipfilet en kalkoenfilet. Vermijd speklappen, hamburgers, worstjes en kippenpootjes. Ga niet altijd voor vlees maar geniet ook van vis op de barbecue. Kies uit garnalen, tonijn, kabeljauw of coquilles en maximaal 1 x per week zalm of forel. Nog een groot voordeel van de barbecue is dat je geen extra olie of boter gebruikt om je vlees of vis te bereiden. Dit scheelt ook flink in het aantal calorieën.

Tip 3: *Een gezonde balans is belangrijk, wat schep je op je bord en hoeveel?*

Spreek met jezelf voor de barbecue af, dat je twee kleine porties mager vlees of vis mag eten. Neem halve stukjes vlees en vis en vul de rest van je bord met gegrilde groentes of salades. Zo doe je toch mee en heb je voldoende variatie, zonder jezelf te overeten.

Tip 4: *Marinade voor maximale smaak met minimale calorieën*

Met marinade kun je je vlees en vis zo lekker maken dat je eigenlijk niet eens meer saus nodig hebt. Met olie, azijn of citroensap en kruiden maak je de lekkerste marinades. Wist je dat vlees malser wordt van het zuur in de marinade terwijl vis hier juist steviger van wordt? Met deze tip kun je ook mager vlees heerlijk mals bereiden op de barbecue.





Tip 5: *Maak zelf slanke sausjes*

Bekende dikmakers zijn natuurlijk de sauzen bij de barbecue. Kant-en-klare sauzen zitten vol suikers en vetten. Je bent misschien gewend om rode sauzen te kiezen omdat deze minder vet bevatten dan witte sauzen, maar let op! Rode sauzen bevatten suikers en het is juist belangrijk om koolhydraten te vermijden tijdens het volgen van het PowerSlim programma. Volvette mayonaise is een betere keuze dan ketchup of curry. De allerbeste keuze is om zelf sauzen en dips te maken op basis van kwark (0% vet). Zo kun je zelf gemakkelijk tzatziki maken met magere kwark, knoflook, komkommer en wat peper en zout. Natuurlijk kun je ook kiezen voor één van de heerlijke PowerSlim dressings mosterd dille of knoflook-kruiden.

Tip 6: *Vul je bord met een heerlijke salade*

Kant-en-klare salades bevatten veel koolhydraten en vetten. Maak daarom je salades zelf. Ben je uitgenodigd voor een barbecue en bang dat er weinig voor jou tussen zit wat past binnen het PowerSlim programma? Neem dan je eigen salade of groentes om te grillen mee. Zo ben je niet alleen attent, maar ook verzekerd van een gezonde optie.

Tip 7: *Drink water tijdens het eten*

Tijdens een barbecue ben je veel langer aan het eten dan dat je normaal doet. Het is vaak warm weer, ongemerkt drink je meer en vaak vloeit de alcohol rijkelijk. Als je alcohol écht niet kunt laten staan, beperk je dan tot maximaal één glas droge witte wijn en stap daarna over op water. Om het water meer smaak te geven kun je er blaadjes munt en/of dunne reepjes komkommer bij doen.



Heerlijke barbecue recepten



Sauzen en dips

Guacamole dip

Ingrediënten:

4 rijpe avocado's
½ limoen, uitgeperst
½ rode ui, fijngehakt
1 teentje knoflook, fijngehakt
½ tomaat, in stukjes gesneden
1 el olijfolie
Zeezout
Vergemalen zwarte peper
1 el verse koriander, grof gehakt

Bereidingswijze:

Meng het vruchtvlees uit de avocado's met het limoensap. Voeg vervolgens de rest van de ingrediënten toe aan het mengsel en meng het geheel tot een gladde massa. Wil je hem iets pittiger? Voeg er rode chili aan toe.
Neem niet meer dan 3 eetlepels.



Munt-limoen yoghurt saus

Ingrediënten:

250 ml Griekse yoghurt 0% vet
1 limoen
3 tl vers limoensap
Klein handje verse muntblaadjes
Vergemalen zwarte peper

Bereidingswijze:

Boen de limoen en rasp het buitenste groene laagje (de zest) van de vrucht. Rasp niet het witte deel mee. Hak de muntblaadjes fijn. Meng met de Griekse yoghurt en het limoensap en voeg naar smaak zwarte peper toe. Zet de saus minimaal een uur in de koelkast.
Neem niet meer dan 3 eetlepels.

*Tip: liever een andere saus?
Zie het kookboek voor een heerlijke tzaziki.*

Eet smakelijk!



Groene salades

Rauwkost salade



1 PERSOON

Ingrediënten: Bereidingswijze:

- | | |
|-------------------|---|
| 50 g witte kool | Meng alle ingrediënten in een kom en laat de |
| 100 g witlof | rauwkost minstens een kwartier in de koelkast |
| ½ el magere kwark | staan zodat alle smaken goed kunnen |
| ½ el mayonaise | intrekken. |
| ½ tl limoensap | |
| Beetje dille | |
| Beetje selderie | |



Salade met champignons



1 PERSOON

Ingrediënten: Bereidingswijze:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 el PowerSlim dressing (naar keuze) | Bak de champignons in de olijfolie en breng |
| 100 g champignons | op smaak met peper en zout. Laat de |
| Handje rucola | champignons afkoelen. Meng alle |
| ¼ komkommer | ingrediënten in een kom en maak af met de |
| ½ el olijfolie | PowerSlim dressing. |
| Zout en peper | |





Gevulde portobello

 1 PERSOON

Ingrediënten:

1 portobello champignon
¼ tomaat, in kleine blokjes
½ lente ui, in ringetjes
3 tl Philadelphia kruidenkaas light

Bereidingswijze:

Verwijder het steeltje van de portobello en hak deze fijn. Meng met de kruidenkaas, de tomatenblokjes en de ringetjes lente-ui. Vul de portobello met dit mengsel en verpak ze in een stuk aluminiumfolie. Laat ze in circa 20 minuten gaar worden op de barbecue.

Tip: vanaf fase 2: lekker met een klein beetje geraspte 20+ of 30+ kaas.

Groentepakketje

 1 PERSOON

Ingrediënten:

50 g courgette in schijfjes
50 g aubergine in schijfjes
½ teentje knoflook, fijngesneden
1 takje verse rozemarijn
½ el olijfolie
Zeezout

Bereidingswijze:

Leg alle ingrediënten op een stuk aluminiumfolie. Bestrijk met de olie en breng op smaak met wat zeezout. Vouw het pakketje dicht en laat het in circa 20 minuten gaar stomen op de barbecue.



Lekkere vis recepten



Zalm op Japanse wijze



2 PERSONEN

Ingrediënten:

300 g verse zalm
2 cm verse gember
schillen en fijnsnijden
1 teentje knoflook, geperst
2 tl sesam olie
75 ml sojasaus
75 ml Mirin
25 ml sake
Zoetstof

Bereidingswijze:

Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar zodat je een lekkere teriyaki saus krijgt. Laat de zalm hierin minimaal een uur marineren.

Tip: lekker met PowerSlim knoflook kruiden dressing



Pittige visspiesjes



2 PERSONEN

Ingrediënten:

8 grote scampi's
½ teen knoflook, geperst
½ rode peper in ringetjes
1 el olijfolie
2 tl citroensap
Peper en zout

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten voor de marinade door elkaar en marineer de scampi's minimaal 1 uur in de chili-knoflookolie. Rijg de scampi's aan 2 pinnen en besprenkel met de chili-knoflookolie.



Coquillespies



2 PERSONEN

Ingrediënten:

6 coquilles
2 takjes rozemarijn
½ el olijfolie
1 tl citroensap
Peper
Zeezout

Bereidingswijze:

Rijg drie coquilles aan elk takje rozemarijn. Besprenkel met olijfolie en citroensap en breng op smaak met peper en zout. Grill de coquilles op de barbecue circa 2-3 minuten per kant tot ze net gaar zijn.



Recepten

voor een lekker stukje vlees

Rundvlees met rozemarijn



4 PERSONEN

Ingrediënten:

500 g mager rundvlees naar keuze
2 el olijfolie
2 el citroensap
Verse rozemarijn
Peper, zout

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten voor de marinade door elkaar en laat het vlees hierin minimaal een uur marineren.



Gegrilde knoflookcitroen kip



4 PERSONEN

Ingrediënten:

4 kipfilets
2 el olie
2 el citroensap
1 el citroenrasp
4 tenen knoflook
Peper, zout

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten voor de marinade door elkaar en laat de kipfilets hierin minimaal een uur marineren.

Varkenshaas spiesjes



4 PERSONEN

Ingrediënten:

500 g varkenshaas, in stukjes
1 bosuitje
2 el olijfolie
Oregano (gedroogd)
Peper, zout

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten voor de marinade door elkaar en laat het vlees hierin minimaal een uur marineren. Rijg de stukjes varkenshaas aan een spies.

