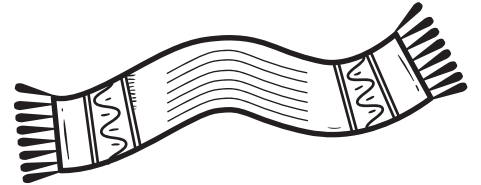




PowerSlim

WINTER-
SPORT

Tips



www.powerslim.nl | www.powerslim.be

Wintersport

Lekker actief bezig zijn!



Het voordeel van een wintersport vakantie is dat je actief bezig bent. Met skiën of snowboarden, wandelen in de bergen en zelfs met iets eenvoudigs zoals sleetje rijden verbrand je heel wat calorieën. Maar dan moet je natuurlijk wel zorgen dat je het er niet dubbel en dwars weer aan eet en drinkt tijdens de uitgebreide lunch, diner en de après-ski. Bij deze een aantal tips op een rijtje gezet om de wintersport zonder al te veel '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 natuurlijk zodra je de auto instapt al flink 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. 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 de rest ook een lekkere lunch hebt ingepakt (of zij zorgen hier natuurlijk zelf voor). Voor jezelf heb je natuurlijk een lekkere, verantwoorde PowerSlim lunch bij je zoals een Mediterraan broodje met zuivelspread, een croissant met PowerSlim chocolade hazelnootpasta of sesamlijnzaadbrood met smeerkaas.

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

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.

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.

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.



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!



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

Fase 1+2A:

Zorg voor voldoende PowerSlim producten en eventueel magere kwark (platte kaas) voor de PowerSlim ontbijtgranen, muesli chocolade karamel of rode vruchten.

- Omelet (met eventueel 100 g kort geroerbakte spinazie en 50 g champignons);
- Roerei (met eventueel wat in ringetjes gesneden olijven);
- Gebakken ei (met eventueel een plak 20+ of 30+ kaas).

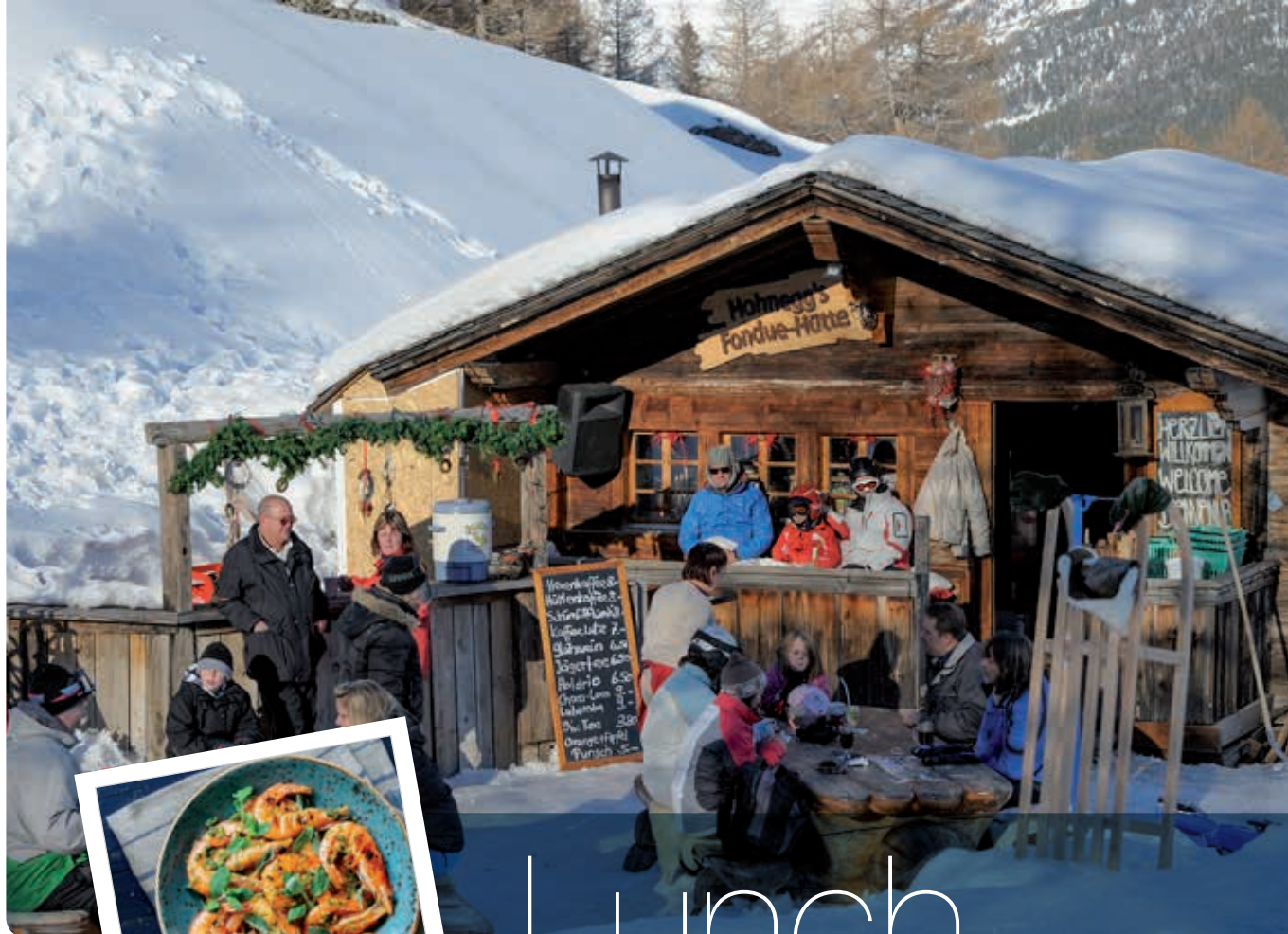
Vanaf fase 2B

- Halfvolle kwark (platte kaas) (met eventueel 5 noten zoals amandelen, walnoten of paranoten). Lekker met een beetje zoetstof en kaneel die je van thuis hebt meegenomen;
- Hüttenkäse (cottage cheese) (met eventueel cherryomaatjes, komkommer en wat peper en zout);
- Gekookte eitjes met rookvlees of kipfilet (en eventueel wat zure augurkjes);

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.





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 curryworst 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?

- 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.

Lunch in de accommodatie?

Nog in fase 1? Neem je PowerSlim producten mee, zoals het meerzaden bolletje, mediterraan broodje of sesamlijnzaadbrood en zorg dat je lekker beleg en voldoende groente/rauwkost hebt ingeslagen in de lokale supermarkt.



Diner

Wat is jouw bestemming?

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

Oostenrijk en Duitsland

Niet toegestaan:

- **Kartoffelsalat** (aardappelsalade)
- **Wiener schnitzel** (gepaneerde varkenslap)
- **Worsten**, zoals braadworst en curryworst
- **Konigsberger Klopse** (gehaktballen)
- **Knödeln** (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** (belegde deegbodem)
- **Pasta** (deegwaren)
- **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. Voor een sausje bij je vlees of vis kun je afwisselen met mayonaise en PowerSlim knoflook-kruidendressing.

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 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 maaltijdsoup? Je kunt deze en andere heerlijke en makkelijke recepten vinden op de PowerSlim website:

Nederland: www.powerslim.nl/koolhydraatarme-recepten/

België: www.powerslim.be/nl/koolhydraatarme-recepten/



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 chips of barbecue snack, dan heb jij ook lekker iets te knabbelen bij het knisperende haardvuur.

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 (vlag) product en/of een kopje bouillon. Denk ook aan de PowerSlim multivitamine en acidoslim. De acidoslim is ook handig als je eventueel kramp krijgt. Je kunt deze dan, verdeeld over de dag, 1 of 2 extra innemen.

Drinken

Drink water

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

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. Deze maak je extra lekker door een snufje kaneel toe te voegen. Niet meegenomen? Vanaf fase 2 kun je deze zelf maken een lepel cacaopoeder en vloeibare stevia door de melk te roeren. Even in de magnetron of pannetje en genieten maar!

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





Per ongeluk off-piste gegaan?

Heb je toch die curryworst 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 1 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 save ze op je smartphone en lees ze op een zwak moment, of app je coach 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!

