



Vakantie *tips*





Eindelijk, het is zover! Je welverdiende vakantie staat voor de deur. Heerlijk genieten van de Spaanse zon, de Italiaanse kust of het ruige gebied in Scandinavië.

Maar hoe moet dat nu tijdens het PowerSlimmen? Geen nood, want wat je vakantiebestemming ook is, met de volgende tips kom jij zeker je vakantie goed door. Zodat jij maar aan één ding hoeft te denken en dat is GENIETEN!

Tips

Welke vakantiebestemming je ook hebt, met de volgende basisregels kom jij zeker je vakantie goed door. Neem je PowerSlim producten mee in je koffer en stel verder je maaltijd samen door een keuze te maken uit de volgende producten:

- (Magere) kwark of yoghurt
- Gekookt/gebakken ei, roerei
- Mager vlees en vleeswaren, bijvoorbeeld biefstuk, varkenshaas, kalfslap met groente of een salade met kip- of kalkoenfilet
- Vis, schaal- en schelpdieren, bijvoorbeeld een salade met tonijn, een stuk witvis met groentes of scampi's met groentes of salade
- Rauwkost en groentes

En houd je verder aan het volgende:

- Vermijd alcohol en drink voldoende water. Voeg komkommer en munt toe voor een lekkere frisse smaak
- Drink koffie, thee of water
- Niets is zo verleidelijk als een buffet. Vaak zijn je ogen groter dan je maag. Luister goed naar je hongergevoel anders is de kans groot dat je alleen nog maar eet omdat het allemaal zo lekker is
- Loop bij het ontbijt de versgebakken broodjes, pannenkoeken en gebakjes voorbij en kies voor magere kwark of naturel yoghurt, rauwkost, vleeswaren en eieren
- Salades passen goed in het PowerSlim programma. Neem alleen geen croutons en vraag olie en azijn in plaats van dressing
- Ook toetjes zijn een grote verleider op het menu. Ben jij dol op zoet? Zorg dat je voldoende van jouw favoriete zoete PowerSlim snacks meeneemt zodat ook jij iets lekkers kunt nemen na de maaltijd zonder de fout in te gaan
- Neem voor de luie stranddagen de PowerSlim ready-to-go flesjes en repen mee





Gezonde keuzes

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)
Laat de aardappel achterwege
- **Blanquette de Veaux**
(kalfsvlees in romige saus)





Spanje

Niet toegestaan:

- Paëlla (rijstschotel met vlees en vis)
- Tortilla (Spaanse aardappelomelet)
- Albondigas (gehaktballetjes)
- Crema Catalana (gebrande room met vanille, citroen en kaneel)
- Churros (zoete deegwaren)

Toegestaan:

- Gamba's al ajillo (gegrilde garnalen met knoflook)
- Zarzuela (Spaanse visschotel)
- Pollo al ajillo (kip met knoflook)
- Gazpacho (koude tomatensoep)
- Pinchos Morunos (vleesspiesjes)



Italië

Niet toegestaan:

- Pizza
- Pasta
- Bruschetta
- Risotto
- 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)
Laat de aardappelen achterwege





Turkije

Niet toegestaan:

- **Pide** (Turkse broodjes, vaak gevuld met pittig gekruid gehakt of kaas)
- **Lahmacun** (Turkse pizza)
- **Kisir** (Turkse bulgur/couscous salade)
- **Sarma** (gevulde wijnbladeren met gehakt en rijst)
- **Manti** (kleine pastazakjes gevuld met vlees, overgoten met boter, yoghurt en tomatensaus)

Toegestaan:

- **Menemen** (Turks roerei met groenten)
- **Adana Kebab** (lamsgehakt eventueel met gegrilde groenten op een spies)
- **Semiz Otu** (Turkse veldsla met yoghurt en knoflook)
- **Karni Yarik** (aubergine gevuld met gehakt en groenten)
- **Imam Bayildi** (gevulde aubergine)



Griekenland



Niet toegestaan:

- **Bifteki of kofta** (gehaktballetjes)
- **Moussaka** (aardappel-gehaktschotel)
- **Baklava** (zoet notengebak)
- **Dolmadakia** (met rijst gevulde wijnbladeren)
- **Spanakopita** (Griekse spinazietaart)

Toegestaan:

- **Griekse salade** (salade met tomaat, komkommer, rode ui, feta en olijven)
- **Psari Plaki** (stoofschotel van vis of gegrilde vis)
- **Tzatziki** (saus van Griekse yoghurt en komkommer)
- **Souvlaki** (Griekse vleesspies)
- **Stifado** (stoofschotel van rundvlees)



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)



Noorwegen

Niet toegestaan:

- **Svinekoteletter** (gestoofde karbonade met aardappel)
- **Stekte pølser** (gebakken worstjes met aardappelen)
- **Kjøttkaker** (gehaktballetjes)
- **Rømmegrøt** (pap met suiker en kaneel)

Toegestaan:

- **Stekt Fisk** (gestoofde vis)
- **Spekemat** (ham, zure room en roerei)
- **Sursild** (zure haring)
- **Torsk** (gepocheerde kabeljauw)





Zweden



Niet toegestaan:

- **Pytapanna** (aardappelschotel)
- **Smörgåstårta** (laagjes brood met crémige vulling)
- **Janssons Frestelse** (aardappelen, room en vis)
- **Köttbullar** (Zweedse gehaktballetjes met aardappelen)

Toegestaan:

- **Toast Skagen** (garnalencocktail)
Laat de toast achterwege
- **Surströmming** (zure haring)
- **Kraftskiva** (rivierkreeftjes met dille)
- **Spenatsoppa** (spinaziesoep)

Denemarken

Niet toegestaan:

- **Braendende kaerlighed** (puree van aardappelen en spek)
- **Wienerbrod** (gebakje van bladerdeeg, amandelspijs en kaneel)
- **Frikadeller met aardappelhuts** (in schijfjes gesneden gehaktbal met zoetzure augurken)
- **Pramdragergryde** (stukken vlees met aardappelen en gebakken spek)

Toegestaan:

- **Rejesalat** (gekookte krab met ei en dille)
Laat het brood achterwege
- **Kryddersild** (ingelegde haring met ui en kappertjes) Laat het brood achterwege
- **Røget ål med røraeg** (paling met roerei en bieslook) Laat het brood achterwege
- **Solaeg** (eieren gekookt met ui)



Nederland

Niet toegestaan:

- Patat
- Pizza
- Hamburger
- IJsjes

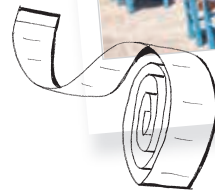
Toegestaan:

- **Salade** (neem je PowerSlim kookboek mee ter inspiratie of kijk op de website)
- **Barbecue** (kipfilet, rund of vis met gegrilde groentes of een salade) zie de PowerSlim BBQ tips ter inspiratie
- **PowerSlim maaltijd** met PowerSlim pasta of rijst (neem je PowerSlim kookboek mee ter inspiratie of kijk op de website)
- **Maak een ijsje** van PowerSlim koude drank of perzik yoghurt ready to go of suikervrije ranja





Beweging



Maak er gebruik van dat je in een prachtige omgeving op vakantie bent en ga het ook zien en ontdekken. Je kunt natuurlijk een auto huren om de boel te verkennen, maar je ziet pas echt veel op de fiets of te voet.

En de leukste bonus is misschien nog wel dat je een hoop extra calorieën verbrandt. Je blijft ook makkelijker en beter in ketose tijdens het PowerSlimmen. Heerlijk wandelen over het strand met de zonsondergang of naar dat pittoreske dorpje op jullie gehuurde fietsen. Of in de vroege ochtend lekker baantjes trekken in het zwembad als het nog niet zo druk is. Klinkt als best te doen, toch?



Tips

Wandelen

Neem goede schoenen mee en verken de omgeving te voet. Loop naar het strand of dat dorpje verderop, wie weet wat voor een mooie dingen je onderweg allemaal tegenkomt. Voor de echte fanatiekelingen zijn er ook genoeg wandelvakanties te boeken.

Met wandelen verbrand je ongeveer 5 kcal per minuut (bij een gemiddeld gewicht van 75 kilo en stevig door wandelen)

Dit verbrand je gemiddeld met een uur wandelen: 300 kcal. Dan heb je toch maar weer mooi die Spaanse gazpacho en de pinchos Morunos verbrand.

Joggen

Doe je hardloopschoenen in je koffer en ga af en toe eens een heerlijk rondje rennen. Zie het niet als een moeite, maar als een mooie gelegenheid om wat van de omgeving te zien en toch je conditie op peil te houden op vakantie. En wie beweegt wordt sneller bruin en dat is ook niet verkeerd, toch? Smeer je wel goed in met een goede zonnebrand die bestand is tegen een paar zweetdruppels. Na het hardlopen neem je een lekkere koude douche en je voelt je weer als herboren.

Met joggen verbrand je ongeveer 10 kcal per minuut (bij een gemiddeld gewicht van 75 kilo)

Dit verbrand je met een half uurtje joggen: 300 kcal. Dit staat ongeveer gelijk aan een portie Griekse salade met een spies souvlaki.



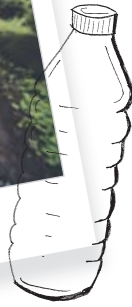
Zwemmen

Is jouw bestemming een lekker warm land? Dan is er eigenlijk altijd wel een zwembad in de buurt. Ga vanaf je handdoekje regelmatig even baantjes trekken, dat zorgt naast extra beweging ook voor lekker wat afkoeling. Of, als je ervan houdt, is er natuurlijk ook de zee. Die leent zich in een mooi gebied ook perfect om te snorkelen of misschien wel te duiken.

Met zwemmen verbrand je ongeveer 10 kcal per minuut (bij een gemiddeld gewicht van 75 kilo en stevig door zwemmen)

Dus verbrand je met 10 minuutjes zwemmen: 100 kcal.

En daarmee is die PowerSlim aardbeien smoothie, die je mee naar het strand had genomen, alweer verbrand.



Fietsen

Een mooie stad zoals Barcelona of Berlijn verken je op de fiets. Je kunt makkelijk en gratis (ook niet verkeerd) van hotspot naar hotspot verplaatsen in relatief korte tijd.

Ook als je een langere vakantie hebt geboekt kun je een keer een fietstochtje maken. Je komt op deze manier ook sneller op mooie plekjes waar je met de auto niet snel of makkelijk komt.

Met fietsen verbrand je ongeveer 8,5 kcal per minuut (bij een gemiddeld gewicht van 75 kilo en stevig door fietsen)

Dit verbrand je met een uurtje fietsen: 500 kcal.

Hiermee heb je lekker je ontbijt van gebakken eitjes, je PowerSlim reep Intense chocolade als tussendoortje en je biefstuk bij het diner verbrand.



En verder



Er is altijd wel iemand in voor een potje badminton of beachtennis. Wie heeft dat nu niet ooit eens gedaan op vakantie? Altijd leuk.

- Op veel campings en stranden staat er wel ergens een net om een balletje te doen of te slaan. Trommel wat mensen op om tegen elkaar te spelen of organiseer een toernooitje (strand)volleybal of tennis.
- Stop nog vlug even een bal in de propvolle auto, je zult zien dat die vaak van pas gaat komen. En jij doet natuurlijk mee met dat potje voetbal of basketbal met de kinderen.
- Ken je dat: lig je lekker te zonnen bij het zwembad, start ineens de muziek en staat er een groepje gebruikte, enthousiaste recreatiemensen al de eerste pasjes te doen voor het aquajoggen van 10.00 uur. Draai je niet nog een keer om, maar doe lekker mee!
- En voor de echte gevorderden en waaghalzen is er natuurlijk ook: bergbeklimmen, kanoën, wildwater raften, surfen en survallen. Durf jij?

PS: Vergeet vooral niet te genieten als je lekker lui op het strand ligt, het is tenslotte vakantie