

PS

PowerSlim



Sinterklaastips

*Sinterklaas is weer in het land, hij kwam vanuit de Spaanse kant.
Hij heeft wat lekkers meegenomen, en ook voor jou is hij niet voor niks gekomen
Want in deze tijd van snoep-in-de-schoen, is het moeilijk om aan de lijn te doen.
Maar PowerSlim biedt de kans, eindelijk je leven weer in balans.
Hier enkele tips voor tijdens deze dagen, zodat je maag niet begint te knagen.*



Tips voor fase 1 & 2



Warme chocolademelk is het succesnummer tijdens deze feestelijke Sinterklaasdagen. Verwen jezelf met de PowerSlim warme drank chocolade. Deze maak je extra lekker door een snufje kaneel toe te voegen.

Kies voor de rest van het gezin voor chocolademelk light, hierin zit minder vet én minder suiker.

De PowerSlim biscuitjes speculaas biscuitjes zijn een goed alternatief voor de koolhydraatrijke Sinterklaas lekkernijen.

Moeite om alle verleidingen te weerstaan? Verwen jezelf en je gasten met PowerSlim lekkernijen.

Snijd een aantal PowerSlim repen in mooie driehoekjes. Dit staat feestelijk op tafel en je verrast iedereen met deze verantwoorde lekkernijen.

Presenteer de PowerSlim chocoladeparels in mooie schaalpjes. Het perfecte alternatief voor de chocolade pepernoten.

Vier je Sinterklaas met vrienden of familie en staat er een uitgebreid diner op de planning? Kook dan een lichte maaltijd met ruim groenten en voldoende vlees of vis. Serveer voor de gasten slechts weinig aardappelen of pasta. Dit geeft ruimte voor een extraatje later op de avond, bijv. de PowerSlim pepernoten.

Zorg dat je niet met honger voor grote verleidingen komt te staan. Wanneer je weet dat er heel wat lekkers voor je neus komt te staan, neem dan van te voren een PowerSlim product. Dit geeft een verzadigd gevoel en zo kun je de verleiding beter weerstaan.

Bedenk je goed dat het volgend jaar weer Sinterklaas is en het jaar erop weer. Dan mag je weer wat zondigen.

Maak voor jezelf iets lekkers met een van de recepten voor Sinterklaas. Wanneer je jezelf trakteert heb je niet het gevoel dat je iets misloopt.



Ook een goede motivatie, wat zit er in al dat snoepgoed, en hoeveel loop je mis of beter gezegd, WIN je aan calorieën door al dat snoepgoed aan je voorbij te laten gaan?

Sinterklaas snoepgoed

	Kcal	Koolhydraten (g)		Kcal	Koolhydraten (g)
Pepernoten (40 g)	195	27,3	PowerSlim pepernoten 40 g (1 portie)	156	6,3
Schuimpje (65 g)	218	51	PowerSlim schuimpjes 65 g (1 portie)	165	3
Speculaas (18 g)	86	11,7	PowerSlim biscuit speculaas 18 g (1 portie)	74	5,4
Chocolade pepernoot (35 g)	178	20,9	PowerSlim chocoladeparels 35 g (1 portie)	158	10,1
Banketstaaf/letter (100 g)	462	43	PowerSlim amandelletter 100 g (1 portie)	258	18,7
Chocoladeletter (40 g)	218	24,4	PowerSlim reep intense chocolade 40 g (1 portie)	155	2,9

Tips voor fase 3 en gewichtsbehoud



Dat je nu niet aan het afvallen bent betekent niet dat je alles weer onbeperkt kunt eten. Al dat lekkers van onze lieve Sint bevat toch behoorlijk wat kcal en koolhydraten. Eet dus alleen iets wat je echt lekker vindt en ben zuinig met de hoeveelheid. En bereid je zelf voor, door de rest van de dag al wat meer maat te houden.

Hieronder enkele tips om deze dagen ongeschonden door te komen.

Bereid jezelf voor op het Sinterklaasavondje door de rest van de dag al wat meer maat te houden.

De verstandigste keuze is natuurlijk om helemaal geen Sinterklaas lekkernijen te pakken, maar dat kan best moeilijk zijn. Wil je toch iets nemen van al dat lekkers? Maak dan voor jezelf de afweging: Welk snoepgoed neem ik? Wanneer neem ik dit? En hoeveel neem ik hiervan? En houd je hier ook aan.

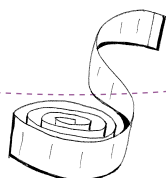
Zorg dat je in balans blijft. Laat de zetmeelportie weg bij je avondmaaltijd en neem voldoende groenten en mager vlees. Drink bij het eten alleen water en geen wijn of fris. Zo houdt je ruimte voor een extraatje later op de avond.

Maak deze dagen eens wat vaker een lekkere wandeling om de extra calorieën te verbranden. Niets is zo fijn om daarna met tintelende wangen heerlijk op de bank te kruipen.

Ook is het na een stevige wandeling lekker om warme chocolademelk te drinken. Als alternatief kun je natuurlijk ook de PowerSlim warme drank chocolade pakken. Toch liever de gewone variant? Neem dan de halfvolle of light versie en pak een klein kopje in plaats van een grote mok.

Ben je bang dat je teveel gaat snoepen, maak dan wat lekkers met behulp van de PowerSlim recepten!

*Zorg dat je
in balans blijft!*





PowerSlim recepten

Sint Schuimpjes (fase 1) 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 0,5 zakje PowerSlim dessert aardbei
- 2 eiwitten
- 1 tl vloeibare zoetstof (5 druppels)

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 110 °C en ontvet de oven in een schaal met azijn en keukenpapier. Klop in de ontvette schaal de eiwitten stijf en klop dan, gedoseerd, het dessert aardbei poeder en de zoetstof erdoor. Leg bakpapier op de bakplaat en vul een spuitzak met het mengsel. Spuit ronde of langwerpige schuimpjes op de bakplaat en plaats deze in het midden van de voorverwarmde oven. Haal de schuimpjes na circa 55-60 minuten bakken voorzichtig van de bakplaat. De schuimpjes mogen nog iets 'plakkerig' in het midden zijn.

Tip: Je kunt variëren met alle smaken van de PowerSlim desserts.

Pannenkoektorentjes (fase 1) 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim flensje appel kaneel
- 3 el chocolade hazelnoot pasta

Bereidingswijze:

Bereid het beslag voor de flensjes zoals aangegeven op de verpakking. Bak hiervan 3 kleine, dunne flensjes. Besmeer ze met de chocoladepasta en stapel ze op tot een torentje. Snijd het torentje in kleine taartpuntjes.

Sinterklaas toetje (fase 2) 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim pepernoten
- 3 tl PowerSlim aardbeienjam
- 100 g Magere kwark

Bereidingswijze:

Verkruimel de pepernoten en doe deze in een glaasje. Doe hier boven de kwark en de aardbeienjam. Vanaf fase 2 kun je er wat aardbeien of een halve banaan in schijfjes op doen.



4. Sinterklaas taartje (fase 2) 2 EETMOMENTEN

Ingrediënten:

- 2 zakjes PowerSlim biscuitjes speculaas
- 1 zakje PowerSlim stracciatellapudding
- 200 g magere kwark
- 15 g boter
- 1 blaadje gelatine
- Kaneel

Bereidingswijze:

Bekleed de bodem van een springvorm met bakpapier. Maal de biscuits fijn in de keukenmachine. Houd 1 tl koekkrummels apart. Meng de rest met de boter en verdeel het mengsel over de bodem. Goed aandrukken met de bolle kant van een lepel. Roer de inhoud van het zakje PowerSlim stracciatellapudding door de kwark met een garde. Voeg aan het mengsel de 'apart gehouden' biscuit krummels. Week ondertussen het gelatineblaadje 5 minuten in een bodempje (4 el) koud water. Warm het water met het blaadje op in het pannetje totdat deze volledig opgelost is. Even laten afkoelen en dan door de kwark mengen. Stort het mengsel in de springvorm en laat het geheel opstijven in de koelkast.

Vanillevla met pepernoten (fase 1) 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim vanille pudding ready to go
- 3 PowerSlim pepernoten

Bereidingswijze:

Een verantwoorde variatie op dit ouderwetse, heerlijke Sinterklaas toetje. Verkruimel de pepernoten en doe deze in de PowerSlim vanillepudding.

Amandelletter (fase 3) 2 EETMOMENTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim amandel koeken
- 40 g amandelmeel
- 2-3 eieren
- Amandelaroma
- 1 tl (vloeibare) zoetstof

Bereidingswijze:

Bekleed een bakplaat met bakpapier en verwarm de oven op 180 graden. Maal de amandel koeken fijn in de keukenmachine. Voeg in een kom de amandelkrummels, het amandelmeel, de eieren, een druppeltje aroma en het zoetstof bij elkaar. Kneed dit totdat er een deegbal ontstaat. Maak van de deegbal een letter. Leg de letter op de bakplaat en plaats deze in de oven voor 15 minuten. Haal de amandelletter uit de oven wanneer deze goudbruin is en laat deze vervolgens even afkoelen. Het recept is voor 2 eetmomenten, je kunt dus ook twee kleine letters maken.



PS
PowerSlim