



LS

PowerSlim

't Is weer tijd voor BBQ!

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 onderstaande tips en heerlijke BBQ recepten kan ook jij genieten van een verantwoorde barbecue, waarbij gezelligheid en lekker eten voorop staan!



www.powerslim.nl | [.be](http://www.powerslim.be)

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!

Tip 2: *Kies voor mager vlees of vis*

Een groot voordeel van de barbecue is dat je geen olie of boter gebruikt om je vlees of vis te bereiden. Dit scheelt flink in het aantal calorieën. Kies bij de barbecue voor magere vleessoorten zoals biefstuk, runderbavette, varkenshaas, kipfilet en kalkoenfilet en vermijd spekklappen, hamburgers, worstjes en kippenpootjes. Ga niet altijd voor vlees maar geniet ook van vis op de barbecue.

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 voer 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 mals 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.

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 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: **Bereidingswijze:**

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

Meng het vrucht vlees 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.

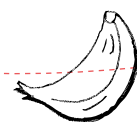


Knoflooksaus

Ingrediënten: **Bereidingswijze:**

2 el mayonaise
(Zaanse of zelfgemaakt)
1 el magere kwark
½ teen knoflook, geperst
1 el bieslook fijn gesnipperd
Paar druppels citroensap
1 el koud water
½ tl zoetstof

Meng alle ingrediënten tot een gladde massa. 1 el knoflooksaus vervangt 1 el olie. Wil je hem iets pittiger? Snipper dan een sjalotje en meng deze door de knoflooksaus.



Frisse salade

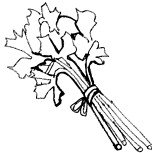
Rauwkost salade

Ingrediënten:

Witte kool
Witlof
Selderie
Magere kwark
Mayonaise
Limoenschap
Beetje dille

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten in een kom en laat de rauwkost minstens een kwartier in de koelkast staan.



Lekkere vis recepten

Zalm op Japanse wijze (2p)

Bereidingswijze:

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

Ingrediënten:

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



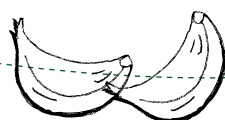
Pittige visspiesjes (4p)

Ingrediënten:

8 grote scampi's
8 coquilles
1 teen knoflook geperst
1 rode peper in ringetjes
2 el olijfolie
1 el 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 met de coquilles om en om aan 4 pinnen en besprenkel de coquilles met de chili-knoflookolie.





Recepten voor een lekker stukje vlees

Rundvlees met rozemarijn (9 à 10p)

Ingrediënten: Bereidingswijze:

1 kilo mager rundvlees naar keuze
Flinke scheut olijfolie
Flinke scheut citroensap
Verse rozemarijn
Peper, zout

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



Gegrilde knoflook-citroen kip (4p)

Ingrediënten: Bereidingswijze:

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

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

Eet smakelijk!

