

PS
PowerSlim

't is weer tijd
VOOR BARBECUE





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 in plaats van 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 in fase 1 maximaal 1 x per week voor 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 of uit ketose te raken.

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, 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. Nog beter is om zelf sauzen en dips te maken op basis van magere kwark of Griekse yoghurt 0% vet. Zo kun je zelf gemakkelijk tzatziki maken met magere kwark, knoflook, komkommer en wat peper en zout. Of maak de heerlijke limoen-yoghurt saus van de recepten in dit document. Natuurlijk kun je ook kiezen voor de lekkere PowerSlim honing-mosterd dressing.

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 warm weer 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, schijfje citroen en/of dunne reepjes komkommer bij doen.



GEVULDE PORTOBELLO



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 portobello champignon
- ¼ tomaat, in kleine blokjes
- ½ lente-ui, in ringetjes
- 3 tl kruiden roomkaas 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 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.

Tip: vanaf fase 2 ook lekker met gele en rode paprika.



ZALM OP JAPANESE 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. Maak twee pakketjes door de zalm in folie te wikkelen. De pakketjes zijn in circa 8 minuten klaar.



PITTIGE VISSPIESJES



2 personen



INGREDIËNTEN

- 8 grote scampi's
- 1 el olijfolie
- 1/2 teen knoflook, geperst
- 2 tl citroensap
- 1/2 rode peper in ringetjes
- 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 spiezen en grill 3-4 minuten om en om totdat ze roze en gaar zijn.

COQUILLESPIES



2 personen

INGREDIËNTEN

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

BEREIDINGSWIJZE

Rijg drie coquilles aan ieder 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.



RUNDVLEES MET ROZEMARIJN



2 personen

INGREDIËNTEN

- 250 g mager rundvlees naar keuze
- 1 el olijfolie
- 1 el citroensap
- Verse rozemarijn
- Peper, zout

BEREIDINGSWIJZE

Meng alle ingrediënten voor de marinade door elkaar en laat het vlees hierin minimaal een uur marinieren. Gril het rundvlees naar keuze rood, medium of doorbakken.



GEGRILDE KNOFLOOKCITROEN KIP



2 personen



INGREDIËNTEN

- 250 g kipfilet
- 1 el olie
- 1 el citroensap
- ½ el citroenrasp
- 2 tenen knoflook
- Peper, zout

BEREIDINGSWIJZE

Meng alle ingrediënten voor de marinade door elkaar en laat de kipfilet hierin minimaal een uur marinieren. Gril de kipfilet 5-8 minuten aan beide zijden, totdat deze goed gaar is.

VARKENSHAAS SPIESJES



2 personen



INGREDIËNTEN

- 250 g varkenshaas, in stukjes
- ½ bosje lente-ui
- 1 el olijfolie
- Oregano (gedroogd)
- Peper, zout

BEREIDINGSWIJZE

Meng alle ingrediënten voor de marinade door elkaar en laat het vlees hierin minimaal een uur marinieren. Rijg de stukjes varkenshaas aan een spies en gril in 15-20 minuten gaar op de barbecue. Laat een paar minuten rusten voor serveren.



RAUWKOST SALADE



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 50 g witte kool
- 100 g witlof
- ½ el magere kwark
- ½ el mayonaise
- ½ tl limoensap
- 1 tl dille, fijngenhakt
- 1 tl selderie, fijngenhakt

BEREIDINGSWIJZE

Meng alle ingrediënten in een kom en laat de rauwkost minstens een kwartier in de koelkast staan zodat alle smaken goed kunnen intrekken.



SALADE MET CHAMPIGNONS



1 persoon



INGREDIËNTEN

- 100 g champignons
- Handje rucola
- ¼ komkommer
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- Zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Maak een dressing van een halve eetlepel olijfolie, het citroensap en wat peper en zout. Bak de champignons in de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Laat de champignons afkoelen. Meng alle ingrediënten in een kom en maak af met de dressing.

GUACAMOLE DIP



INGREDIËNTEN

- 2 rijpe avocado's
- 1 el olijfolie
- ¼ limoen, uitgeperst
- Zeezout
- ¼ rode ui, fijngehakt
- Versgemalen zwarte peper
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el verse koriander, grof gehakt
- ½ tomaat, in stukjes gesneden

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. *Neem niet meer dan 3 eetlepels.*



*Wil je hem iets pittiger?
Voeg er rode chili aan toe.*

MUNT-LIMOEN YOGHURT SAUS

INGREDIËNTEN

- 250 ml Griekse yoghurt 0% vet
- 1 limoen
- 3 tl vers limoensap
- Klein handje verse muntblaadjes
- Versgemalen 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?
Kijk in het PowerSlim kookboek voor een heerlijke tzaziki.*



CAESAR DRESSING

INGREDIËNTEN

- 1 el mayonaise
- 1 teentje knoflook, geperst
- 5 blaadjes verse basilicum, fijngenhakt
- 1 ansjovis in stukjes gesneden

Vanaf fase 2A:

- 1 stukje Parmezaanse kaas

BEREIDINGSWIJZE

Meng alle ingrediënten voor de dressing goed door elkaar.



RANCH DRESSING

INGREDIËNTEN

- 2 el Griekse yoghurt 0% vet
- 1 el mayonaise
- ½ citroen
- 1 el peterselie, fijngenhakt
- 1 el dille, fijngenhakt
- 3 stengels bieslook, fijngenhakt
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 tl uienpoeder
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Meng alle ingrediënten voor de dressing goed door elkaar.

