



Tips

VOOR HET
BARBECUEËN

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 PS. food & lifestyle programma. Met deze tips en heerlijke recepten kan ook jij genieten van een verantwoorde barbecue, waarbij gezelligheid en lekker eten voorop staan!



Tips voor een gezonde barbecue

1. Stil je trek voordat je begint

Vaak duurt het even voordat de barbecue de juiste temperatuur heeft bereikt. Ondertussen krijg je steeds meer trek in dat stukje stokbrood met kruidenboter. Herkenbaar? Zorg ervoor dat je een goede lunch hebt gehad en plan vlak van tevoren nog een tussendoortje in. Door de hoeveelheid eiwitten ben je goed verzadigd en op deze manier kun je al die heerlijk geurende stukjes stokbrood veel beter weerstaan.

Zit je al in fase 3?

Dan kun je kiezen voor een tussendoortje van PS. food & lifestyle (fase 1 en 2), PS. life (fase 3) of een lekkere rauwkostsalade vlak van tevoren. Dit vult goed en helpt om de grootste trek te stillen. En om in de middag een goed vullende lunch met veel eiwitten en gezonde vetten te nemen is natuurlijk ook een goed idee. Op deze manier begin je de barbecue niet met grote honger en kun je de verleidingen makkelijker weerstaan.

2. Kies voor mager vlees of vis

Kies bij de barbecue voor magere vleessoorten zoals biefstuk, runderbavette, varkenshaas, kipfilet of kalkoenfilet. Vermijd speklappen, hamburgers, worstjes en kippenpootjes. Geniet ook eens van vis op de barbecue en ga niet altijd voor vlees. Kies uit garnalen, tonijn, kabeljauw of coquilles en kies in fase 1 ook één keer per week voor vette vis zoals zalm of forel.



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.

4. Marinade voor maximale smaak

Met marinade kun je je vlees en vis zo lekker maken dat je eigenlijk niet eens meer saus nodig hebt. Met olijfolie, 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.



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 PS. food & lifestyle 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 PS. food & lifestyle honing-mosterddressing.



Tip: maak zelf een salade en besprenkel met de PS. food & lifestyle honing-mosterddressing.



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 PS. food & lifestyle 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.

7. Drink water tijdens het eten

Tijdens een barbecue ben je veel langer aan het eten dan 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



FASE 1

👤 1 PERSOON ⌚ 25 MINUTEN

Ingrediënten:

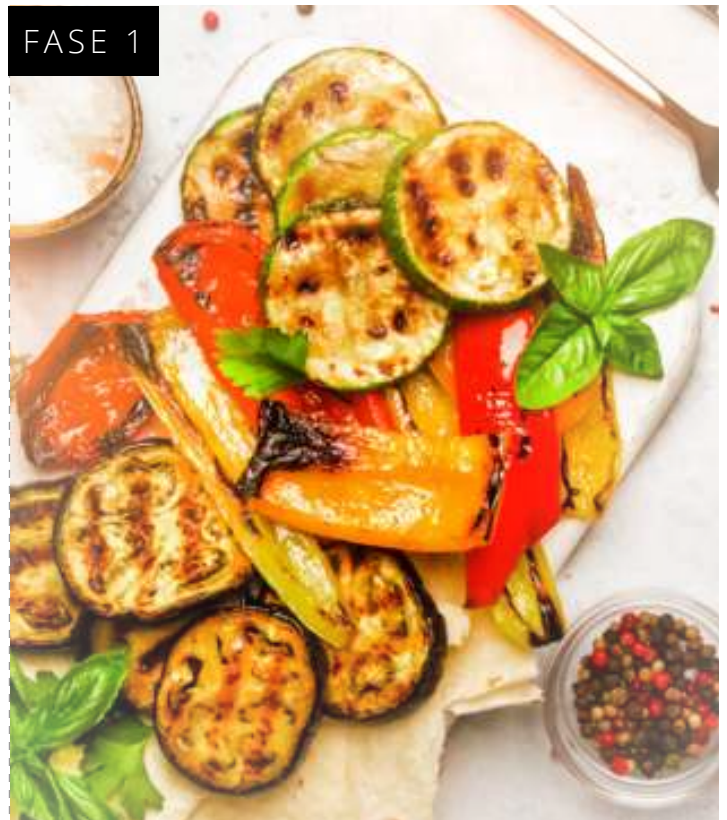
- 1 portobello champignon
- ¼ tomaat in kleine blokjes
- ½ lente-ui in ringetjes
- 3 tl kruiden roomkaas light

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



FASE 1

👤 1 PERSOON ⌚ 25 MINUTEN

Ingrediënten:

- 50 g courgette in schijfjes
- 50 g aubergine in schijfjes
- ½ teentje knoflook, fijngesneden
- 1 takje verse basilicum
- ½ el olijfolie
- Snufje zeezout

Bereidingswijze:

Verdeel alle ingrediënten over 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.



Pittige garnalen- spiesjes

 2 PERSONEN

 70 MINUTEN

FASE 1

Ingrediënten:

- 8 grote scampi's
- ½ teentje knoflook, geperst
- ½ rode peper in ringetjes
- 1 el olijfolie
- 2 tl citroensap
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Meng de knoflook, rode peper, olijfolie en het citroensap door elkaar en breng op smaak met peper en zout. Marineer de scampi's minimaal één uur in de chili-knoflookolie. Rijg de scampi's aan spiezen en grill circa 3-4 minuten om en om, totdat ze roze en gaar zijn.

Oosterse zalm

FASE 1



👤 2 PERSONEN ⌚ 70 MINUTEN

Ingrediënten:

- 300 g verse zalm
- 1½ el Kikkoman sojasaus
- ½ el sesamolie
- 1 el limoensap
- ¼ rode peper, zeer fijn gesneden
- ½ teentje knoflook, geperst
- Versgemalen peper

Bereidingswijze:

Meng de sojasaus, sesamolie, limoensap, rode peper en knoflook door elkaar en breng op smaak met versgemalen peper. Besprenkel de zalm hiermee en laat minimaal één uur marineren. Leg de zalm in een aluminiumbakje of maak vispakketjes en wikkel in twee stukken folie. De zalm is in circa 8 minuten gaar.

Vispakketjes met kabeljauw en kruiden roomkaas

FASE 1



👤 2 PERSONEN ⌚ 10 MINUTEN

Ingrediënten:

- 300 g kabeljauw
- 2 schijfjes citroen
- 1 el kruiden roomkaas light
- 2 el verse rozemarijn, fijngehakt
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Verdeel de vis over 2 stukken aluminiumfolie en bestrooi met wat peper en zout. Verdeel de roomkaas en de rozemarijn eroverheen en leg op op ieder stuk vis een schijfje citroen. Vouw de pakketjes goed dicht en leg circa 8 minuten op de barbecue totdat de vis gaar is.

Rundvlees met rozemarijn



FASE 1

👤 2 PERSONEN ⌚ 70 MINUTEN

Ingrediënten:

- 250 g mager rundvlees naar keuze
- 1 el olijfolie
- 1 el citroensap
- 2 takjes verse rozemarijn
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Meng de olijfolie met het citroensap en de verse rozemarijn. Breng op smaak met peper en zout en laat het vlees hierin minimaal één uur marineren. Gril het rundvlees naar keuze rood, medium of doorbakken.

Varkenshaas spiesjes



FASE 1

👤 2 PERSONEN ⌚ 85 MINUTEN

Ingrediënten:

- 250 g varkenshaas in stukjes
- 2 lente-ui
- 1 el olijfolie
- Snufje oregano
- Peper en zout


Bereidingswijze:

Meng de olijfolie met de oregano en lente-ui en breng op smaak met peper en zout. Laat het vlees hierin minimaal één uur marineren. Rijg de stukjes varkenshaas aan een spies en gril in 15-20 minuten gaar op de barbecue. Laat een paar minuten rusten voor serveren.



Gegrilde knoflook- citroen kip

 2 PERSONEN

 75 MINUTEN

FASE 1

Ingrediënten:

- 250 g kipfilet
- 1 el olijfolie
- 1 el citroensap
- ½ el citroenrasp
- 2 teentjes knoflook
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Meng de olijfolie met de knoflook, citroensap en citroenrasp en breng op smaak met peper en zout. Laat de kipfilet hierin minimaal één uur marineren. Gril de kipfilet 5-8 minuten aan beide zijden, totdat deze goed gaar is.

Romige komkommersalade

FASE 1



👤 4 PERSONEN ⌚ 15 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 komkommer in plakjes
- ½ rode ui, in halve ringen
- 2 el magere kwark
- 1 el mayonaise
- 1 tl mosterd
- Scheutje witte wijnazijn
- 2 takjes verse dille, fijngehakt
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Meng de plakjes komkommer met de ui, azijn en wat peper en zout. Meng in een andere kom de kwark met mayonaise, mosterd en de verse dille. Voeg de komkommer hier aan toe en meng goed door elkaar. Breng eventueel extra op smaak met peper, zout of extra verse dille. Laat vervolgens lekker koud worden in de koelkast, dan is de salade op z'n lekkerst.

Huzarensalade

FASE 1



👤 4 PERSONEN ⌚ 50 MINUTEN

Ingrediënten:

- 400 g bloemkoolrijst
- 100 g hamblokjes
- 2 el magere kwark
- 2 el mayonaise
- ¼ rode ui, gesnipperd
- 3 augurken in stukjes
- 30 g zilveruitjes in stukjes
- 25 g kappertjes
- 1 groentebouillonblokje
- Paprikapoeder naar smaak

Bereidingswijze:

Breng een pan met water en het bouillonblokje aan de kook. Kook de bloemkoolrijst circa 3-5 minuten. Giet af en laat 10-15 minuten afkoelen. Wring de rijst daarna uit in een schone, droge theedoek en doe in een grote kom. Voeg de kwark en de mayonaise toe en roer goed door. Voeg vervolgens de hamblokjes, rode ui, zilveruitjes, augurken en kappertjes toe en meng goed door elkaar. Breng op smaak met paprikapoeder. Dek af en zet minimaal een half uur in de koelkast.

Witlof-witte koolsalade

FASE 1



👤 4 PERSONEN ⌚ 20 MINUTEN

Ingrediënten:

- 200 g witte kool, fijngesneden
- 400 g witlof, fijngesneden
- 2 el magere kwark
- 2 el mayonaise
- 2 tl limoensap
- 1 el verse dille, fijngehakt
- 1 el selderij, fijngehakt

Bereidingswijze:

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

Tomatensalade met basilicum en rode ui

FASE 1



👤 4 PERSONEN ⌚ 5 MINUTEN

Ingrediënten:

- 400 g tomaten in kwarten
- 1 rode ui in halve ringen
- 2 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- 2 tl gedroogde oregano
- 10 g verse basilicum, grof gehakt
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Maak een dressing van de olijfolie, oregano, het citroensap en peper en zout. Meng de dressing met de tomaten, rode ui en de basilicum.



Limoen avocado yoghurtdip

 4 PERSONEN

 5 MINUTEN

FASE 1

Ingrediënten:

- 1 avocado
- 3 el Griekse yoghurt 0% vet
- 1 el limoensap
- 1 el verse peterselie
- ½ teentje knoflook
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Blend de avocado samen met de Griekse yoghurt, knoflook en peterselie tot een gladde dip. Breng op smaak met het limoensap en peper en zout.

Cocktailsaus

FASE 1



👤 4 PERSONEN ⌚ 5 MINUTEN

Ingrediënten:

- 2 el Griekse yoghurt 0% vet
- 2 el mayonaise
- 1 tl tomatenpuree
- 4 druppels vloeibare zoetstof
- Snufje paprikapoeder
- Snufje zout

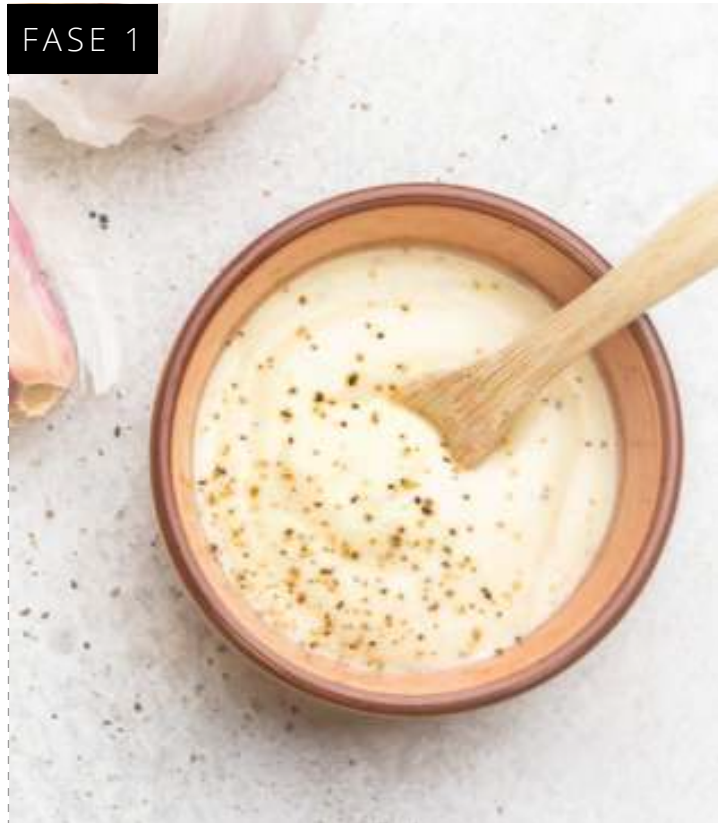
Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Voeg eventueel naar smaak wat extra zout of zoetstof toe.

Tip: houd je van pittig? Voeg dan een beetje sambal of tabasco toe.

Knoflooksaus

FASE 1



👤 4 PERSONEN ⌚ 25 MINUTEN

Ingrediënten:

- 2 el Griekse yoghurt 0% vet
- 2 el mayonaise
- 1 tl citroensap
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el verse munt, fijngehakt
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Zet afgedekt circa 15-20 minuten in de koelkast zodat de smaken goed kunnen intrekken.