

POWER } SLIM®

ETEN BUITEN DE DEUR!



**SuperShape**
Jouw lijf in topvorm!

M: 06-49129769
eveline@super-shape.nl | www.super-shape.nl



Tijdens het afslanken is er geen ontkomen aan, buiten de deur eten. Normaal gesproken kun je thuis een gezonde en koolhydraatarme maaltijd samenstellen, maar tijdens een etentje wordt dit uit handen gegeven. In deze gids laten wij je zien hoe je alsnog de controle houdt, zodat je niet uit ketose raakt en met een gerust hart van je avondje uit kunt genieten. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Restaurant
 - Voorgerecht
 - Hoofdgerecht
 - Nagerecht
- Wat te kiezen bij een specifiek restaurant
- Dranken
- Algemene tips

- Geen keuze maar een vast menu.... Wat nu?
- Feestje? Zo sla jij je er doorheen
- Op de koffie
- Barbecueën of gourmetten



Keuzes maken in een restaurant

Gezellig met vrienden een hapje eten, een familiediner of een zakelijke lunch, er zijn het hele jaar door wel momenten dat je er niet onderuit kunt, buiten de deur eten. Gelukkig kan je tijdens het volgen van het Power Slim programma gezellig mee doen en hoef je geen etentjes te annuleren. Het is enkel een kwestie van de juiste keuze maken. Mogelijk krijg je tijdens deze avond wel meer energie (calorieën) binnen, maar het belangrijkste is dat je in ketose blijft (door zo min mogelijk koolhydraten te eten) en de volgende dag weer gewoon de draad kan oppakt.

Voorgerecht

We beginnen met het voorgerecht. Vaak is hier genoeg keuze in, vooral in salades of rauwkost. Let bij de salades goed op de dressing, vraag in plaats van de huidige dressing een vinaigrette of olijfolie en azijn. Een dressing op basis van kwark mag ook. Daarnaast zijn pijnboompitten een aandachtspuntje, deze bevatten veel koolhydraten.

Kaas

Kaas is pas vanaf fase 2 toegestaan binnen het Power Slim afslankprogramma, maar door de meeste kazen jong of oud, Italiaans of Frans, raak je niet uit ketose. Als hoge uitzondering is het dus toegestaan om een keertje een kleine hoeveelheid kaas te eten als je uit eten gaat. Veelal zit er door een salade maar een kleine hoeveelheid. Kaas bevat namelijk weinig koolhydraten maar wel veel vet en dus veel calorieën. Wees dus hier voorzichtig mee en neem bij voorkeur een salade met mager vlees of vis.



Voorbeelden van voorgerechten die passen binnen het Power Slim programma

- ✓ Runder carpaccio › zonder pijnboompitten en let op de dressing
- ✓ Vitello tonato
- ✓ Soep › mits deze niet is gebonden (met meel of room)
- ✓ Garnalencocktail
- ✓ Heldere bouillon of groentesoep (zonder vermicelli)
- ✓ Scampi's in knoflookolie
- ✓ Gerookte zalm met roomkaas
- ✓ Salade caprese
(tomaat met mozzarella en basilicum. Let op de dressing!)
- ✓ Vispalet › let op het sausje
- ✓ Sashimi
- ✓ Rivierkreeftjes
- ✓ Salade met eendenborst
- ✓ Oesters
- ✓ Salade met paddenstoelen
- ✓ Salade met geitenkaas
- ✓ Steak tartaar
- ✓ St Jacobsschelpen
- ✓ Mosselen
- ✓ Antipasti schotel
- ✓ Salade met (vlees, kaas, olijven)
- ✗ En natuurlijk laat je het stokbrood met kruidenboter staan!

Gevaaren bij het voorgerecht	Kcal	Koolhydraten (g)
Gefrituurde uienringen (10 stuks)	267	32
Croutons (1 portie, 25 gram)	117	13
Gefrituurde garnalen (6 stuks)	252	12
Zongedroogde tomaat	53	8,9
Dressing per portie (50 g)	186	4,8
1 handje pinda's	157	3,6
Balsamico azijn (15g)	12	2,9
1 portie (15g) pijnboompitten	92	2,1
Cocktailsaus (1 el)	45	2

Hoofdgerecht

Deze gang is waarschijnlijk makkelijker, hij lijkt immers veel op de normale avondmaaltijd. Alleen nu zitten er extra aandachtspuntjes bij. De volgende producten passen niet binnen het Power Slim afslankprogramma:

- X Bijgerechten als pasta, aardappelen, rijst, brood en frietjes
- X Bladerdeeg of krokante 'jasjes'
- X Marinade
- X Vette en calorierijke producten

Neem een mager stuk vlees of vis. Gegrild of gebakken met groente. Hieronder een lijst met geschikte vlees en vissoorten.

Vis

- | | |
|------------------|----------------------|
| ✓ Kabeljauwfilet | ✓ Garnalen |
| ✓ Kreeft | ✓ Scampi's |
| ✓ Zeetong | ✓ Langoustines |
| ✓ Rog | ✓ Mosselen |
| ✓ Zeewolf | ✓ Oesters |
| ✓ Sliptong | ✓ St. Jakobsschelpen |
| ✓ Krab | ✓ Coquilles |

Vlees

- ✓ Biefstuk
- ✓ Tournedos
- ✓ Rosbief
- ✓ Entrecôte
- ✓ Rib eye
- ✓ Runderlap
- ✓ Rosbief
- ✓ Varkenshaasje
- ✓ Kangoeroevlees

Gevogelte

- ✓ Kip
- ✓ Kwartel
- ✓ Eend
- ✓ Kalkoenfilet
- ✓ Parelhoen
- ✓ Tamme duif
- ✓ Struisvogel

Gevaren bij het hoofdgerecht	Kcal	Koolhydraten (g)
1 portie frietjes (1 bakje, 150g)	458	57,2
Rijst (3 opscheplepels)	240	43
Pasta (3 opscheplepels)	215	41,7
Portie aardappelpuree (3 opscheplepels)	110	21
Roomsaus (portie)	65	5
Aardappelkroketjes (5 kleine)	180	21

Nagerechten

Helaas zijn de meeste nagerechten niet toegestaan in fase 1 bij het volgen van het Power Slim programma. Vrijwel ieder dessert is zoet en bevat dus veel koolhydraten, daarnaast bevatten dessert veel calorieën. Wanneer je toch met je gezelschap deze gang wilt voortzetten kies dan voor een verse muntthee, kopje koffie of bij uitzondering een kaasplankje. Let op! Het kaasplankje levert wel veel calorieën, hierdoor zal je die dag niet of nauwelijks gewicht verliezen, maar blijft je wel in ketose. Vaak wordt er bij een kaasplankje, honing, stroop en brood zoals vijgenbrood geserveerd. Deze zal je wel moeten laten staan.

Het nagerecht! Eén groot gevaar	Kcal	Koolhydraten
Dame blanche (170g)	417	57,5
1 Brownie (65g) met bolletje ijs	401	46,6
Tiramisu, 1 portie (115g)	290	41
Crème brûlée, 1 schaalpje (150g)	408	35,5
Chocolademousse, 1 toefje (100g)	180	23,3
Kaasplankje (100 gr)	376	0,2



Wat te kiezen bij een specifiek restaurant

De Italiaan

- ✓ Salade caprese
- ✓ Carpaccio van rundvlees of vis
- ✓ Vlees of vis, gerechten met groenten, let op de saus en de bijgerechten!
- ✗ Geen pasta of pizza!

Steakhouse

- ✓ Gegrilde steak
- ✓ Salades

Bij de Griek

- ✓ Griekse salade
- ✓ Scampi's, mosselen en inktvis
- ✓ Feta
- ✓ Tomaten of komkommersalade
- ✓ Vis of vlees gegrild of van de barbecue

Fransse keuken

- ✓ Ratatouille
- ✓ Salades
- ✓ Bouillabaisse
- ✓ Gegrild vlees, vis en groentes
- ✓ Franse kazen, met mate

De Mexicaan

- ✓ Koriandersoep (ongebonden)
- ✓ Poppers (gevulde pepers met roomkaas) Let op! alleen ongepaneerd
- ✓ Salades (let bij de Mexicaan op maïs en kidneybonen)
- ✓ Vispannetje
- ✓ Gekruid vlees of vis

Spaans/Portugees

- ✓ Gegrilde vis of vlees
- ✓ Zeevruchtenschotel
- ✓ Salades
- ✗ Let op met vele sausjes en de bereidingswijze

Thai

- ✓ Gestoomde vis
- ✓ Groente schotels
- ✓ Zeevruchtensalades
- ✓ Sashimi





Dranken

Bestel automatisch een fles water bij aanvang van het diner. Zo zul je minder snel geneigd zijn om een andere drank te bestellen, daarnaast zorgt water voor een vol gevoel waardoor je je niet gaat overeten tijdens je avondje uit. Tijdens de strenge fase van Power Slim is het drinken van alcohol uitgesloten, vanaf fase 2 alleen bij hoge uitzondering. Mocht je er tijdens een diner of speciale gelegenheid echt niet onderuit kunnen, kies dan voor een droge witte wijn, brut champagne, droge prosecco of cava. Deze alcoholische dranken leveren alleen calorieën door de aanwezige alcohol (7 kcal per gram) en bevatten geen of max 1 g koolhydraten per glas. Houd het wel bij maximaal 1 glas.

Algemene tips

- Neem de dag erna een extra strenge dag om te compenseren bijv. alleen maar de zakjes van Power Slim.
- Neem een Power Slim product voordat je uit eten gaat. Dit stilt de grootste honger waardoor je jouw hongergevoel onder controle hebt en de verleiding tijdens het eten makkelijker weerstaat.
- Ga niet meer eten dan dat je honger hebt.

Geen keuze maar een vast menu....Wat nu?

Geen zorgen, ook hier sla jij je doorheen. Vraag of je van tevoren inzicht in het menu kunt krijgen. Zo kun je samen met je Power Slim voedingscoach bekijken of er voor jou geschikte gerechten tussen zitten. Wanneer het mogelijk is geef dan aan de kok door dat je een koolhydraatarm voedingsprogramma volgt. Leg uit dat je alleen groenten en vlees/vis eet. En dat sauzen, zetmeel- en graanproducten uit den boze zijn.

Wanneer dit niet mogelijk is, laat zelf die koolhydraatrijke producten dan links liggen, zoals friet, aardappelpuree, brood of pasta.

En als laatste het dessert, hiervoor zal je moeten passen. Vraag om een koffie of thee. Ben je een echte zoetenkauer? Neem dan je eigen Power Slim product mee, zoals de biscuitjes madeleines of brownie zodat je toch een beetje kunt snoepen.

Feestje? Zo sla je je er doorheen

Op nummer 1 natuurlijk, vermijd koolhydraten! Laat je niet verleiden tot een stuk gebak of taart. Bedenk je dat je hierdoor uit ketose raakt en dat al het harde werken van de afgelopen dagen voor niets is geweest. Het is tenslotte niet zo dat je nooit meer een stuk taart of gebak neemt, alleen nu even niet. Neem als voorbereiding één van je favoriete producten mee en trakteer jezelf daar op als de rest aan het gebak zit. Voel jij je hier niet prettig bij, neem dan een eetmoment voordat je vertrekt. Hierdoor heb je jouw honger gevoel onder controle wanneer iemand je iets aanbiedt.

Tips:

- Je kunt aanbieden hapjes te bereiden en mee te nemen die binnen het Power Slim programma passen
- Power Slim heeft ook toastjes in het assortiment, die je bijvoorbeeld met een plakje gerookte zalm kunt beleggen. In het Power Slim kookboek staan meer leuke en lekkere receptjes voor op feestjes.
- Laat je niet overhalen tot het nemen van iets terwijl je eigenlijk niet wilt. Het is niet onaardig om te zeggen dat je overslaat. Als je geen zin hebt te vertellen dat je een afslankprogramma volgt, zeg dan dat je geen trek hebt of dat je net gegeten hebt.

De verleiding die zwaar weegt	Kcal	Koolhydraten (g)
Appeltaart	286	41,4
Appelflap	254	39,2
Tompouce	288	36,5
Mon chou taart	331	33
Chocoladetaart	348	33
Kwarktaart	266	31,3
Slagroomtaart	300	28,7
Vruchtentaart	266	25,7
Bosche bol	290	16,7

Snack	Kcal	Koolhydraten (g)
Bami snack	47	5,2
Chips	54	5,2
Nasi snack	51	5,1
Gamba gefrituurd	39	4,7
Uienring	41	4,5
Vietnamese loempia	36	3,7
Toastjes met brie	55	3,7
Toastjes met zalm	36	3,6
Bitterbal 1 stuks	35	2,5
Kipnugget	54	2,4
Frikandel 1 stuks	67	2,1
Bierworstjes	112	0,5
Kaasblokje	37	0

Op de koffie

Met vriendinnen een kopje koffie drinken of bij (schoon)moeder op visite. Gezellig op de koffie gaan doen we allemaal en daar hoort bijna vanzelfsprekend een lekker koekje bij. Tijdens het volgen van Power Slim is dit makkelijk op te lossen. In het assortiment zitten genoeg koekjes of andere lekkernijen. Heb je net je eetmoment gehad, komt er onverwachts visite en kun je het echt niet laten? Kies dan voor een extraatje zoals de biscuit, madeleine of brownie.

Gevaar bij visite	Kcal	Koolhydraten (g)
Mergpijp	386	53,5
Gevulde koek	245	35,8
Roze koek	241	32,9
Warme chocolademelk met slagroom	235	23
Bokkenpoot	184	22



Barbecueën of gourmetten

Niets zo lekker als met vrienden en familie een avondje gourmetten of barbecueën. Gelukkig passen beide goed binnen het Power Slim programma en is het ook nog eens heel gezellig en makkelijk om met een groep te doen. Met de onderstaande tips kan ook jij gaan genieten van een verantwoorde barbecue of gourmet.

Stil je trek

Vaak duurt het even voordat een barbecue/gourmet warm is. Ondertussen krijg je steeds meer trek in dat stukje stokbrood met kruidenboter. Klinkt dit bekend in de oren? Neem dan voordat je gaat barbecueën/gourmetten alvast een Power Slim product dat de ergste trek stilt. Dan is het makkelijker om je in te houden tot het vlees gaar is. Vanaf fase 2c is het toegestaan om een stukje brood te eten. Kies dan voor volkoren stokbrood.

Mager vlees

Het vlees op een barbecue/gourmet wordt op dezelfde manier bereid als grillen of bakken, dus daar is niets mis mee. Maar wat je op de barbecue legt is wel belangrijk. Kies bij voorkeur voor magere vleessoorten en gevogelte zoals biefstuk, varkenshaas, entrecôte, kipfilet en kalkoenfilet. Bewerkte producten zoals worst, hotdogs en hamburgers bevatten veel onnodig vet, en vaak ook veel koolhydraten. Laat deze daarom liggen. Wil je toch graag een hamburger? Maak deze dan zelf van tartaar.

Veel groente

Naast een goed gevulde salade is groente op de barbecue of gourmet ook lekker. Daarnaast is gegrilde groente ook voedzaam en bevat zij weinig calorieën. Je kunt bijvoorbeeld champignon, ui, tomaat en courgette aan een takje rozemarijn rijgen en licht besprenkelen met olijfolie. Maar je kunt ook een lekker groentepakketje maken. Hiervoor maak je een pakketje van aluminiumfolie met de groente en verse kruiden. Ook plakjes gegrilde aubergine of groene paprika met wat knoflook zijn heerlijk op de barbecue.

Sausjes

Je kunt zelf sausjes en dipjes maken op basis van magere kwark, zoals tzatziki en knoflooksaus. Kijk voor deze recepten in het Power Slim kookboek.

Drink water

Tijdens het barbecueën en gourmetten ben je veel langer aan het tafelen dan je normaal doet. Drink tussendoor veel water. Dit geeft een vol gevoel. Om het water wat meer smaak te geven kun je er wat blaadjes munt bij doen en/of wat dunne reepjes komkommer.

Neem iets mee

Ben je uitgenodigd voor een barbecue/gourmet bij vrienden en ben je bang dat er voor jou weinig tussen zit wat past binnen het Power Slim programma? Neem dan je eigen salade mee. Zo ben je niet alleen attent, maar ook verzekerd van een gezonde optie.

Bijgerechten

Kant en klare salades en sauzen bevatten vaak veel koolhydraten en vetten. Maak daarom je salades en sauzen zelf. Zo kun je ze verantwoord en lekker maken, passend binnen het Power Slim programma.

Kies vis

Vis is zeer geschikt voor op de barbecue/gourmet. Je kunt het grillen of er een pakketje van maken. Combineer vis met verse kruiden en groente en leg dit op een stuk aluminiumfolie. Vouw het pakketje dicht en leg deze op de barbecue.

Tip!

Al voor gemarineerd vlees bevat veel koolhydraten. Kies dus voor ongemarineerd vlees en marineer het zelf in diverse kruiden. Zo is het ook zonder saus een heerlijke en smaakvolle maaltijd.

Zware jongens op de barbecue:	Kcal	Koolhydraten (g)
Broodje hamburger	486	31,9
Kipsaté met saus	300	11,6
Braadworst	228	0,5
Speklap	320	0
Schouderkarbonade	286	0



Wil je zeker weten dat je de juiste keuzes maakt? Stuur mij dan een berichtje of maak een afspraak dan nemen we samen de menukaart door.

Eet smakelijk!

Eveline van de Waterlaet



Diëtist/Toegepast Psycholoog Super Shape
M: 06-49129769
eveline@super-shape.nl | www.super-shape.nl