PS PowerSlim Vakantie *tips*

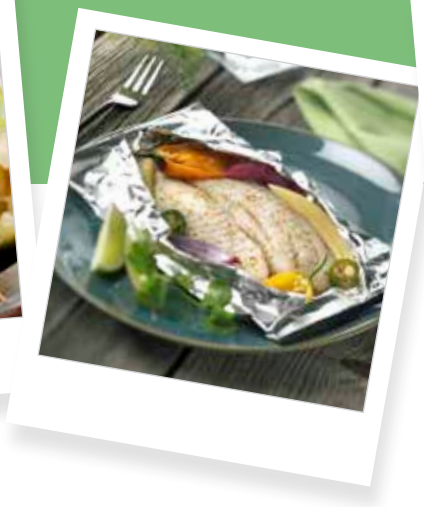
www.powerslim.nl

Welke vakantiebestemming je ook hebt, met de volgende basisregels kom jij zeker je vakantie goed door. Neem je PowerSlim producten mee in je koffer en stel verder je maaltijden samen door een keuze te maken uit de volgende producten:

- Magere kwark.
- Gekookt/gebakken ei, roerei.
- Mager vlees en vleeswaren, bijvoorbeeld biefstuk, varkenshaas of kalfslap met groente, een salade met kip- of kalkoenfilet.
- Vis, schaal- en schelpdieren, bijvoorbeeld een salade met tonijn, een stuk witvis met groente, scampi's met groente of salade.
- Rauwkost en groenten.
- Vermijd alcohol en drink voldoende water. Voeg komkommer en munt toe voor een lekkere frisse smaak.

Hotelvakantie

- Niets is zo verleidelijk als een buffet. Vaak zijn je ogen groter dan je maag. Luister goed naar je hongergevoel anders is de kans groot dat je alleen nog maar eet omdat het allemaal zo lekker is.
- Loop bij het ontbijt de versgebakken broodjes, pancakes en gebakjes voorbij en kies voor naturel yoghurt of magere kwark, rauwkost, vleeswaren en eieren. Drink koffie, thee of water.
- Salades passen goed in het PowerSlim programma. Neem alleen geen croutons en vraag olie en azijn in plaats van dressing.
- Neem voor de luie stranddagen de PowerSlim Ready tot Go flesjes en repen mee.
- Ook toetjes zijn een grote verleider op het menu. Ben jij dol op zoet? Zorg dat je voldoende van jouw favoriete zoete PowerSlim snacks meeneemt zodat ook jij iets lekkers kunt nemen na de maaltijd zonder de fout in te gaan.



Spanje

Toegestaan:
- **Gamba's al ajillo** (gegrilde garnalen met knoflook)
- **Zarzuela** (Spaanse visschotel)
- **Pollo al ajillo** (kip met knoflook)
- **Gazpacho** (koude tomatensoep)
- **Pinchos Morunos** (vleesspiesjes)

Niet toegestaan:
- **Paella** (rijstschotel met vlees en vis)
- **Tortilla** (Spaanse aardappelomelet)
- **Albondigas** (gehaktballetjes)
- **Crema Catalana** (gebrande room met vanille, citroen en kaneel)
- **Churros** (zoete deegwaren)

Frankrijk

Toegestaan:
- **Bouillabaisse** (vissoep)
- **Coq au vin** (kip in wijnsaus)
- **Salade Niçoise** (salade met tonijn) zonder aardappel!
- **Blanquette de Veaux** (kalfsvlees in romige saus)
- **Chateaubriand** (ossenhaas)

Niet toegestaan:
- **Gratin Dauphinois** (gegratineerde aardappelschijfjes)
- **Boeuf Bourguignon** (rundvlees stoofschotel met aardappel en wortel)
- **Quiche Lorraine** (hartige taart met kaas en spek)
- **Cassoulet** (schotel op basis van vlees en witte bonen)
- **Crème brûlée** (gekarameliseerde room)

Griekenland

Toegestaan:
- **Griekse salade** (salade met tomaat, komkommer, rode ui, feta en olijven)
- **Psari Plaki** (stoofschotel van vis of gegrilde vis)
- **Tzatziki** (saus van Griekse yoghurt en komkommer)
- **Souvlaki** (Griekse vleesspies)
- **Stifado** (stoofschotel van rundvlees)

Niet toegestaan:
- **Bifteki of kofta** (gehaktballetjes)
- **Moussaka** (aardappel-gehaktschotel)
- **Baklava** (zoet notengebak)
- **Dolmadakia** (met rijst gevulde wijnbladeren)
- **Spanakopita** (Griekse spinazietaart)

Italië

Toegestaan:
- **Insalata Caprese** (tomaat met mozzarella en basilicum)
- **Vitello tonato** (plakjes kalfsvlees met tonijnmayonaise)
- **Saltimbocca alla Romana** (kalfslapjes met rauwe ham en salie)
- **Frutti di Mare** (Italiaanse zeevruchten) zonder pasta
- **Fritatta** (omelet met groenten) zonder aardappelen!

Niet toegestaan:
- **Pizza** (belegde deegbodem)
- **Pasta** (deegwaren)
- **Bruschetta** (toast met beleg)
- **Risotto of rijst**
- **Tiramisu** (nagerecht met mascarpone)

Duitsland

Toegestaan:
- **Duitse biefstuk** (gehakte biefstuk)
- **Ongepaneerde schnitzel** (mager varkensvlees)
- **Schweinerückensteak** (mager varkenslapje)
- **Rinderfiletsteak** (rundersteak)
- **Hühnerbrust** (kipfilet)

Niet toegestaan:
- **Kartoffelsalat** (aardappelsalade)
- **Wiener schnitzel** (gepaneerde varkenslap)
- **Worsten**, zoals braadworst en curryworst
- **Konigsberger Klopse** (gehaktballen)
- **Knödels** (deegballetjes)

Turkije

Toegestaan:
- **Köfte** (Turkse gehaktballetjes)
- **Menemen** (Turks roerei met groenten)
- **Adana Kebab** (lamsgehakt eventueel met gegrilde groenten op een spies)
- **Semiz Otu** (Turkse veldsla met yoghurt en knoflook)
- **Karnı Yarık** (aubergine gevuld met gehakt en groenten)
- **Imam Bayildi** (gevulde aubergine)

Niet toegestaan:
- **Pide** (Turkse broodjes, vaak gevuld met pittig gekruid gehakt of kaas)
- **Lahmacun** (Turkse pizza)
- **Kisir** (Turkse bulgur/couscous salade
- **Sarma** (gevulde wijnbladeren met gehakt en rijst)
- **Manti** (kleine pastazakjes gevuld met vlees, overgoten met boter, yoghurt en tomatensaus)

Ga je uit eten in het buitenland, maar weet je niet hoe je je wensen kenbaar kunt maken? Met de volgende vertalingen kun je vragen wat men aanbeveelt voor een koolhydraat arme maaltijd:

UK: I'm on a low carbohydrate diet, what can you recommend me?

IT: Seguo una dieta povera di carboidrati. È possibile personalizzare il mio menu?

DE: Ich mache gerade eine kohlenhydratreduzierte Diät. Was können Sie mir empfehlen?

ES: Sigo una dieta baja en carbohidratos. ¿ Se puede personalizar mi menú de aquí?

FR: Je suis en diète pauvre en sucre, pouvez vous ajuster mon menu à ceci? Ou que me recommandez vous?

TR: Ben bir karbonhidratsiz bir diyet uyguluyorum. Bana ne tavsiye edebilirsiniz?

Geniet van een fijne vakantie!