



Mooi
Slank

E-BOOK



Wintersport

TIPS VOOR TIJDENS
DE WINTERSPORT

Wintersport

LEKKER ACTIEF BEZIG ZIJN!

Een groot voordeel van een wintersport vakantie is dat je actief bezig bent. Met-skiën, snowboarden, wandelen in de bergen of iets eenvoudigs zoals sleetje rijden verbrand je al heel wat calorieën. Er liggen daarnaast wel heel wat verleidingen op de loer. Denk aan de lunch op de piste, de schnitzel of currywurst tijdens het diner of misschien wel de nodige biertjes tijdens de après-ski. Hoe ga je daar mee om tijdens het PS. food & lifestyle programma? En hoe blijf je in ketose? De diëtisten van PS hebben een aantal tips voor je op een rijtje gezet om de wintersport vakantie zonder 'schade' door te komen.



ONDERWERG

Zodra je in de auto stapt zit je al in de vakantiestemming. Zorg daarom dat je goed bent voorbereid als je de trip richting de witte bergen gaat maken.



Na een x aantal kilometers komen de eerste verleidingen al om de hoek kijken: een wegrestaurant vol met calorierijke broodjes, croissantjes, appelflappen en chocoladerepen. Een goede voorbereiding is het halve werk. Zorg ervoor dat je voor jezelf en je gezin (of reisgezelschap) het nodige bij je hebt.

Ontbijt

Vertrek je midden in de nacht of vroeg in de ochtend? Zorg er dan voor dat je jouw PS.food & lifestyle ontbijt bij de hand hebt. Een reep of ready-to-go product zoals een smoothie is op deze momenten ideaal om snel uit je tas te toveren. Probeer qua tijden zoveel mogelijk je eigen ritme aan te houden.

Lunch

Het is natuurlijk niet fijn als iedereen uitgebreid gaat lunchen met allerlei 'verboden' koolhydraatrijke lekkernijen, terwijl jij dit juist probeert te vermijden. De verleiding is op die momenten een stuk lastiger te weerstaan. Zorg dat je voor jezelf een lekkere, verantwoorde PS.food & lifestyle lunch bij je hebt zoals een Mediterraan broodje met roomkaas, een croissant met PS.food & lifestyle chocolade hazelnootpasta of sesam lijnzaadbrood met smeerkaas.

ONDERWERG

Groente

Komkommer, tomaat, rauwe witlof, (groene) paprika of radijsjes zijn handige groentes om mee te nemen voor onderweg. Je kan er ook voor kiezen om een salade mee te nemen in de PS. food & lifestyle lunch bowl of een goed afsluitbaar bakje.

Tussendoor

Als tussendoortjes is het handig om een aantal PS. food & lifestyle-snacks mee te nemen welke je in no time kunt eten of drinken, zonder je shaker te hoeven gebruiken. Bijvoorbeeld de repen, koeken, wafels, hartige snacks of de ready-to-go dranken en smoothies.

Drinken

Zorg dat je een aantal grote flessen water meeneemt, zodat je altijd wat te drinken bij de hand hebt. Maak eventueel één van deze flessen van te voren aan met PS. food & lifestyle water flavouring of suikervrije siroop.

Een zwart kopje koffie of een hete mok thee kan natuurlijk altijd onderweg. Let op: in fase 1 kun je nog niet kiezen voor theesmaakjes met fruit, zoethout of sterrenmunt. Goede keuzes zijn rooibos, groene, zwarte of witte thee.



ETEN

Tijdens de wintersportvakantie zal het eten net wat anders zijn dan thuis. Maar geen nood, ook in dit soort situaties kun je prima het PS. food & lifestyle programma volgen.

Het is vooral een kwestie van een goede voorbereiding: zorg ervoor dat je favoriete PS. food & lifestyle producten ingepakt zijn voor je ontbijt, lunch, eventueel diner en tussendoor. Eventueel kun je, als je met de auto bent, alvast beleg en wat groente (komkommer, tomaat etc.) voor de eerste dagen meenemen. En natuurlijk is daar altijd nog de supermarkt en ook in het buitenland valt daar gelukkig voldoende gezonds te krijgen.

Lees snel verder voor tips voor ontbijt, lunch, diner en tussendoor!



ONTBIJT

Je hebt voldoende energie nodig voor op de piste. Zorg er daarom voor dat je dagelijks goed ontbijt.

Fase 1 | Fase 2A | Fase 2B

Zorg voor voldoende PS. food & lifestyle producten zoals crackers, croissantjes, toast, meerzadenbolletje of bijvoorbeeld de chocolade pecan karamel muesli.

Fase 2C

Vanaf fase 2C eet je een eiwitbron die je eventueel aanvult met fruit. Neem je fasekaart mee, (of maak er een foto van), zodat je kunt zien wat wel en niet is toegestaan. Hieronder vind je enkele suggesties:

- Halfvolle kwark (platte kaas) met eventueel vers fruit. Lekker om aan te vullen met kaneel en noten zoals walnoten, amandelen of paranoten;
- Griekse yoghurt 5% vet met bosvruchten;
- Cottage cheese met stukjes appel en kaneel;
- Twee gekookte eitjes met een plakje rookvlees of kipfilet en eventueel wat zure augurkjes;
- Roerei (met eventueel wat in ringetjes gesneden olijven);
- Gebakken ei (met eventueel een plak 20+ of 30+ kaas).

Fase 3

Vanaf fase 3 komen graanproducten weer terug bij het ontbijt. Zorg dus dat je voldoende van je favoriete ontbijt producten in je koffer hebt gedaan. Hieronder vind je enkele suggesties voor het ontbijt:

- (Half)volle kwark met volkoren muesli zonder suiker. Lekker met stukjes peer of appel en wat koek en speculaaskruiden;
- Volkoren crackers met verse geitenkaas of gekookte eitjes;
- Koolhydraatarm brood met plakjes kaas of verse geitenkaas. Eventueel met plakjes appel;
- Volkoren havermout met amandelmelk met geroosterde nootjes en stukjes kiwi.



TUSSENDOOR

De repen van PS. food & lifestyle lenen zich perfect om mee te nemen in één van de zakken van je ski of snowboard outfit. Als het tijd is voor jouw tussendoortje tover jij zo iets lekkers tevoorschijn en geniet je ervan terwijl je uitkijkt over dat prachtige sneeuwlandschap. Zorg er verder voor dat je voldoende water bij je hebt of bestel zwarte koffie of (verse munt) thee.

Grote trek?

Ben jij een fanatiekeling en sta je voor dag en dauw op de piste? Als je last krijgt van honger neem dan een extra PS. food & lifestyle product en/of een kopje bouillon. Vergeet je PS. food & lifestyle multivitamine en AcidoFit niet. De AcidoFit is ook handig wanneer je eventueel kramp krijgt. Je kunt hiervan, verdeeld over de dag, 1 à 2 extra innemen.



LUNCH

Hét moment om even uit te rusten en bij te komen van de berg die je (keer op keer) hebt getrotseerd. Waarschijnlijk merk je nu je gaat zitten pas echt goed dat je honger hebt en is de verleiding groot om een lekkere schnitzel of currywurst te bestellen.

Je kunt dit voorkomen door je goed voor te bereiden. Zorg dus echt dat je goed hebt ontbeten en dat je tussendoor jouw PS. food & lifestyle snack hebt gegeten. De hongerklap is er dan niet (of in ieder geval een stuk minder) en je bent dan veel beter in staat om een gezonde keuze te maken.



Lunch op de piste?

Zit je nog in fase 1 (of fase 2A)? Dan bestaat jouw lunch uit een PS. food & lifestyle product, aangevuld met groente. Zorg er daarom voor dat je jouw PS. food & lifestyle producten meeneemt in bijvoorbeeld een rugzak. Denk aan het sesam lijnzaadbrood met smeerkaas en tomaatjes of een Mediterraan broodje met kipfilet en komkommer.

Vanaf fase 2A kun je op de piste ook kiezen voor een eiwitbron. Je kunt in het restaurant dan kiezen voor:

- Mager vlees en vleeswaren, zoals (Duitse)biefstuk, ongepaneerde schnitzel (magervarkensvlees), schweinerückensteak (mager varkenslapje), hühnerbrust (kipfilet);
- Vis, schaal- en schelpdieren, bijvoorbeeld een stuk witvis met groente of scampi's;
- Vul dit aan met rauwkost en (toegestane) groentes.

Vanaf fase 2B kun je dit weer aanvullen met een graanproduct, zoals bijvoorbeeld koolhydraatarm brood of volkoren crackers. Ook ideaal om mee te nemen in je rugzak.

DINER



In ieder land is het eten anders en ieder land heeft zo zijn eigen specialiteiten. Ik heb de meest populaire wintersport bestemmingen voor je uitgelicht om jou te helpen bij het maken van een gezonde keuze.

Wat is jouw bestemming?

OOSTENRIJK EN 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)

DINER

FRANKRIJK

TOEGESTAAN

Bouillabaisse (vissoep)
Coq au vin (kip in wijnsaus)
Salade Niçoise
(salade met tonijn) zonder
aardappel
Blanquette de Veaux
(kalfsvlees in romige saus)

NIET TOEGESTAAN

Gratin Dauphinois (gegrati-
neerde 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)

ITALIE

TOEGESTAAN

Insalata Caprese (tomaat met
mozzarella en basilicum)
Vitello tonato (plakjes kalfsvlees
met tonijn mayonaise)
Saltimbocca alla Romana
(kalfslapjes met rauwe ham en
salie)
Frutti di Mare (Italiaanse
zeevruchten) zonder pasta
Frittata (omelet met groenten)
zonder aardappelen

NIET TOEGESTAAN

Pizza
Pasta
Bruschetta (toast met beleg)
Risotto (rijst)
Tiramisu (nagerecht met
mascarpone)

DINER IN DE ACCOMODATIE

Een stukje vis of mager vlees aangevuld met een flinke portie groente of een salade is altijd een goede keuze. Kook er voor je gezin (of het reisgezelschap) eventueel wat extra rijst, pasta of aardappelen bij.

Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om een heerlijk PS. food & lifestyle recept klaar te maken, misschien wel voor het hele gezin. Misschien heb je wel zin in een lekkere warme maaltijdsoup? Je kunt deze en andere heerlijke en makkelijke recepten vinden op de PS. food & lifestyle website.

Liever niet koken?

Als je met de auto op wintersportvakantie gaat kun je een grote bakplaat of gourmetstel meenemen. Koop vis, mager vlees, groentes en salades en ga gezellig met zijn allen aan de grote eettafel zitten. Op deze manier eet je lekker, je kunt zelf de porties bepalen en het is nog hartstikke gezellig ook.



IN DE AVOND

Misschien lig je na een dag flink skiën of snowboarden al lekker vroeg in bed. Mocht je nog een eetmoment tegemoet hebben of zit iedereen nog gezellig aan de hapjes? Zorg er dan voor dat je voor deze gevallen ook voldoende PS. food & lifestyle snacks hebt meegenomen.



Denk aan een hartige snack zoals de chips, hot chili mini bites of de parmezaan-rozemarijn snack. Zo heb jij ook iets lekkers om te knabbelen bij het knisperende haardvuur.



DRINKEN



Drink water

Je bent actief bezig tijdens deze vakantie, dus zorg dat je voldoende water drinkt. Minimaal 1,5 tot 2 liter per dag.

Tip: **Neem een flesje water mee als je de piste opgaat.**



Koud?

Drink een lekker warm kopje thee (fase 1 groene, witte, zwarte of rooibos thee).

Zin in iets anders? Zorg dat je de PS. food & lifestyle warme drank chocolade meeneemt, dan kun je ook heerlijk meegenieten als de rest een warme chocomel drinkt. Deze maak je extra lekker door een snufje kaneel toe te voegen. Niet meegenomen? Vanaf fase 2B kun je deze zelf maken door een lepel cacaopoeder en vloeibare stevia door de (amandel)melk te roeren. Even opwarmen in de magnetron of een pannetje en genieten maar!

ALCOHOL

Oeps, is de verleiding voor een alcoholisch drankje tijdens de après ski enorm? Uiteraard is alcohol en PS. food & lifestyle geen goede combinatie, maar verstandigere keuzes dan bier zijn er wel. Als je de behoefte echt niet kunt weerstaan en je tevreden bent over je gewichtsverlies dan kun je kiezen voor één alcoholisch drankje met zo min mogelijk koolhydraten. Een aantal van deze drankjes op een rij: Prosecco, Cava, Champagne, witte droge wijn, wodka en Bacardi. Puur of in combinatie met cola light.

Deze drankjes zorgen er voor dat je bij een koolhydraatarm dieet als PS. food & lifestyle niet uit ketose oftewel vetverbranding gaat, zolang je het wel bij ééntje houdt. Maar let op: alcohol levert wel extra calorieën en wordt in je lichaam gezien als een gifstof.

Je vetverbranding zal daardoor wel langzamer gaan, omdat eerst de alcohol uit je lichaam moet. Tevens tikt alcohol gedurende je afslankproces veel harder aan, dus drink niet te veel! Hou het echt bij één glaasje en bestel daarnaast water of Spa rood.



PER ONGELUK OFF-PISTE GEGAAN?

Heb je toch die currywurst met frietjes niet kunnen weerstaan of is er een avond toch wat wijn of bier in gegaan?

Denk nu niet meteen dat alles verpest is en dat je er dan maar voor kiest om helemaal los te gaan. Dat is zonde, want één dagje de mist in gaan is natuurlijk heel jammer, maar dat betekent niet dat je alles tot nu toe voor niks hebt gedaan. Begin de volgende dag weer met frisse moed en pak het weer op. Print deze tips uit of sla ze op op je smartphone en lees ze op een zwak moment. Ook kun je natuurlijk mij of Kimberly appen voor wat tips en bemoedigende woorden. Uiteindelijk zul je zo trots zijn op jezelf en zul je het resultaat zien bij het volgende weegmoment!

Heel veel plezier en succes en geniet van je welverdiende vakantie in de (hopelijk gevallen) sneeuw!

Liefs, Monique

