

Lijnen in de zomervakantie



Neem je na je vakantie als souvenir wat extra's kilo's mee naar huis?

Jammer, want dat hoeft helemaal niet.

Hierbij een aantal tips om op gewicht te blijven en toch gezellig vakantie te vieren!

Zomertips van Hippro!

Je kunt kiezen voor:

Stap 1:

Je neemt 4 Hippro-maaltijden met veel groenten.

Of

Stap 2:

Je neemt 3 Hippro-maaltijden en 's avonds kun je gewoon meedoen met het diner van groente, salade en 150 gram mager vlees of vis.

Of

Stap 4:

Je kiest ervoor om tijdens de vakantie geen gewicht te verliezen. Hierbij is het belangrijk om wel goed op de koolhydraatname te letten. Zodat je tijdens de vakantie het gewicht stabiel kunt houden.

Met deze tips past je badpak of bikini thuis ook nog

- Drink veel water; om het nog frisser te maken kun je er een citroen met munt in doen.
- Neem gezonde tussendoortjes zoals fruit, olijven, noten en zaden, bakje yoghurt of kwark, rauwkost of een Hippro-reep of Hippro-wafel
- Let op met alcohol. Gun jezelf één glaasje wijn bij het eten of een aperitiefje vooraf. Maar beperk je wel. Het zijn loze calorieën en voor je het weet krijg je meer trek, want alcohol is een echte eetlustopwekker.
- Terrasje pikken? Mix je rosé of witte wijn met mineraalwater. Heel lekker en het scheelt meteen weer de helft aan calorieën.
- 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.
- Uit eten? Vers fruit of een kop cappuccino of espresso zijn de slimste desserts. Alle andere toetjes bevatten teveel suikers.
- Een maaltijdsalade is een prima lunch gerecht. Zonder dressing en maak zelf aan met olijfolie en een paar druppeltjes balsamico, peper en zout.
- Een barbecue? Geen probleem, maar zonder stokbrood en sauzen en kies voor mager vlees of vis.
- En neem voor de luie standdagen Hippro Snacks mee.
- Vergeet niet te bewegen. Badminton, beachvolley, frisbeeën, surfen of zwemmen, heerlijk om te doen en je verbrandt meteen wat calorieën.



Kies ook tijdens de vakantie verstandig!

Kies voor:

- Groenten, verse kruiden en salades met koude persing olijfolie / walnootolie
- Fruit, bij voorkeur bessen, aardbeien, peren en appels
- Gekookte eieren
- Rauwkost
- Ongebrande noten en dan liefst pistachenoten, amandelen en pecannoten
- Mager vlees en vis
- Magere yoghurt of kwark, er is zelfs griekse yoghurt met 0% vet te koop!
- Volkorenbrood of roggebrood
- Zilvervliesrijst of basmatirijst
- Muesli of havermout (zonder suiker)
- Met mate rode wijn



Vermijd:

- Bier en andere alcoholhoudende drankjes
- Aardappelproducten/patat
- Suiker en snoepgoed
- Light producten
- Witte rijst en witte pastas
- Koekjes (zoals liga, sultana etc.)
- Chips en Japanse mix
- Witbrood /pistoletjes/stokbrood
- Cornflakes en cruesli
- Limonades
- Frisdranken zoals cola, sinas ect.
- Chocoladereep
- IJs

Let op!! Belangrijk!!! Eet zes of zeven keer per dag!

Heel belangrijk, eet om de 2-3 uur kleinere maaltijden, dan daalt je suikerspiegel niet teveel en door een kleine maaltijd heb je ook geen hoge pieken. Juist een te lage suikerspiegel draagt bij aan snackgedrag. Zorg dat je altijd kleine hapjes zoals fruit, noten en rauwkost of Hippro producten bij de hand hebt zodat je regelmatig iets kan eten dat niet je suikerspiegel opjaagt.

Nog een paar maaltijd tips:

Ontbijt

Yoghurt of kwark

of

Yoghurt of kwark met muesli (geen cruesli of cornflakes!) en een halve appel.

of

Eieren

of

Roergebakken eieren aangevuld met champignons, verse kruiden en tomaat

Lunch

Heldere soep, met groente en zonder vermicelli. (Geen soep die gebonden is met meel.)

of

Salade, naast de gewone kropsla kun je hierbij ook gebruiken (een mix van): rucola, veldsla, tomaten, komkommer, paprika, alfalfa, waterkers, tuinkers, geraspte wortel, fijn gesneden paksoi, idem spitskool, Chinese kool, rode of witte kool, verse kruiden

Vanaf stap 2

Zie hierboven en combineer dit met vis, vlees of kip bijvoorbeeld carpaccio of tonijnsalade.

Diner

Zie lunchgerechten

of

Vanaf stap 2

Wokgroenten met mager vlees, vis of kip.



-FIJNE VAKANTIE-