



Afslankkliniek Hippro

Mindfull eten tijdens de vakantie

De vakantie is begonnen en je kunt nu heerlijk de tijd nemen om te ontspannen en tot rust te komen. Hoe ziet jouw ideale ontspanning er uit? Houd je er van een boek te lezen of vind je ontspanning door lekker te gaan sporten? Veel mensen associëren vakantie en ontspanning met lekker eten en drinken. Herken je deze gedachte? Vind je ook dat een wijntje of ijsje wel kan omdat het vakantie is? Leer [hier](#) hoe je het beste met die gedachten om kunt gaan.

Nieuw in het assortiment

Hippro-dieetproducten heeft het assortiment uitgebreid met twee nieuwe producten: [Ontbijt/Dessert mix](#) en [Tussendoortjes mix](#). In de mixverpakkingen vind je een gevarieerd aanbod met in totaal 7 producten. Zo heb je een week lang variatie in het dieet met heerlijke eiwitrijke producten.



NIEUW!
**Mix verpakking
Ontbijt &
Tussendoortjes**



Heerlijke zomerse recepten

Lunch recept: Champignonsalade met spinazie

Dit recept is heerlijk bij de bruine toast van Hippro of als salade met de sojanootjes.

Benodigdheden:

1-2 handen spinazie
3-4 champignons
1 tl citroensap of balsamicoazijn
zout en versgemalen peper
2 el olijfolie
Zwitserse strooikaas

Bereiden:

Spoel de spinazie af en laat de blaadjes uitlekken. Snijd de champignons in hele dunne plakjes. Doe ze met wat citroensap in een kom en schep er wat zout en peper door. Voeg vervolgens de spinazieblaadjes toe. Besprenkel met olijfolie en strooi er eventueel wat Zwitserse strooikaas en flink wat peper over. Heerlijk op de bruine toast.

Variatie: Ben je al in stap 2 van het dieet? dan mag je de Zwitserse strooikaas eventueel ook vervangen door wat snippers Parmezaanse kaas.

Diner recept: aubergine-tomaten ovenschotel

Benodigdheden:

1 aubergine in dunne plakken
zout en peper
4 el olijfolie
1 ui, in dunne ringen
2 tenen knoflook, fijn gehakt
6 tomaten in dunne plakjes
2 el vers gehakte tijm

Bereiden:

Doe de plakken aubergine in lagen in een vergiet en bestooi elke laag met zout. Laat 30 minuten staan en dep de aubergine dan droog met keukenpapier. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de aubergine met de olie in de koekenpan en bak in 4-5 minuten zacht. Neem de aubergines uit de pan. Bak vervolgens de ui en de knoflook 3-4 minuten.

Doe daarna in een ovenschaal met een diameter van 20cm een laag tomaten, aubergine en een laag uien, waarbij je elke laag met zout, peper en tijm bestrooit. Ga door tot alle groenten op zijn en eindig met een laag tomaten. Sprengel hier nog wat olie over. Strooi eventueel een laagje Zwitserse strooikaas bovenop. Bak 20-25 minuten in de oven.



Nieuws

Meer noten, minder koolhydraten

Noten zijn een tussendoortje die weinig koolhydraten bevatten. Ze bevatten echter wel vet en relatief veel calorieën. Het vet in noten is vooral onverzadigd vet. Onverzadigd vet zijn de goede vetten, die beschermend werken tegen hart- en vaatziekten. De verhouding van onverzadigd vet, verschilt per soort. Naast de gunstige vetten leveren noten belangrijke mineralen zoals B-vitamines en ijzer. Noten zijn een verantwoord tussendoortje in een koolhydraatarm voedingspatroon. Let echter op de hoeveelheid die je eet in verband met het aantal calorieën. Ook wanneer je diabetes hebt, is een handje noten een verantwoord tussendoortje, lees [hier](#) meer.

 0228 724 628 • info@hippro.nl • www.hippro.nl