



Afslankkliniek Hippro

14kg kwijt in slechts twee maanden tijd!

De zomer... Lastig om je gewicht op pijl te houden of af te vallen? In deze nieuwsbrief lees je hoe je zomerslank wordt en hoe het Monique is gelukt om in slechts twee maanden tijd weer helemaal zomerslank te zijn. Niets zo lekker als een drankje op het terras. Welke keuze kun je qua alcoholische dranken het beste maken voor de lijn?

Monique verloor 14kg in slechts twee maanden tijd!



Monique vooraf aan het Hippro-dieet

“Terwijl ik voorheen nog nooit een dieet had gevolgd, besepte ik op eens dat een aantal jaren mijn gewicht langzaam bleef toenemen. Er moest iets gebeuren, want iedere keer een klein beetje, is uiteindelijk veel. De oorzaak weet ik zelf ook: ik vind alles lekker en eet het liefst in plaats van één koekje het hele pak op.” Zodoende ging Monique op zoek naar een passend dieet. Via internet kwam zij bij Hippro terecht. Monique vertelt [hier](#) haar ervaringen over hoe ze in korte tijd gemakkelijk veel kilo's is afgevallen.



en het resultaat: 14 kilo afgevallen!

Zomerslank

Nu het mooie weer aan breekt, nodigt de zon ons uit tot een zomerse borrel, lekkere barbecue of een verkoelend ijsje. Daar komt bij dat de zomer ons ook vraagt om wat meer van ons zelf te laten zien; t-shirts, hemdjies, korte broeken, rokjes en bikini's worden weer te voorschijn gehaald. Is dat laatste iets waar je moeite mee hebt? Dan heb je misschien wel last van bikini-stress, want in zwemkleding word je bewust van de kilo's die je liever niet laat zien. Lees [hier](#) het hele zomerslank artikel.

Heerlijk in een zomerse salade:

BBQ sojanootjes

~~€15,00~~ nu €12,50

*De actie is geldig t/m 29 juli 2011



Barbecueën verboden tijdens je dieet?

Wanneer je gaat barbecueën, houdt dan de gedachte van het Hippro-dieet in je achterhoofd, dat wil zeggen: kies voor koolhydraatarme gerechten zodat je lichaam in ketose blijft. Kies voor mager vlees en/of vis en laat stokbrood en sauzen staan.

Pesto-tomaten voor op de barbecue:

Benodigdheden:

- 4 kleine tomaten
- 1 eetlepel pesto
- 1 theelepel Zwitserse strooikaas
- 1 theelepel Parmezaanse kaas

Bereidingswijze:

Snijd de bovenkant van de tomaten. Meng de pesto met de Zwitserse strooikaas. Til de bovenkant van de tomaat op en bestrijk dit met het pesto-mengsel. Leg het bovenkantje weer terug op de tomaat. Zet de tomaten in een aluminiumschaal en zet deze op de barbecue. Rooster de tomaten in 15 minuten. Garneer de tomaten na het roosteren met een stukje Parmezaanse kaas.

Mediterrane salade (voor 4 personen)

Benodigdheden:

- 1 krop sla
- 1 grote rode ui
- 3 tomaten
- 1 zakje Hippro-sojanootjes

Dressing:

- 1 eetlepel mosterd
- 1 limoen
- 3 eetlepels Griekse yoghurt 0% vet
- 2 eetlepels tomatenpuree
- ½ rode chilipeper, zonder zaden, fijn gesneden
- 2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels verse dille
Zout

Bereidingswijze:

Begin met de dressing: Meng in een kom de mosterd, limoensap, Griekse yoghurt, tomatenpuree en chilipepers. Roer vervolgens de olie en dille er door. Breng de dressing eventueel op smaak met zout.

Snijd de sla in linten, de ui in ringen en de tomaten in blokjes. Meng dit door elkaar en besprenkel de dressing er over. Strooi als laatste de sojanootjes over de salade.

Variatietip:

Wanneer je het dieet in fase 2 volgt, voeg dan 400 g zeevruchten toe aan de salade.

Ben je al in fase 2 van het dieet? Kies dan op de barbecue voor mager vlees of vis, bijvoorbeeld kipspiesjes.

Kipspiesjes

Benodigdheden (voor 6 spiesjes):

250 g kipfilet in blokjes gesneden
2 eetlepels sojasaus
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
1 teentje knoflook

Bereidingswijze:

Schep de sojasaus met koriander, komijn en knoflook door elkaar. Marineer de kipblokjes hierin en zet het minimaal 30 minuten in de koelkast.

Steek de gemarineerde blokjes kip op 6 stokjes en grill de spiesjes in 10 minuten gaar op de barbecue.

Alcohol en de lijn? Wat kun je het beste kiezen?

Wanneer je af wilt vallen is het niet alleen belangrijk om je eetgedrag kritisch te bekijken. Het drinken van alcohol kan er namelijk voor zorgen dat het aantal kilocalorieën snel oploopt waardoor het resultaat op de weegschaal uit blijft.

Laten we daarom eens kijken naar onze favoriete zomerdrankjes en het aantal kilocalorieën en koolhydraten dat er in zitten:

1 glas rode wijn (100 ml) 82 kcal 3 g kh
1 glas zoete witte wijn (100 ml) 96 kcal 6 g kh
1 glas droge witte wijn (100 ml) 67 kcal 1 g kh
1 glas champagne (85 ml) 57 kcal 1 g kh
1 glas bier (200 ml) 84 kcal 6 g kh
1 glas Breezer (150 ml) 111 kcal 15 g kh

1 glas Pasa jus (150 ml) 134 kcal 21 g kh
1 glas Port (75 ml) 117 kcal 10 g kh
1 glas Baileys (35 ml) 106 kcal 3 g kh

Tips:

Gun jezelf één glaasje wijn bij het eten of een aperitiefje vooraf, bij voorkeur droge witte wijn of champagne. Maar beperk je wel. Het zijn loze calorieën en voor je het weet krijg je meer trek, want alcohol is een echte eetlustopwekker.

Drink veel water; om het nog frisser te maken kun je er een citroen met munt in doen.

Mix je rosé of witte wijn met mineraalwater. Heel lekker en het scheelt meteen weer de helft aan calorieën.

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