

Medislank

— OP BASIS VAN PROTEÏNEN

Medislank Zomer Special



Het is juli dus de zomer is in volle gang. Ondanks dat het nu nog niet zo heel mooi weer is komen er ongetwijfeld nog veel zomerse dagen aan met heerlijk zwoele zomeravonden. Om niet te vergeten dat Nederland massaal op vakantie gaat.

Veel mensen vinden het lastig om in de zomer op gewicht te blijven of zelfs nog af te vallen. Het is lekker weer dus je zit vaak buiten, daar hoort vaak een (alcoholisch) drankje bij en je hebt niet altijd zin om te koken. Daarnaast is een vakantie met de bijbehorende etentjes, hapjes en drankjes ook niet echt bevorderlijk voor je gewicht. Om je te helpen tijdens deze heerlijke maar soms moeilijke zomer maanden deze Medislank Zomer Special vol met tips!

Geniet van de zomer!

Team Medislank



Zelf ijsjes maken

Op warme dagen is een ijsje heerlijk verkoelend. Echter passen ijsjes zoals Magnums en Raketjes niet zo goed binnen je eiwitdieet. Maak daarom zelf slanke ijsjes met de desserts en koude dranken van Medislank. Lekker is bijvoorbeeld dessert aardbei, dessert chocolade of dessert citroen. En bij de koude dranken zijn appel-peer en sinaasappel echte aanraders!

Bereid het Medislank product zoals op de bereidingswijze staat. Verdeel het dessert of de koude drank over ijsvormpjes en zet voor minimaal 3 uur in de vriezer.



Festivals

De zomer is dé periode van de festivals. Helaas is het vaak erg lastig om op dit soort evenementen gezond en slank te eten en het is ook niet altijd toegestaan om zelf eten en/of drinken mee naar binnen te nemen. Zorg er daarom voor dat je van te voren een gezond ontbijt en (afhankelijk van het tijdstip waarop je naar het festival gaat) een gezonde lunch hebt genomen. Bijvoorbeeld een Medislank dessert als ontbijt en een salade met Medislank sojanootjes als lunch. Kies op het festival bijvoorbeeld voor een maaltijdsalade, er zit dan vaak pasta in verwerkt dus dat kun je beter niet eten, maar dat is nog redelijk slank. Op de grote festivals heb je soms ook de mogelijkheid om wokgerechten te bestellen, dat is helemaal een goede keus als je dan maar geen rijst of noedels erbij neemt. En let op de drankjes, bier is echt een festival drank maar ook een echte caloriebom en bevat daarnaast heel veel koolhydraten. Wil je een drankje neem dan liever een glas (droge) wijn en hou het verder bij water.



BBQ-Tips

BBQ-en is iets wat je in de zomer heel goed kunt doen als je het proteïnedieet van Medislank volgt! Vlees en vis bevatten veel eiwitten en passen dus prima in je dieet. Vis kun je alle soorten van eten, ook de vette want die bevatten juist veel gezonde, onverzadigde, vetzuren. Kies bij vlees vooral voor magere varianten zoals kipfilet, kalkoenfilet, runderhamburger, biefstuk of varkenshaas. Eet daarnaast lekker veel salade en pas op met stokbroodjes en wijntjes! In plaats van stokbrood kun je natuurlijk wel de crostini's van Medislank eten, bijvoorbeeld met olijvendip, kijk voor een recept verder in deze special! Wil je wel eens wat anders dan vlees of vis? Doe dan wat leuks met groente! Paddestoelen zoals champignons of oesterzwammen bevatten ook veel eiwitten en zijn daarmee een goede vlees (vis) vervanger.



Groentespies

Voor 1 persoon
1 plak courgette
1 plak aubergine
2 kleine champignons
2 cherrytomaten
1 tl olijfolie
Verse tijm

Bereiding: Snijd de plak courgette en aubergine door midden. Rijg de groenten om en om aan een spies. Meng de olijfolie met de verse tijm en giet dit over de spies. Bak deze op de BBQ rondom bruin. Let op: de tomaatjes mogen niet kapot gaan.



Vegetarische burger

Voor 1 persoon
1 grote portobello (grote paddenstoel)
4 uienringen
1 tl olijfolie
2 plakken mozzarella
4 blaadjes verse basilicum
Versgemalen peper
Zeezout

Bereiding: Haal het steeltje uit de portobello en snijd in kleine stukjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak hierin de stukjes portobello samen met de uienringen glazig. Breng op smaak met peper en zout. Vul de hoed van de portobello met het mengsel, leg de blaadjes basilicum er bovenop en dek af met de mozzarella. Leg de portobello op de BBQ en laat langzaam garen en de kaas smelten.



Komkommer munt salade

Voor 6 personen
2 komkommers
vijf takjes verse munt
3 eetlepels azijn
klein beetje zoetstof (naar smaak)

Bereiding: Was 2 komkommers en halveer ze in de lengte. Schraap de zaadjes er met een theelepel uit en schaaft de helften met een kaasschaaf in dunne plakjes. Snijd de blaadjes van 5 takjes munt in dunne reepjes. Roer in een schaal 3 el azijn om met paar druppeltjes zoetstof goed door elkaar. Schep de komkommer en munt erdoor. Laat de salade nog een half uurtje staan.



Medislank Crostini's met zelfgemaakte dip

Voor 4 personen
½ potje groene en zwarte pitloze olijven
1 tl kappertjes
4 el olijfolie
Italiaanse kruiden
2 zakjes Medislank crostini's

Bereiding: Meng de olijven, kappertjes en olijfolie door elkaar en voeg naar smaak Italiaanse kruiden toe. Zet de staafmixer er in en maal het grof. Besmeer de crostini's met het mengsel.



Vakantie

We gaan ook massaal op vakantie in de zomer. Nu verwachten we niet dat je keurig op gewicht blijft of zelfs afvalt, tijdens je welverdiende vakantie mag je lekker genieten. Maar probeer het wel met mate te doen. Het is bijvoorbeeld goed om je als doel te stellen maximaal 2 kilo aan te komen. Dit lukt je wanneer je zorgt dat je tijdens het ontbijt en de lunch slank en gezond eet. Neem bijvoorbeeld Medislank desserts, koude dranken of muesli mee. Tijdens de lunch kun je een salade nemen of zelf maken met Medislank hartige croutons of sojanootjes. Neem ook van thuis Medislank tussendoortjes mee, zoals de koekjes en een reep of wafel voor de plotselinge trek.

's Avonds ga je waarschijnlijk uit eten, je mag best uit alles kiezen als je maar geen patat, gebakken aardappelen, rijst of pasta neemt. Vlees of vis met groente is een prima keus. Door de koolhydraten de hele dag te minimaliseren kun je best een paar alcoholische drankjes drinken zonder dat je hier gelijk van aankomt.

Doen alcoholische drankjes jou niets en kom je echt voor het lekkere eten? Probeer dan wel je ontbijt en lunch zo gezond en koolhydraatarm mogelijk te houden. Dan kun je bij de avondmaaltijd lekker genieten!



Alcoholische drankjes

Een rosetje bij de BBQ, een witbiertje in het zonnetje in de tuin, een droge witte wijn op een terrasje en een biertje tijdens je vakantie of een festival. In de zomer lijkt wel overal een alcoholisch drankje bij te horen. *Lijkt* want het hoeft natuurlijk helemaal niet. Ook lekker tijdens de zomer is bijvoorbeeld een glas mineraal water (met of zonder prik) met een citroentje. Of geef wat meer smaak met een scheutje (vers) sinaasappelsap of een paar blaadjes verse munt. Ook binnen de light frisdranken is steeds meer keus al kun je dit ook niet onbeperkt drinken. Wil je toch een drankje mét alcohol? Kies dan verstandig en kijk eerst naar onderstaand lijstje!

De hoeveelheden calorieën en koolhydraten zijn per standaard glas.

Mix: Jonge jenever + light frisdrank: 98 kcal en 0 gram koolhydraten

Mix: Whiskey + light frisdrank: 123 kcal en 0 gram koolhydraten

Mix: Wodka + light frisdrank: 123 kcal en 0 gram koolhydraten

Champagne: 57 kcal en 1 gram koolhydraten

Droge witte wijn of rose: 67 kcal en 1 gram koolhydraten
Lambrusco: 72 kcal en 2 gram koolhydraten
Rode wijn: 82 kcal en 3 gram koolhydraten
Baileys: 106 kcal en 3 gram koolhydraten
Bier (pils): 84 kcal en 6 gram koolhydraten
Wit bier: 84 kcal en 6 gram koolhydraten
Kriek bier: 84 kcal en 6 gram koolhydraten
Zoete witte wijn: 96 kcal en 6 gram koolhydraten
Jagermeister: 147 kcal en 7 gram koolhydraten
Bessenjenever: 92 kcal en 9 gram koolhydraten
Likeur: 85 kcal en 10 gram koolhydraten
Malt bier: 44 kcal en 11 koolhydraten
Jilz: 104 kcal en 12 gram koolhydraten
Alcoholvrije wijn: 63 kcal en 16 gram koolhydraten

Pas heel erg op met mixdrankjes waar energiedrank in zit, energiedrank zit bomvol suiker en levert per glas maar liefst 25 gram koolhydraten!