



Tips

VOOR BRADERIEËN,
MARKTEN EN FESTIVALS

Braderieën, markten en festivals

We mogen weer! Deze zomer staat weer volop in het teken van festivals, braderieën en andere events. Heerlijk om weer lekker te dansen in het zonnetje of te slenteren over de jaarmarkt of foodtruckevent.

De laatste jaren zijn de verschillende eetgelegenheden op deze events flink toegenomen. Je kunt het zo gek niet bedenken of je kunt het wel krijgen uit een leuke omgebouwde retro caravan: van wafels tot broodjes frikandel en van pulled pork tot churros met poedersuiker. En niet te vergeten het grote aanbod aan zoete drankjes en alcohol.

Daar sta je dan met al je goede bedoelingen. Al het eten ruikt allemaal even heerlijk. Wat doe je dan? Wij hebben een aantal tips onder elkaar gezet om deze leuke dagen zonder al te veel schade door te komen.



Drinken

De beste optie is natuurlijk om water te drinken. Met veel andere dranken krijg je namelijk 'ongemerkt' veel calorieën en snelle suikers binnen en dit wil je (en moet je tijdens het PS. food & lifestyle programma) natuurlijk vermijden.

Je kunt je hier op voorbereiden door vanuit huis een flesje water mee te nemen. Bij een festival mag dit helaas niet (altijd) mee naar binnen, maar je kunt daar altijd een flesje water kopen. Om af te wisselen kun je gerust een blikje of glaasje light frisdrank nemen, zoals Crystal Clear of Coca Cola zero.



Alcohol

Misschien associeer je een festival of een gezellige dag op de markt (die je afsluit op een terrasje) onlosmakelijk met een alcoholische versnapering.

Je ziet veel mensen om je heen een biertje of wijntje drinken en de verleiding is dan misschien groot om zelf ook wat te nemen. Het beste is natuurlijk om dit helemaal niet te doen, want je kunt ook een leuke tijd hebben zonder alcohol én je hebt de volgende dag tenminste ook geen last van een kater. Maar, mocht je de behoefte echt niet kunnen weerstaan, kies dan één alcoholisch drankje met zo min mogelijk koolhydraten. Een aantal van die drankjes op een rij: Prosecco, Cava, Champagne, droge witte wijn, wodka en Bacardi puur of in combinatie met light frisdrank zoals Coca Cola zero of bruisend water.

Deze alcoholische drankjes zorgen ervoor dat je bij een koolhydraatarm dieet zoals PS. food & lifestyle niet uit ketose oftewel vetverbranding gaat, zolang je het wel bij ééntje houdt. Maar let op; alcohol levert wél extra calorieën en wordt door je lichaam gezien als een gifstof. Je vetverbranding zal daardoor wel langzamer gaan, omdat eerst de alcohol in je lichaam moet worden afgebroken. Tevens tikt alcohol gedurende je afslankproces veel harder aan, dus drink zeker niet te veel! Houd het bij een glaasje en zorg dat je voldoende water drinkt.

Let op:

Alcohol levert extra calorieën en zorgt ervoor dat de vetverbranding langzamer gaat.



Eten

Hierbij is er natuurlijk een groot verschil of je even naar de braderie gaat, een dagje naar een festival of misschien zelfs wel een heel weekend eropuit gaat.

Middagje struinen

Als je een middagje naar een jaarmarkt of braderie gaat staat er vaak een frietkar waar ze naast friet, ook broodjes frikandel, hamburger en kroket verkopen of een tentje met suikerspinnen of andere zoetwaren. Dit ruikt natuurlijk allemaal even lekker en om de paar meter staat de verleiding naar je te lonken.



Eet van tevoren een eiwitrijke maaltijd

Zorg er in ieder geval voor dat je van tevoren een goede eiwitrijke maaltijd hebt gegeten. Je hebt dan minder honger en het is veel makkelijker om alle verleidingen te weerstaan.



Neem tussendoortjes mee

Als je bezig bent met het programma kun je het beste je repen of andere tussendoortjes van PS. food & lifestyle meenemen, zo kun je toch iets eten als de rest een frietje aan het verorberen is. Of bereid je extra goed voor door een PS. food & lifestyle wrap, meerzaden bolletje of een andere favoriet te beleggen en wat snackgroentes mee te nemen. Neem als je op gewicht bent wat noten mee in je tas, die zijn ook handig om als tussendoortje te snacken.



Eten in de buurt

Als je daarna nog lekker naar het terras gaat, bestel dan een salade met vis of kip. Ook kun je gaan voor een biefstukje of ander stukje vlees of vis met groenten, natuurlijk wel zonder de frietjes. Als er geen terrasje in de buurt is en je hebt alleen de keuze van een frietkar, neem dan een gehaktbal, gehaktstaaf of frikandel en laat friet en brood achterwege. Als je niet zonder saus kunt kies dan mosterd, mayonaise of knoflooksaus. Dus géén ketchup, curry of andere rode saus. Als er een viskar staat kun je ook een lekker harinkje eten.

Meestal begint een festival rond de middag. Dus ook hier geldt; zorg dat je voldoende en eiwitrijk hebt gegeten zodat je voorlopig even vooruit kunt.

Meestal heb je zo'n lol, ben je lekker aan het dansen en vergeet je, ook mede door het mooie weer, helemaal de tijd. Vaak is het dus ineens erg laat geworden en begint je maag flink te knorren. Dan komt het moeilijke moment: je begeeft je naar het gedeelte met alle eetgelegenheden. Het lijkt wel of die er tegenwoordig steeds meer bij komen. Je kunt het

zo gek niet bedenken of het is verkrijgbaar, van sushi tot pizza en van spaghetti tot broodje falafel, dus in alle hoeken ligt de verleiding op de loer.

Gelukkig wordt het eten op festivals steeds luxer en lekkerder en de keuze voor iets verantwoord wordt daardoor makkelijker; gezond eten is immers hip.

Tips

1. Soms kun je ook een heerlijk gegrild stukje vlees of vis kiezen, bijvoorbeeld een lekkere spies van kip of rundvlees, eventueel aangevuld met groenten. Ook hier geldt: laat het eventuele broodje achterwege.
2. Als je niet zonder saus kunt kies dan mosterd, mayonaise of knoflooksaus. Dus géén ketchup, curry of andere rode saus.
3. Ben je lang op het festival? Neem dan wat PS. food & lifestyle tussendoortjes mee zodat je altijd wat bij de hand hebt.



4. Je kunt op steeds meer festivals saté met een salade kiezen. Bestel het dan zonder de pindasaus en je hebt een lekkere salade met kip.

Weekendje feest

Ga jij een weekendje lekker op pad met vrienden? Grote kans dat je dan op een camping zit in een tentje vlakbij het festivalterrein.



Dit biedt de mogelijkheid om je goed voor te bereiden door zelf eten en drinken mee te nemen. Neem je PS. food & lifestyle repen of andere tussendoortjes mee, snackgroentes, flessen water, blikjes magere knakworstjes, noten etc. Het handigste is natuurlijk als je een klein koelkastje hebt, want dan kun je ook eieren, beleg, salade en vlees etc. meenemen. Op een camping

gasstelletje kun je heel wat lekkere dingen maken, zoals een roerei, of maak je worstjes lekker warm in een pannetje. Het mag niet overal maar je zou ook een wegwerp barbecue mee kunnen nemen, want als je vlees mee hebt genomen kun je dit gewoon lekker grillen. Wat salade erbij en klaar is Kees! Jij bent weer helemaal klaar om een dansje te wagen op het festivalterrein.

Beweeg extra

1. Ga van tevoren joggen, wandelen of fietsen

Omdat een event meestal pas begint in de middag, kun je van tevoren nog een heerlijk rondje joggen, wandelen of fietsen. Daarna lekker douchen en dan kun je helemaal fris en fruitig op pad.

2. Dans en verbrand calorieën

Dansen is calorieën verbranden en al helemaal in het zonnetje, dus laat je helemaal gaan.

3. Ga op de fiets naar je bestemming

Woon je redelijk dichtbij het event waar je naar toe gaat? Ga dan op de fiets of te voet naar de plaats van bestemming.

4. The day after: ga wandelen

The day after: je hebt misschien toch wat extra gegeten of gedronken gisteren, dus het is een goed idee om weer even lekker te gaan bewegen. Maak een mooie wandeling samen met een vriend of vriendin. Kun je meteen alles in geuren en kleuren vertellen over hoe het is geweest.

5. Geniet van het moment

En niet geheel onbelangrijk: heb lol en geniet van het moment! Je zult waarschijnlijk niet eens honger hebben door al die afleiding. We wensen je in ieder geval een heerlijke tijd toe, lach, dans, struin en geniet!



Veel plezier!