



Sinterklaas

TIPS VOOR HET
SINTERKLAASFEST

Het heerlijk avondje is gekomen

Sinterklaas is weer in het land, hij komt vanuit de Spaanse kant. Hij heeft wat lekkers meegenomen, ook voor jou is hij niet voor niks gekomen. Want in deze tijd van snoep-in-de-schoen, is het moeilijk om aan de lijn te doen. Maar PS. food & lifestyle biedt de kans, eindelijk je leven weer in balans. Hier enkele tips voor tijdens deze dagen, zodat je maag niet begint te knagen.

Team PS.



Tips

1. Warme chocolademelk is altijd een succes tijdens het Sinterklaasfeest. Verwen jezelf met de PS. food & lifestyle warme drank chocolade.
2. Een tip om deze drank extra smakelijk te maken is om een snufje kaneel toe te voegen of slagroom met zoetstof en speculaaskruiden.
3. De PS. food & lifestyle biscuitjes speculaas zijn een goed alternatief voor de koolhydraatrijke Sinterklaas lekkernijen. Verantwoord genieten!
4. Snijd een aantal PS. food & lifestyle repen in mooie driehoekjes. Dit staat feestelijk op tafel en je verrast iedereen met deze verantwoorde lekkernijen.
5. Presenteer de PS. food & lifestyle chocoladeparels in mooie schaaltes. Dit is het perfecte alternatief voor de chocolade pepernoten.
6. Vier je Sinterklaas met vrienden of familie en staat er een uitgebreid diner op de planning? Kook dan een lichte maaltijd met een ruime hoeveelheid groente en voldoende vlees of vis.
7. Zorg dat je niet met honger voor grote verleidingen komt te staan. Wanneer je weet dat er heel wat lekkers voorbij komt, neem dan van te voren een PS. food & lifestyle product. Dit geeft je een verzadigd gevoel en zo kun je de verleidingen beter weerstaan.
8. Trakteer jezelf op een van de Sinterklaasrecepten, hierdoor ontzeg je jezelf niks en ervaar jij ook een extraatje.



Chocoladeparels zijn het perfecte alternatief voor chocolade pepernoten.

Kijk en vergelijk

Om je wat meer inzicht te geven hebben we de voedingswaarden van Sinterklaas snoepgoed vergeleken met producten en recepten van PS. food & lifestyle. Een goede motivatie om te kiezen voor de lekkere maar verantwoorde varianten!

Sinterklaas lekkernijen

SUPERMARKT (1 portie)



Speculaas (18 g)

86 kcal 11,7 g koolhydraten



Chocolade pepernoten (35 g)

178 kcal 20,9 g koolhydraten



Chocoladeletter (40 g)

218 kcal 24,4 g koolhydraten



Warme chocolademelk (halfvol)

200 kcal 30,8 g koolhydraten



Schuimpjes (65 g)

218 kcal 51 g koolhydraten

PS. FOOD & LIFESTYLE (1 portie)



Biscuit speculaas (18 g)

74 kcal 5,4 g koolhydraten



Chocoladeparels (35 g)

158 kcal 5,0 g koolhydraten



Reep intense chocolade (40 g)

155 kcal 2,9 g koolhydraten



Drank warme chocolade (250 ml)

115 kcal 5,0 g koolhydraten



Sint schuimpjes (65 g)

165 kcal 3,0 g koolhydraten

Tips

Nu je jouw streefgewicht hebt behaald, wil je deze natuurlijk behouden. Dat betekent dat je niet alles weer onbeperkt kunt eten. Al dat lekkers van onze lieve Sint bevat de nodige calorieën en koolhydraten. Kies daarom voor een lekkernij die je écht lekker vindt, maar let hierbij wel op de hoeveelheden. Maak gedurende de dag verantwoorde keuzes, zodat je extra kunt genieten van jouw favoriete Sinterklaas lekkers of lekkernij!

1. Bereid jezelf voor op het Sinterklaas-avondje door de rest van de dag verantwoorde keuzes te maken.
2. Zorg dat je voedingspatroon in balans is. Weet je dat je 's avonds een Sinterklaas lekkernij gaat nemen? Laat die dag dan de zetmeelporties achterwege. Kies voor mager vlees of vis met groente en drink bij de avondmaaltijd geen alcohol of frisdrank. Hierdoor heb je 's avonds meer ruimte voor een extraatje.
3. De verstandigste keuze is natuurlijk om helemaal geen Sinterklaas lekkernijen te pakken, maar dat kan best lastig zijn. Wil je toch iets nemen van al dat lekkers? Maak dan voor jezelf de afweging: wat voor snoepgoed neem ik? Wanneer neem ik dit? En hoeveel neem ik hiervan? Houd jezelf dan wel aan de gemaakte afspraken.



Tips

4. Beweeg wat meer deze dagen. Maak bijvoorbeeld een lange wandeling om de eventuele overtollige calorieën te verbranden. Heerlijk, om daarna met tintelende wangen lekker op de bank te kruipen.
5. Wat is lekkerder dan na een stevige wandeling in de frisse buitenlucht, een warme chocolademelk te drinken? Een verantwoord alternatief is de drank warme chocolade van PS. food & lifestyle. Heb je deze niet in huis? Maak het dan zelf met volle melk, een lepel cacao poeder en wat vloeibare stevia.
6. Bang dat je te veel gaat snoepen? Maak dan één van onze heerlijke recepten voor Sinterklaas lekkernijen. Zo kan je alsnog snoepen, maar dan verantwoord.

Beweeg wat meer deze dagen en maak een stevige wandeling in de frisse buitenlucht



Recepten

Dessert karamel toffee met speculaaskruiden

👤 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle dessert karamel toffee
- 1 tl speculaaskruiden

Bereidingswijze:

Doe 120 ml koud water in de shaker en meng met de speculaaskruiden en de inhoud van 1 zakje dessert karamel toffee. Goed schudden en schep in een schaal. Zet 15 minuten in de koelkast en garneer vervolgens met wat speculaaskruiden.

Vanillevla met speculaaskruiden

👤 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 1 PS. food & lifestyle vanille pudding ready to go
- 1 zakje PS. food & lifestyle biscuit speculaas

Bereidingswijze:

Een verantwoorde variatie op dit ouderwetse, lekkere Sinterklaastoetje. Verkruiemel de biscuitjes en schep deze door de vanille pudding.



Recepten

Sint schuimpjes

👤 1 PERSOON

Ingrediënten:

- ½ zakje PS. food & lifestyle dessert banaan
- 2 eiwitten
- 4 druppels vloeibare stevia

Extra: spuitzak

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 110 °C en ontvet de mixer en een schaal met azijn en keukenpapier. Klop in de ontvette schaal de eiwitten stijf. Roer met een lepel gedoseerd, het dessert banaan kaneel en de steviadruppels erdoor. Leg bakpapier op de bakplaat en vul een spuitzak met het mengsel. Spuit ronde of langwerpige schuimpjes op de bakplaat en plaats deze in het midden van de voorverwarmde oven. Haal de schuimpjes na circa 45 minuten bakken voorzichtig van de bakplaat. De schuimpjes mogen nog iets 'plakkerig' in het midden zijn.

Tip: je kunt variëren met alle smaken van de PS. food & lifestyle desserts.

Sinterklaastoetje

👤 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle biscuit speculaas
- 3 tl PS. food & lifestyle aardbeienjam
- 100 g magere kwark

Bereidingswijze:

Verkruimel de biscuitjes en doe deze in een glaasje. Schep hier de kwark bovenop en maak af met de aardbeienjam.

Tip: vanaf fase 2 lekker met wat verse aardbeien.

Pannenkoektorentjes

👤 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle American pancakes appel-kaneel
- 1 el PS. food & lifestyle gezouten karamelstroop

Bereidingswijze:

Bereid het beslag voor de American pancakes zoals aangegeven op de verpakking. Bak hiervan 3 kleine, dunne pancakes en stapel ze op tot een torentje. Snijd het torentje in kleine taartpuntjes en giet de gezouten karamelstroop eroverheen.

