

POWER
PLATE
SLIMMING
CONCEPT

Tip van
de maand



LEKKER & EFFECTIEF

Je slimming coach helpt je om dit jaar 3-7-12kg te verliezen!

Recept van de maand



BENODIGDHEDEN:

- 200g verse vongole (venusschelpen)
- Power Slim Fusilli
- 1 teentje knoflook
- 1 el gehakte koriander of 1 el peterselie
- 0,5 Spaans pepertje
- 30ml water (of bij Fase II: 30ml droge witte wijn)
- zwarte peper
- zout
- olijfolie



Fusilli al Vongolé

BEREIDINGSWIJZE:

1. Spoel de venusschelpen af in een vergiet onder koud stromend water. Vul een pot met **flink gezouten water** (vergelijkbaar met zee-water) en laat de schelpen daarin minstens 3 uur liggen, ondertussen ontdoen ze zichzelf van onzuiverheden en zand. Giet ze daarna weer over in het vergiet en spoel opnieuw grondig onder een lopende kraan.

2. Zet een mosselpot of kookpot met dikke bodem op het vuur en verwarm daarin **een laag olijfolie** die de volledige bodem bedekt. Fruit de knoflook en het gehakte pepertje en voeg dan de venusschelpen toe, samen met 2/3 van de peterselie of koriander, het water (of bij Fase II de wijn) en een paar snuifjes

peper. Zout is niet echt nodig, de venusschelpen zijn al zout genoeg. Zet het deksel op de pan en draai het vuur hoog. Schud tijdens het koken de pot enkele keren. De schelpen zijn gaar en open na 5 à 7 minuten.

3. Kook tegelijk de Power Slim Fusilli al dente in gezouten water met een lepel olijfolie. Giet de pasta af en doe opnieuw in de kookpot. Zet op een matig vuur, giet er wat kookvocht van de venusschelpen bij en roer het er snel doorheen tot de pasta het meeste vocht heeft opgenomen.

4. Haal de pasta van het vuur en verdeel over 4 voorverwarmde borden. Schik de schelpjes over de Power Slim Fusilli. Giet er een beetje van het resterende kookvocht overheen. Garneer met de rest van de peterselie of koriander.

TIP

Vakantieplannen en nog niet **“bikini-klaar”**?!

In slechts 10 dagen kan u nog 2 à 3 kg vet verliezen!

POWER “SLIM” de zomer in!

Je slimming coach helpt je naar een slanke lijn!

Oefening van de maand

CATEGORIE:

Core



35Hz



30 Sec



Medium



Side Plank

MDD Certification
Medisch apparaat klasse IIa.
Appareil médical classe IIa.



AANGESPROKEN SPIEREN:

Zijdelingse buikspieren, heupen en schouders

POSITIE:

Plaats onderarm lateraal op het platform, voeten lichtjes uit elkaar. Breng de heup naar boven tot nek, heup en voeten op één rechte lijn komen.

COACHTIP

Zorg ervoor dat de schouders steeds achter de ellebogen blijven.

POWER  PLATE®

Discover the Difference