

WEEKMENU 1  
FASE 1A



## FASE 1A

# WEEKMENU 1



## MAANDAG

<b>Ontbijt</b>	PS Muesli met 150 ml magere kwark (platte kaas) naturel
<b>Tussendoor</b>	PS Wafel
<b>Lunch</b>	Panini met rauwe ham en tomaat <b>recept 1</b>
<b>Tussendoor</b>	PS Ready to go
<b>Diner</b>	Zalmwrap met coleslaw <b>recept 2</b>
<b>Tussendoor</b>	PS Snack

## DINSDAG

<b>Ontbijt</b>	PS Muesli met 150 ml magere kwark (platte kaas) naturel
<b>Tussendoor</b>	PS Frambozencake
<b>Lunch</b>	PS Brood met 1x rosbief, 1x varkensfricandeau en 200 g tomaat-komkommersalade <b>recept 3</b>
<b>Tussendoor</b>	PS Ready to go
<b>Diner</b>	Poké bowl met verse tonijn <b>recept 4</b>
<b>Tussendoor</b>	PS Reep

## WOENSDAG

<b>Ontbijt</b>	PS Dessert
<b>Tussendoor</b>	PS Wafel
<b>Lunch</b>	PS Brood met 1x rookvlees, 1x varkensfricandeau en 100 g radijsjes
<b>Tussendoor</b>	PS Ready to go
<b>Diner</b>	Paëlla <b>recept 5</b>
<b>Tussendoor</b>	PS Snack

## DONDERDAG

<b>Ontbijt</b>	PS Muesli met 150 ml magere kwark (platte kaas) naturel
<b>Tussendoor</b>	PS Dessert
<b>Lunch</b>	PS Brood met rucola, 2x rookvlees, 1x varkensfricandeau met mosterd en coleslaw <b>recept 6</b>
<b>Tussendoor</b>	PS Ready to go
<b>Diner</b>	Vispakketje uit de oven <b>recept 7</b>
<b>Tussendoor</b>	PS Wafel

## VRIJDAG

<b>Ontbijt</b>	PS Dessert
<b>Tussendoor</b>	PS Wafel
<b>Lunch</b>	PS Brood met 1x roomkaas light, rosbief en zwarte peper, 1x varkensfricandeau en ¼ komkommer
<b>Tussendoor</b>	PS Reep
<b>Diner</b>	Boerenomelet <b>recept 8</b>
<b>Tussendoor</b>	PS Snack

## ZATERDAG

<b>Ontbijt</b>	PS Muesli met 150 ml magere kwark (platte kaas) naturel
<b>Tussendoor</b>	PS Reep
<b>Lunch</b>	Soep van geroosterde tomaatjes <b>recept 9</b> , PS brood met 1x rookvlees, 1x smeerkaas 20+
<b>Tussendoor</b>	PS Ready to go
<b>Diner</b>	Fusilli met biefreepjes <b>recept 10</b>
<b>Tussendoor</b>	PS Dessert

## ZONDAG

<b>Ontbijt</b>	PS Muesli met 150 ml magere kwark (platte kaas) naturel
<b>Tussendoor</b>	PS Wafel
<b>Lunch</b>	PS Brood met 40-50 g biefstuk en 200 g gebakken champignons in 1 el roomkaas light
<b>Tussendoor</b>	PS Reep
<b>Diner</b>	Stoofvlees met rodekool <b>recept 11</b>
<b>Tussendoor</b>	PS Snack

**Staat er misschien iets bij wat je niet (zo graag) lust en wil je liever een ander recept?**

Kijk voor meer recepten voor fase 1 op de PowerSlim website:  
[powerslim.nl/koolhydraatarme-recepten/1a-1b](https://powerslim.nl/koolhydraatarme-recepten/1a-1b)  
[powerslim.be/nl/koolhydraatarme-recepten/1a-1b](https://powerslim.be/nl/koolhydraatarme-recepten/1a-1b)

# BOODSCHAPPENLIJST WEEKMENU 1 - FASE 1A

## *PowerSlim producten*

- 1 variatie muesli (5x)/7
- 1 variatie dessert (4x)/7
- 1 variatie ready to go (5x)/5
- 1 variatie brood (6x)/6
- 1 variatie maaltijden (5x)/7
- 1 variatie repen (4x)/7
- 1 variatie wafels (5x)/6
- 1 variatie snacks (4x)/6
- 1 frambozencake (1x)/6

## **SUPERMARKT**

- 2 plakjes rosbief (vleeswaren)
- 4 plakjes varkensfricandeau (vleeswaren)
- 4 plakjes rookvlees (vleeswaren)
- 80-100 g biefstuk
- 120-150 g mager runderstoofvlees
- 40-50 g verse tonijn
- 40-50 g gemengde zeevruchten
- 150-200 g zalmfilet
- 750 ml magere kwark (platte kaas) naturel
- 1 bakje smeerkaas 20+ (2 el nodig)
- 1 bakje (kruiden)roomkaas light (3 el nodig)
- 65 g rucola
- 6 tomaten
- 200 g witte kool
- 1 komkommer
- 130 g radijsjes
- 1 avocado
- 1 bakje zeekraal
- 75 g cherrytomaten
- 2 groene paprika's
- 1 courgette
- 1 dunne prei
- 2 bakjes champignons (420 g nodig)
- 100 g verse rode kool
- 1 citroen (3 ½ el citroensap nodig)
- 1 limoen (1 tl limoensap nodig)
- 2 saffraandraadjes
- 1 rode peper
- 1 bakje verse bladpeterselie
- 1 bakje verse rozemarijn
- 1 bakje verse basilicum



## **UIT DE VOORRAADKAST**

- Olijfolie (9 ½ el nodig)
- Sesamolie (1 el nodig)
- Azijn (2 el nodig)
- Mayonaise (1 el nodig)
- Mosterd (2 tl nodig)
- Kikkoman sojasaus (1 el nodig)
- Rode wijnazijn (2 el nodig)
- Zoetstof (1 ½ el nodig)
- Droge witte wijn (2 el nodig)
- 300 ml bouillon (waarvan 100 ml visbouillon)
- 3 ½ teen knoflook
- 1 ui + ½ rode ui
- 1 laurierblad
- Kerriepoeder (½ tl nodig)
- Dille (1 el nodig)
- Paprikapoeder (1 tl nodig)
- Kaneel (1 tl nodig)
- Oregano
- Peper
- Zout





## RECEPT 1

# PANINI MET RAUWE HAM EN TOMAAT



15 minuten



1 persoon



Grill



## INGREDIËNTEN

- 1 PowerSlim Mediterraan broodje
- 2 plakken magere rauwe ham
- 3 tl smeerkaas 20+
- 2 tomaten in schijfjes
- Handje rucola
- 1 tl basilicumolie
- ½ tl oregano

## BEREIDINGSWIJZE

Snijd het broodje open tot een envelop en besmeer de ene kant met smeerkaas en de andere kant met de basilicumolie. Beleg met de rauwe ham, wat schijfjes tomaat en de oregano. Grill het broodje even tussen de grill, in de oven of broodrooster. Maak het broodje voorzichtig open en doe er de rucola tussen. Serveer met de schijfjes tomaat die je over hebt.



## RECEPT 2

# ZALMWRAP MET COLESLAW



15 minuten



1 persoon

## INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim Zalm wrap
- 100 g witte kool, fijngesneden
- 1 el mayonaise
- 1 el olijfolie
- 1 teen knoflook, geperst
- Versgemalen peper

## BEREIDINGSWIJZE

Meng de witte kool met de mayonaise, knoflook en peper. Meng de mix voor zalm wrap volgens de aanwijzing op de verpakking, maar bak er één pannenkoek van. Beleg de pannenkoek in het midden met een reep van de koolsalade en rol op tot een wrap.



### RECEPT 3

# TOMAAAT-KOMKOMMERSALADE



5 minuten



1 persoon

## INGREDIËNTEN

- 1 tomaat in schijfjes
- ½ komkommer in schijfjes
- ½ el olijfolie
- ½ el azijn
- Peper en zout



## BEREIDINGSWIJZE

Voeg de azijn en olie toe aan de tomaat- en komkommerschijfjes. Breng op smaak met peper en zout.

*Tip: maak wat meer van deze salade, lekker voor bij de lunch.*



### RECEPT 4

# POKÉ BOWL MET VERSE TONIJN



10 minuten



1 persoon

## INGREDIËNTEN

- 1 verse tonijnsteak (circa 120-150 gram), in blokjes
- 3 radijsjes in schijfjes
- ½ avocado in schijfjes
- ¼ bakje zeekraal
- 75 gram cherytomaten
- ¼ komkommer in kleine stukjes
- 1 eetlepel (Kikkoman) sojasaus
- 1 eetlepel (sesam)olie

## BEREIDINGSWIJZE

Verdeel alle ingrediënten in een diepe kom. Klop met een vorkje de olie en sojasaus tot een homogeen mengsel en schep en schep naar smaak over de poké bowl.





## RECEPT 5

# PAELLA



35 minuten



1 persoon

### INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim Sojarijst**
- 40-50 g gemengde zeevruchten
- 1 tomaat in kleine blokjes
- ½ groene paprika in kleine blokjes
- ½ ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- 2 saffraandraadjes
- 1 el citroensap
- 1 el verse platte peterselie, fijngehakt
- 1 laurierblad
- 1 rode peper, zaadlijst verwijderd en heel fijngesneden
- 1 takje verse rozemarijn, alleen de naaldjes
- ½ teen knoflook, geperst
- ½ tl kerriepoeder
- 100 ml (vis)bouillon
- Peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook en rode peper toe en fruit dit circa 2 minuten aan. Laat de saffraandraadjes in een klein scheutje water weken. Voeg de rijst en paprikablokjes toe en bak nog circa 2-3 minuten. Roer de helft van de bouillon erdoor. Voeg vervolgens kerriepoeder, rozemarijn, saffraan en laurier toe. Breng op smaak

met peper en zout. Breng aan de kook en laat zo'n 20 minuten sudderen. Roer af en toe en voeg steeds een klein scheutje bouillon toe. Voeg de laatste 2 minuten de tomatenblokjes toe en laat nog 2 minuten koken. Voeg de zeevruchten en het citroensap toe en verhit het geheel nog 3 tot 5 minuten goed door. Haal het laurierblaadje eruit en gaarneer met verse peterselie.

## RECEPT 6

# COLESLAW

### INGREDIËNTEN

- 100 g witte kool, fijngesneden
- 1 el olijfolie
- 1½ el azijn
- 1 tl mosterd
- 1 tl zoetstof
- Peper en zout



10 minuten



1 persoon

### BEREIDINGSWIJZE

Doe de kool in een vergiet en bestrooi met zout. Kneed de kool met beide handen totdat deze slap en een beetje doorzichtig wordt. Spoel af met koud water en laat uitlekken. Maak ondertussen een dressing van azijn, olie, mosterd, zoetstof en peper. Doe de kool in een schaal en meng met de dressing. Nog even in de koelkast plaatsen om de smaken goed te laten intrekken.

*Tip: bereidingswijze voor een snelle versie van deze salade: meng alle ingrediënten door elkaar en serveer direct.*

## RECEPT 7

# VISPAKKETJE UIT DE OVEN



30 minuten



1 persoon



## BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200°C. Dep de vis droog met keukenpapier en leg een stuk aluminiumfolie klaar. Leg de groenten en knoflook in het midden van een stuk aluminiumfolie, leg daarop de zalmfilet. Bestrooi de vis met peper, zout en dille. Vouw het aluminiumfolie bijna dicht en druppel dan de wijn, olie en het citroensap erin. Nu kun je het pakketje helemaal dichtvouwen, zodat er geen lucht meer bij kan. Plaats het 20 minuten in de voorverwarnde oven. Open het pakketje pas op het bord, dan komt de heerlijke geur je tegemoet.

## INGREDIËNTEN

- 150-200 g zalmfilet
- 25 g courgette in blokjes
- 25 g prei in ringen
- 1 tomaat in partjes
- 1 el olijfolie
- 2 el droge witte wijn
- 1 el dille
- 1 teen knoflook, gepeld
- 1 tl citroensap
- Peper en zout



## RECEPT 8

# BOERENOMELET



20 minuten



1 persoon

## INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim Omelet kruiden
- 2 plakjes ham in reepjes
- ½ ui in ringen
- 100 g champignons in plakjes
- 25 g groene paprika in reepjes
- 25 g courgette in blokjes
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- Peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de paprika, champignons en courgette toe en bak alles onder regelmatig omschudden bruin. Voeg de ham toe en kruid het geheel met paprikapoeder, peper en zout. Bereid de omeletmix volgens de aanwijzing op de verpakking. Giet het mengsel over de groenten en laat de omelet circa 2 minuten stollen of totdat de bovenkant net droog is.





**RECEPT 9**

# SOEP VAN GEROOSTERDE TOMAATJES



65 minuten



1 persoon

**INGREDIËNTEN**

- 200 g (Roma) tomaten, gehalveerd
- 200 ml kippenbouillon
- 1 teentje knoflook, niet gepeld
- 1 el olijfolie
- Paar blaadjes basilicum
- Zout
- Peper

**BEREIDINGSWIJZE**

Verwarm de oven voor op 190 °C. Leg de tomaten met opengesneden kant naar boven samen met de knoflook op een stuk bakpapier op de bakplaat. Besprenkel met de olijfolie en strooi er wat peper en zout over. Laat dit circa 1 uur bakken. Meng de tomaten en de inhoud van het teentje knoflook (pers deze uit) samen met de bouillon en de basilicum. Pureer met de staafmixer tot een gladde massa. Breng op smaak met peper en zout. Desgewenst kun je de soep nog even verwarmen.



*Tip: Deze soep is een bijgerecht en dus bedoeld om naast je maaltijd te eten. Het telt niet mee als eetmoment omdat er bijna geen eiwitten in zitten.*

**RECEPT 10**

# FUSILLI MET BIEFREEPJES



25 minuten



1 persoon

**INGREDIËNTEN**

- 1 zakje **PowerSlim Fusilli**
- 40-50 g biefstuk in reepjes
- 150 g champignons in plakjes
- 50 g groene paprika in reepjes
- 1 el roomkaas light
- 1 el olijfolie
- 1 el rozemarijn
- Peper en zout

**BEREIDINGSWIJZE**

Kook de fusilli volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water. Afgieten en laten uitlekken. Kruid de biefreepjes met peper en zout. Verhit ½ el olie in een koekenpan en bak hierin de biefreepjes in circa 2 minuten rondom bruin. Bak de paprikareepjes en champignons 3 minuten mee. Voeg de rozemarijn en de roomkaas toe en verwarm 1 minuut op een matig vuur mee. Voeg ½ el olie en royaal peper toe. Meng de fusilli met de biefreepjes en champignons en serveer in een diep bord.



## RECEPT 11

# STOOFVLEES MET RODEKOOL



160 minuten



1 persoon

### INGREDIËNTEN

- 120-150 g mager runderstoofvlees
- 100 g verse rodekool, fijngesneden
- 1 el olijfolie
- 2 el rode wijnazijn
- 1 el (vloeibare) zoetstof
- 1 tl kaneel
- Peper en zout



### BEREIDINGSWIJZE

Kruid het vlees met peper en zout en braad het in ½ el olie rondom bruin in een braadpan. Doe zoveel water in de pan dat het vlees net onder staat en draai het vuur laag. Circa 2½ uur laten sudderen. Smoor ondertussen de rodekool met ½ el olie en de zoetstof, kaneel en rode wijnazijn.

*Tip: vanaf fase 2b mag je stukjes appel aan de rodekool toevoegen.*



**PS**  
PowerSlim

Park Forum 1057 | 5657 HJ Eindhoven  
info@powerslim.nl | .be  
[www.powerslim.nl](http://www.powerslim.nl) | .be