



# WEEKMENU 2

## FASE 1A



FASE 1A

# WEEKMENU 2



## MAANDAG

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Ontbijt</b>    | PS Dessert  |
| <b>Tussendoor</b> | PS Reep   |
| <b>Lunch</b>      | Mediterraan broodje met ceasarsalade <b>recept 1</b>              |
| <b>Tussendoor</b> | PS Ready to go  |
| <b>Diner</b>      | Tonijnsteak <b>recept 2</b> met zoetzure groenten <b>recept 3</b> |
| <b>Tussendoor</b> | PS Wafel  |

## DINSDAG

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Ontbijt</b>    | PS Muesli met 150 ml magere kwark (platte kaas) naturel                               |
| <b>Tussendoor</b> | PS Ready to go  |
| <b>Lunch</b>      | PS Brood met 1x smeerkaas 20+, 1x gekookte ham, schijfjes van 1 tomaat en ¼ komkommer |
| <b>Tussendoor</b> | PS Reep   |
| <b>Diner</b>      | Rijstisotto met asperges en champignons <b>recept 4</b>                               |
| <b>Tussendoor</b> | Toastjes met eiersalade <b>recept 5</b>   |

## WOENSDAG

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Ontbijt</b>    | PS Muesli met 150 ml magere kwark (platte kaas) naturel |
| <b>Tussendoor</b> | PS Reep   |
| <b>Lunch</b>      | PS Brood met roomkaas light, rucola en 200 g tomaat     |
| <b>Tussendoor</b> | PS Ready to go  |
| <b>Diner</b>      | Pastasalade met tonijn <b>recept 6</b>                  |
| <b>Tussendoor</b> | PS Chips barbecue                                       |

## DONDERDAG

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Ontbijt</b>    | PS Muesli met 150 ml magere kwark (platte kaas) naturel        |
| <b>Tussendoor</b> | PS Reep  |
| <b>Lunch</b>      | PS Brood met 1x rookvlees, 1x smeerkaas 20+ en 100 g radijsjes |
| <b>Tussendoor</b> | PS Wafel   |
| <b>Diner</b>      | Gevulde aubergine <b>recept 7</b>                              |
| <b>Tussendoor</b> | PS Dessert   |

## VRIJDAG

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Ontbijt</b>    | PS Muesli met 150 ml magere kwark (platte kaas) naturel                      |
| <b>Tussendoor</b> | PS Reep  |
| <b>Lunch</b>      | PS Brood met 1x rookvlees, 1x roomkaas light, 1x kipfilet en 100 g radijsjes |
| <b>Tussendoor</b> | PS Ready to go   |
| <b>Diner</b>      | Oosterse kip met spruiten en witte kool <b>recept 8</b>                      |
| <b>Tussendoor</b> | PS Dessert   |

## ZATERDAG

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Ontbijt</b>    | PS American pancake appel-kaneel                               |
| <b>Tussendoor</b> | PS Wafel   |
| <b>Lunch</b>      | Mediterraan broodje met spinazie en geitenkaas <b>recept 9</b> |
| <b>Tussendoor</b> | PS Reep  |
| <b>Diner</b>      | Penne met gerookte kipfilet <b>recept 10</b>                   |
| <b>Tussendoor</b> | PS Chips paprika   |

## ZONDAG

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Ontbijt</b>    | PS Brood met een gekookt ei  |
| <b>Tussendoor</b> | PS Reep  |
| <b>Lunch</b>      | Mediterraan broodje met gamba's <b>recept 11</b> met zoetzure komkommersalade <b>recept 12</b> |
| <b>Tussendoor</b> | PS Ready to go   |
| <b>Diner</b>      | Romige pasta met zalm, broccoli en prei <b>recept 13</b>                                       |
| <b>Tussendoor</b> | PS Wafel   |

**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 2 - FASE 1A

## *PowerSlim producten*

- 1<sup>(7)</sup> variatie muesli (4x)
- 1<sup>(7)</sup> variatie dessert (3x)
- 1<sup>(5)</sup> variatie ready to go (5x)
- 1<sup>(6)</sup> variatie brood (5x)
- 1<sup>(7)</sup> variatie repen (7x)
- 1<sup>(6)</sup> variatie wafels (4x)
- 1<sup>(7)</sup> variatie pasta (5x)
- 1<sup>(5)</sup> mediterraan broodje (3x)
- 1<sup>(7)</sup> American pancake appel-kaneel (1x)
- 1<sup>(4)</sup> toastjes (1x)
- 1 zakje chips paprika
- 1 zakje chips barbecue

(...)= aantal in doosje (...x) = benodigde producten

## SUPERMARKT

- 1 plakje rauwe ham (vleeswaren)
- 1 plakje gekookte ham (vleeswaren)
- 1 plakje kipfilet (vleeswaren)
- 2 plakjes rookvlees (vleeswaren)
- 40-50 g kipfilet
- 120-150 g rundertartaar
- 70-90 g gerookte kipfilet
- 150-200 g tonijnsteak
- 40-50 g rauwe gamalen
- 1 blikje ansjovis (1 filet nodig)
- 1 blikje tonijn op water (40-50 g nodig)
- 40-50 g zalmfilet
- 610 ml magere kwark (platte kaas) naturel
- 1 bakje smeerkaas 20+ (2 el nodig)
- 1 bakje (kruiden)roomkaas light (6 el nodig)
- 1 bakje verse geitenkaas (3 tl nodig)
- 2 eieren
- 1 krop little gem sla
- 30 g rucola
- 50 g bloemkool
- 1 groene paprika
- 2 komkommers
- 6 tomaten
- 50 g groene asperge(tip)s
- 1 bakje champignons (200 g nodig)
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 200 g radijsjes
- 50 g spruiten
- 50 g witte kool
- 20 g babyspinazie
- 200 g broccoli
- 1 prei (50 g nodig)
- 100 g rauwkost naar keuze (tomaat, komkommer, sla)
- 1 citroen (1 tl citroensap nodig)
- 1 rode peper
- 1 bakje verse basilicum
- 1 bakje verse peterselie
- 1 bakje verse bieslook
- 1 bakje verse koriander

## UIT DE VOORRAADKAST

- Olijfolie (7 ½ el nodig)
- Sesamolie (1 tl nodig)
- Azijn (260 ml nodig)
- Witte wijnazijn (1 el nodig)
- Rode wijnazijn (½ el nodig)
- Kikkoman sojasaus (1 el nodig)
- Zoetstof (2 tl nodig)
- Mayonaise (1 ½ el nodig)
- Sambal oelek (1 tl nodig)
- 5 tenen knoflook
- 2 uien
- 4 zwarte olijven
- 2 laurierblaadjes of 2 pimentkorrels
- Kruidenbouillon (2 tl nodig)
- Kerriepoeder (1 ½ tl nodig)
- Chilipeper (½ tl nodig)
- Rozemarijn (1 tl nodig)
- Oregano
- Peper
- Zout



## RECEPT 1

# MEDITERRAAN BROODJE CAESARSALADE



15 minuten



1 persoon



keukenmachine



## INGREDIËNTEN

- 1 PowerSlim Mediterraan broodje
- 30-40 g gerookte kip in stukjes
- 1 plakje rauwe ham, uitgebakken en in kleine stukjes
- ½ krop little gem sla in reepjes
- 100 g rauwkost (tomaat, komkommer, sla)
- 1 el mayonaise
- 1 teentje knoflook fijn geperst
- 5 blaadjes verse basilicum fijn gehakt
- 1 ansjovis in stukjes gesneden
- Peper

## BEREIDINGSWIJZE

Meng de mayonaise, knoflook, basilicum en de ansjovis in de keukenmachine tot een gladde dressing. Meng de dressing met de little gem sla, stukjes ham en de gerookte kip en breng verder op smaak met wat peper. Snijd het broodje open en vul met de sla en de kip. Serveer met de rauwkost.

*Tip: vanaf fase 2 lekker met wat geraspte Parmezaanse kaas.*

## RECEPT 2

# TONIJNSTEAK



10 minuten



1 persoon

## INGREDIËNTEN

- 150-200 g tonijnsteak vers
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

Bestrijk de tonijnsteak aan beide zijden met de olie. Strooi er peper en zout over. Grill hem vervolgens in een grillpan. Je kunt hem ook in een koekenpan bakken, waarbij je hem circa 2 minuten per zijde bakt.

*Tip: lekker met zoetzure groenten recept 3.*



### RECEPT 3

## ZOETZURE GROENTEN

### INGREDIËNTEN

- 50 g bloemkoolrosjes
- 40 g groene paprika in reepjes
- ½ komkommer in dunne schijfjes
- ¼ rode ui in halve ringen
- 250 ml azijn
- 2 laurierblaadjes of 2 pimentkorrels
- Vloeibare zoetstof naar smaak
- Zout



15 minuten



1 persoon

### BEREIDINGSWIJZE

Doe 250 ml azijn, 200 ml water en 1 theelepel zout in een kom. Voeg naar smaak vloeibare zoetstof toe. Voeg de gesneden groenten en de laurierblaadjes/pimentkorrels toe en laat dat het liefst een nacht trekken.



### RECEPT 4

## RIJSTRISOTTO MET ASPERGES EN CHAMPIGNONS



25 minuten



1 persoon

### INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim sojarijst
- 1 tl kruidenbouillon
- 50 g groene asperge(tip)s in stukjes
- 150 g champignons in stukjes
- ¼ witte ui, gesnipperd
- ½ teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el roomkaas light
- 1 el olijfolie
- ½ enveloppe saffraan (even oplossen in een beetje water) of 1 tl kerriepoeder
- 1 el verse peterselle, fijngehakt
- Peper
- Zout

### BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water met de kruidenbouillon. Kook ondertussen de groene asperges circa 3 minuten en spoel ze daarna direct af met koud water. Verhit de olijfolie in een wokpan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak circa 2-3 minuten mee. Doe

de roomkaas erbij en laat even zacht worden. Giet de rijst af en doe deze bij de champignons, samen met de saffraan (of kerriepoeder) en de asperges. Breng op smaak met wat peper en zout en warm nog een paar minuten goed door.

*Tip: vanaf fase 2 lekker met wat geraspte Parmezaanse kaas.*

## RECEPT 5

# TOASTJES MET EIERSALADE



5 minuten



1 persoon

### INGREDIËNTEN

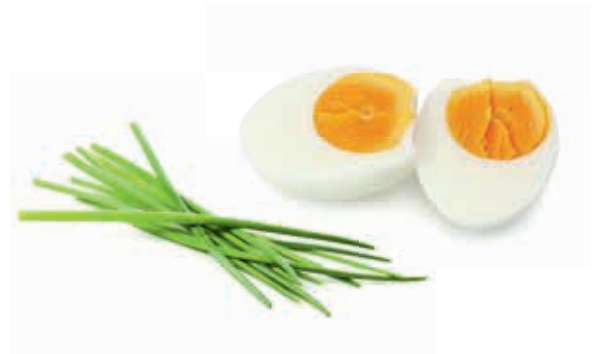
- 1 zakje **PowerSlim toastjes**
- 1 gekookt ei, fijngesneden
- ¼ ui, gesnipperd
- ½ el magere kwark (platte kaas)
- ½ el mayonaise
- 1 el bieslook gehakt
- ½ tl chilipeper
- ½ tl kerriepoeder
- Zout

### BEREIDINGSWIJZE

Meng het ei met de ui, kwark (platte kaas), mayonaise. Breng op smaak met de kruiden.

### Dit is een eetmoment

*Tip: beleg eens een PowerSlim croissantje met deze eiersalade. Gegarandeerd genieten.*



## RECEPT 6

# PASTASALADE MET TONIJN



20 minuten



1 persoon

### INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim fusilli**
- 40-50 g tonijn uit blik (in water)
- 100 g tomaat in partjes
- 50 g courgette in plakken
- 1 handje rucola
- ¼ rode ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- 4 blaadjes basilicum, fijngesneden
- 1 el witte wijnazijn
- 1 teen knoflook, geperst
- Peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

Kook de fusilli volgens de aanwijzing op de verpakking. Verwarm intussen een halve eetlepel olijfolie in een grillpan en bak de courgetteplakjes aan. Giet de fusilli af en voeg de tomaat, courgette, ui en knoflook toe. Meng de tonijn en rucola erdoor. Breng het geheel op smaak met de witte wijnazijn, basilicum, overige olijfolie, peper en zout.



## RECEPT 7

# GEVULDE AUBERGINE



45 minuten



1 persoon

### INGREDIËNTEN

- 120-150 g rundertartaar
- ½ aubergine (over de lengte gehalveerd)
- ½ rode ui, gesnipperd
- ½ tomaat zaden verwijderd en in blokjes
- ¼ groene paprika in blokjes
- 1 el kruidenroomkaas light
- ½ el olijfolie
- 1 teen knoflook geperst
- Oregano
- Peper en zout



### BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook de halve aubergine 5 minuten, hol hem uit en snijd het vruchtvlees fijn. Fruit de ui en paprika in een ½ el olie samen met de knoflook. Voeg het auberginevruchtvlees, de oregano en tartaar toe en bak het geheel circa 5 minuten. Meng de roomkaas en tomaat door het groentemengsel. Voeg naar smaak peper en zout toe. Leg de auberginehelft in een ingevette ovenschaal en vul met het mengsel. Laat de aubergine 20 minuten garen in de oven.



## RECEPT 8

# OOSTERSE KIP MET SPRUITEN EN WITTE KOOL



15 minuten



1 persoon

### INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim rijst
- 50 g spruiten, schoongemaakt
- 40-50 g kipfilet, in reepjes
- 1 tl sambal oelek
- 1 tl sesamolie
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 50 g witte kool, gesneden

### BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook ondertussen de spruitjes in circa 5 minuten beetgaar en giet deze vervolgens af. Meng de kip met de sambal, sesamolie en sojasaus. Verhit de wok en roerbak de kip 4 minuten. Voeg de spruitjes en kool toe en roerbak nog 4 minuten. Voeg de rijst toe en laat nog even mee verwarmen.



## RECEPT 9

# MEDITERRAAN BROODJE MET SPINAZIE EN GEITENKAAS



15 minuten



1 persoon

### INGREDIËNTEN

- 1 PowerSlim Mediterraan broodje
- 3 tl verse geitenkaas
- 90 g courgette in plakjes
- Handje babyspinazie
- 4 zwarte olijven, gehalveerd
- 1 el olijfolie
- ½ el rode wijnazijn
- 1 tl rozemarijn
- Zout

### BEREIDINGSWIJZE

Meng de babyspinazie met de rode wijnazijn en een halve eetlepel olijfolie. Bestrijk de plakjes courgette met de rest van de olijfolie en bestrooi met wat zout. Gril de plakjes tot ze goudbruin kleuren. Snijd het Mediterraans broodje open en vul met spinazie, gegrilde courgette, olijven en de geitenkaas. Bestrooi met de rozemarijn.



*Tip: vanaf fase 2B lekker met wat zongedroogde tomaatjes.*

## RECEPT 10

# PENNE MET GEROOKTE KIPFILET



20 minuten



1 persoon

### INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim penne
- 40-50 g gerookte kipfilet in reepjes
- 100 g broccoli in kleine roosjes
- 50 g champignons in kwarten
- 1 tomaat in blokjes
- ¼ ui, gesnipperd
- 1 el kruidenroomkaas light
- 1 el olijfolie



### BEREIDINGSWIJZE

Kook de penne volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water. Roerbak intussen de ui, broccoli en champignons circa 5 minuten in 1 el olie. Voeg de kipstukjes en roomkaas toe en warm het geheel goed door. Voeg op het laatst de tomatenstukjes toe en laat nog even meewarmen.





## RECEPT 11

# MEDITERRAAN BROODJE MET GAMBA'S



8 minuten



1 persoon



## INGREDIËNTEN

- 1 PowerSlim Mediterraan broodje
- 40-50 g ongekookte gambalen, gepeld (diepvries)
- 1 el olijfolie
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 tl citroensap
- ½ rode peper zaadlijst verwijderd en fijngehakt
- Verse koriander, fijngehakt
- Peper en zout



*Tip: vul aan met 200 g  
zoetzure komkommersalade  
recept 12*



## BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en de fijngehakte chilipeper toe en bak 1 tot 2 minuten. Voeg de gambalen toe en bak ze in ongeveer 3-5 minuten roze en gaar. Roer het citroensap en de koriander erdoor, met een klein beetje peper en zout. Bak nog 1 minuut om de smaken goed te laten mengen. Snijd het Mediterraan broodje door-midden en leg 1 minuut tussen de grill. Leg de gambalen op het broodje.

## RECEPT 12

# ZOETZURE KOMKOMMERSALADE



30 minuten



1 persoon

## INGREDIËNTEN

- ½ komkommer in dunne linten
- 1 flinke scheut azijn
- 1 tl zoetstof
- Versgemalen peper

## BEREIDINGSWIJZE

Doe de komkommer in een schaal en voeg azijn toe. Voeg zoetstof en peper toe en laat minstens een halfuur marinieren. Voor serveren de komkommer uit de marinade halen.



*Tip: laat voor een kruidige smaak een kruidnagel of laurierblaadje meetrokken in de marinade.*

# ROMIGE PASTA MET ZALM, BROCCOLI EN PREI



25 minuten



1 persoon

## INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim fusilli
- 40-50 g zalmfilet in stukjes
- 100 g broccoli in roosjes
- 50 g prei in stukjes
- ¼ ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- 1 el roomkaas kruiden light
- Peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook. Laat de fusilli in het zakje zitten en kook circa 9 minuten. Kook de laatste 5 minuten de broccoli-roosjes mee. Verhit de olijfolie in een wokpan. Fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de prei toe en bak deze even mee. Doe vervolgens de zalm erbij en bak deze 4-5 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Giet de fusilli en de broccoli af en doe deze in de wokpan bij de zalm. Warm een minuutje goed door. Zet het vuur uit en voeg de roomkaas toe en roer goed door.



*Tip: zin in echt culinair?  
Voeg dan wat schaafsel van  
een witte truffel toe.*



**PS**  
PowerSlim

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