

PS
PowerSlim

WEEKMENU 3
FASE 1A



FASE 1A

WEEKMENU 3



MAANDAG

Ontbijt	PS Muesli met 150 ml magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS Drank
Lunch	PS Brood met 1x gekookte ham, 1x rosbief, ijsbergsla, 1 tomaat en ¼ komkommer
Tussendoor	PS Snack
Diner	Mediterraan broodje gyros recept 1
Tussendoor	Milkshake van PS Dessert

DINSDAG

Ontbijt	PS Drank
Tussendoor	PS Reep
Lunch	PS Brood met roomkaas light, rosbief en 100-200 g toegestane groenten naar keuze
Tussendoor	PS Dessert
Diner	120-150 g gebakken kipfilet met kerriepoeder en 100 g bloemkool
Tussendoor	PS Snack

WOENSDAG

Ontbijt	PS Muesli met 150 ml magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS Dessert
Lunch	PS Brood met 1x rosbief, 1x smeerkaas 20+ en 100 g radijsjes
Tussendoor	PS Drank
Diner	Slawraps met kip en frisse labneh recept 2
Tussendoor	PS Reep

DONDERDAG

Ontbijt	PS Muesli met 150 ml magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS Wafel
Lunch	PS Brood met 1x gekookte ham, 1 tomaat en ¼ komkommer
Tussendoor	PS Dessert
Diner	Fusilli met spinazie, tomaat en geitenkaas recept 3
Tussendoor	PS Drank

VRIJDAG

Ontbijt	PS Muesli met 150 ml magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS Drank
Lunch	Crackers caprese recept 4
Tussendoor	PS Wafel
Diner	Poké bowl met verse zalm, komkommer en radijs recept 5
Tussendoor	PS Reep

ZATERDAG

Ontbijt	Pannenkoek met chocolade hazelnootpasta recept 6
Tussendoor	PS Melk chocolade chunk
Lunch	Toast met Hüttenkäse (cottage cheese), tomaat en rucola recept 7
Tussendoor	PS Wafel
Diner	Salade met biefreepjes recept 8
Tussendoor	PS Snack

ZONDAG

Ontbijt	PS Muesli met 150 ml magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS Reep
Lunch	Mediterrane omelet recept 9
Tussendoor	PS Ontbijtkoek
Diner	Gerookte zalm wrap recept 10
Tussendoor	PS Dessert

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
powerslim.be/nl/koolhydraatarme-recepten/1a-1b

BOODSCHAPPENLIJST WEEKMENU 3 - FASE 1A

PowerSlim producten

- 1⁽⁷⁾ variatie muesli (5x)
- 1⁽⁷⁾ variatie dessert (5x)
- 1⁽⁷⁾ variatie dranken (5x)
- 1⁽⁶⁾ variatie brood (6x)
- 1⁽⁷⁾ variatie maaltijden (5x)
- 1⁽⁷⁾ variatie repen (4x)
- 1⁽⁶⁾ variatie wafels (3x)
- 1⁽⁶⁾ variatie snacks (3x)
- 1⁽⁷⁾ pannenkoek (1x)
- 1⁽⁵⁾ melk chocolade chunk (1x)
- 1⁽⁶⁾ ontbijtkoek (1x)
- 1 pot chocolade hazelnootpasta (1 portie)

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

SUPERMARKT

- 2 plakjes gekookte ham (vleeswaren)
- 3 plakjes rosbief (vleeswaren)
- 120-150 g biefstukreepjes
- 40-50 g varkensfilet
- 240-300 g kipfilet
- 40-50 g verse zalm
- 40-50 g gerookte zalm
- 765 ml magere kwark (platte kaas) naturel
- 25 ml Griekse yoghurt 0% vet
- 1 bakje (kruiden)roomkaas light (2 el nodig)
- 1 bakje smeerkaas 20+ (1 el nodig)
- 1 bakje verse geitenkaas (3 tl nodig)
- 1 bakje Hüttenkäse (cottage cheese) (6 tl nodig)
- 1 krop ijsbergsla
- 50 g veldsla
- 100 g veldsla
- 9 tomaten
- 1 groene paprika
- 2 komkommers
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 100 g bloemkool
- 200 g radijsjes
- 100 g spinazie
- 100 g kerstomaatjes
- 1 stukje verse gember
- 1 bakje taugé
- 100-200 g overige groenten naar keuze
- 1 citroen (2 tl citroensap nodig)
- 1 limoen (1 tl limoensap nodig)
- 1 bakje verse basilicum



UIT DE VOORRAADKAST

- Olijfolie (7,5 el nodig)
- Sesamolie (1 el nodig)
- Azijn (1 el nodig)
- Kikkoman sojasaus (3 el nodig)
- Mayonaise (½ tl nodig)
- 5 tenen knoflook
- 1 gele ui
- 1 rode ui
- 3 kleine augurken
- Chilipoeder (2 tl nodig)
- Oregano (1 tl nodig)
- Paprikapoeder (3 tl nodig)
- Rozemarijn (1 tl nodig)
- Peterselie (1 tl nodig)
- Tijm (½ tl nodig)
- Komijn (½ tl nodig)
- Kerriepoeder
- Peper
- Zout



RECEPT 1

MEDITERRAAN BROODJE GYROS



10 minuten



1 persoon



INGREDIËNTEN

- 1 **PowerSlim Mediterraan broodje**
- 40-50 g varkensfilet in stukjes
- 2 tomaten in stukjes
- 1 handje sla
- 1 el olijfolie
- 1 el magere kwark (platte kaas)
- ½ tl mayonaise
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 tl peterselie
- Paprikapoeder
- Chilipoeder
- Tijm
- Komijn
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Kruid het vlees met wat paprikapoeder, chilipoeder, tijm, komijn, peper en zout. Maak een knoflooksaus van magere kwark, mayonaise, knoflook, peterselie, peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en bak de stukjes varkensfilet goudbruin en gaar in 4-6 minuten. Snijd het Mediterraan broodje open tot een envelop en vul met het vlees, de sla en de tomaatjes. Serveer met de knoflooksaus.

RECEPT 2

SLAWRAPS MET KIP EN FRISSE LABNEH



30 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

Slawraps met kip:

- 120-150 g kipfilet in stukjes
- 1 komkommer in kleine stukjes
- 4 tomaten in kleine stukjes
- 8 bladeren ijsbergsla
- 2 el olijfolie
- 4 el Kikkoman sojasaus
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 cm verse gember, geschild en geraspt
- 2 el vers citroensap

Labneh:

- 100 g Griekse yoghurt 0% vet
- 1 el olijfolie
- 2 el verse kruiden (munt, peterselie, koriander en basilicum), grof gehakt
- Snufje zeezout

BEREIDINGSWIJZE

Doe de kipfilet in een kom. Schenk hier de sojasaus bij en voeg de gember, knoflook en het citroensap toe. Roer goed door. Laat minimaal 15 minuten marineren zodat de smaken goed in kunnen trekken. Maak ondertussen de labneh door de Griekse yoghurt te mengen met de verse kruiden, olijfolie en het zeezout. Houd eventueel wat ingrediënten apart om te garneren. Verhit de olijfolie in een pan en bak de stukjes kip goudbruin en gaar in circa 6-7 minuten. Laat even afkoelen. Vul de bladeren sla met de stukjes tomaat, komkommer en de kipfilet. Serveer met de labneh.



RECEPT 3

FUSILLI MET SPINAZIE, TOMAAT EN GEITENKAAS



20 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim fusilli**
- 100 g verse spinazie
- 100 g tomaat in blokjes
- 3 tl verse geitenkaas
- 1 el olijfolie
- 1 teen knoflook, geperst
- Verse basilicum
- Peper
- Zout



BEREIDINGSWIJZE

Laat de fusilli in het zakje zitten en kook circa 9 minuten en giet af. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de knoflook aan. Voeg de spinazie toe totdat deze geslonken is en roerbak de tomaat vervolgens kort mee. Voeg de fusilli toe en roer goed door elkaar. Breng eventueel op smaak met peper en zout en verbrokkel de geitenkaas eroverheen. Garneer met de basilicum.

RECEPT 4

CRACKERS CAPRESE



10 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim crackers**
- 3 tl Hüttenkäse (cottage cheese)
- 100 g kerstomaatjes, gehalveerd
- Paar blaadjes basilicum
- Peper
- Zout



BEREIDINGSWIJZE

Besmeer de crackers met de Hüttenkäse en beleg met wat tomaatjes. Bestrooi met wat peper en zout. Scheur de blaadjes basilicum in kleine stukjes en garneer de crackers hiermee. Serveer de tomaatjes die je over hebt er los bij.



RECEPT 5

POKÉ BOWL MET VERSE ZALM, KOMKOMMER EN RADIJS



5 minuten



1 persoon



INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim sojarijst**
- 40-50 g verse zalm in blokjes
- 150 g komkommer in plakjes
- 10 radijsjes in plakjes
- ½ kleine rode ui in ringen
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el sesamolie
- 1 tl limoensap

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water. Maak ondertussen een dressing van de sesamolie, sojasaus en het limoensap. Giet de rijst af en laat even afkoelen. Doe de zalm, komkommer, radijs en de rode ui samen met de rijst in een kommetje en besprenkel met de dressing.



Tip: vanaf fase 2B lekker met een eetlepel sesamzaadjes en vanaf fase 2C kun je dit gerecht uitbreiden met sojabonen.

RECEPT 6

PANNENKOEK MET CHOCOLADE HAZELNootPASTA



20 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim pannenkoek**
- 3 tl **PowerSlim chocolade hazelnootpasta**
- 1 el olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Doe 100 ml water in de shaker, voeg de pannenkoekenmix toe en schud goed. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan met goede antiaanbaklaag. Bak de pannenkoek ca. 30 seconden per zijde en bestrijk met de chocolade hazelnootpasta.



RECEPT 7

TOAST MET HÜTTENKÄSE (COTTAGE CHEESE), TOMAAT EN RUCOLA



10 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim toast classic**
- 100 g cherrytomaat, gehalveerd
- Handje rucola
- 3 tl Hüttenkäse (cottage cheese)
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Besmeer de toast met de Hüttenkäse en beleg met de tomaat en rucola. Breng op smaak met peper en zout.



RECEPT 8

SALADE MET BIEFREEPJES



15 minuten



1 persoon



INGREDIËNTEN

- 120-150 g biefstuk in reepjes
- 50 g veldsla
- 1 handje taugé (sojascheuten)
- ¼ groene paprika in reepjes
- ¼ rode ui, gesnipperd
- 3 kleine zure augurken in schijfjes
- 1 el olijfolie
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 teen knoflook, geperst



BEREIDINGSWIJZE

Fruit de knoflook circa 1 minuut in de olie. Voeg de biefreepjes, sojasaus en taugé (sojascheuten) toe en bak deze naar wens gaar. Meng de rode ui, paprika en augurkjes met de veldsla. Verdeel de biefreepjes met de taugé (sojascheuten) over de sla.

RECEPT 9

MEDITERRANE OMELET



20 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim omelet kruiden**
- 1 trostomaat, zaden verwijderd en in blokjes
- 25 g aubergine in blokjes
- 25 g courgette in blokjes
- ¼ ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- ½ teen knoflook, geperst
- 1 tl oregano vers of gedroogd
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl rozemarijn vers of gedroogd
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Fruit de ui en de knoflook glazig in een halve eetlepel olijfolie. Voeg de groenten toe en wok deze beetgaar. Voeg daarna de oregano, rozemarijn, paprikapoeder, peper en zout toe en roer goed door en zet daarna even apart. Bereid de omeletmix volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak de omelet kort aan beide zijden bruin in halve eetlepel olijfolie. Vul de omelet met de groenten en vouw deze vervolgens dubbel.



RECEPT 10

GEROOKTE ZALM WRAP



20 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim zalm wrap**
- 40-50 g gerookte zalm
- 75 g rucola
- 1 tomaat in schijfjes
- 50 g komkommer in schijfjes
- 1 el kruidenroomkaas light
- 1½ el olijfolie
- 1 el azijn

BEREIDINGSWIJZE

Bak 1 grote pannenkoek van het beslag van de zalm wrap. Beleg de pannenkoek achtereenvolgens met de roomkaas, een handje rucola en zalm. Rol op tot een wrap en snijd deze doormidden. Meng de overige rucola met de tomaat- en komkommerschijfjes en maak aan met olie en azijn.





Park Forum 1057 | 5657 HJ Eindhoven
info@powerslim.nl | .be
www.powerslim.nl | .be