

PS
PowerSlim

WEEKMENU 4
FASE 1A



FASE 1A

WEEKMENU 4



MAANDAG

Ontbijt	PS Brood met 1x gekookte ham en 1x gerookte kipfilet
Tussendoor	PS Reep
Lunch	Courgettesoep met broodje ros-bief-tonnato recept 1
Tussendoor	PS Drank
Diner	Flammkuchen met zalmfilet en groene asperges recept 2
Tussendoor	PS Snack

DINSDAG

Ontbijt	PS Drank
Tussendoor	PS Wafel
Lunch	Wrap met kipfilet en avocado recept 3
Tussendoor	PS Snack
Diner	Spinazie-broccolisalade met gekookt ei en avocado recept 4
Tussendoor	PS Reep

WOENSDAG

Ontbijt	PS Brood met 1x roomkaas light en 1 gekookt ei
Tussendoor	PS Wafel
Lunch	Heldere groentesoep met champignons en lente-ui recept 5
Tussendoor	PS Reep
Diner	Pastasalade tonijn met tomaatjes en zwarte olijven recept 6
Tussendoor	PS Snack

DONDERDAG

Ontbijt	PS Drank
Tussendoor	PS Reep
Lunch	PS Mediterraan broodje met 1x smeerkaas 20+ en 1x gerookte kipfilet
Tussendoor	PS Wafel
Diner	Rijstsalade met gerookte zalm en radijsjes recept 7
Tussendoor	PS Snack

VRIJDAG

Ontbijt	PS Mediterraan broodje met 1x smeerkaas 20+ en 1x gekookte ham
Tussendoor	PS Wafel
Lunch	2 gebakken eieren, schijfjes van 1 tomaat en ¼ komkommer
Tussendoor	PS Reep
Diner	Fusilli met kip, boerenkool en citroen recept 8
Tussendoor	Nacho cheese uit de oven recept 9

ZATERDAG

Ontbijt	Wentelteeftjes met karamel-zeezout stroop recept 10
Tussendoor	PS Reep
Lunch	PS Brood met 1x roomkaas light en 1x ros-bief
Tussendoor	PS Snack
Diner	Pasta met scampi en tomaat recept 11
Tussendoor	PS Drank

ZONDAG

Ontbijt	Chocolade pecan karamel trifle recept 12
Tussendoor	PS Wafel
Lunch	Knapperig broodje hamburger recept 13
Tussendoor	PS Drank
Diner	Rijst met broccoli, verse gember en krokante knoflook recept 14
Tussendoor	PS Reep

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 4 - FASE 1A

PowerSlim producten

- 1⁽⁶⁾ variatie brood (5x)
- 1⁽⁷⁾ variatie dranken (5x)
- 1⁽⁷⁾ variatie pasta (5x)
- 1⁽⁷⁾ variatie repen (7x)
- 1⁽⁶⁾ variatie snacks (5x)
- 1⁽⁶⁾ variatie wafels (5x)
- 1⁽⁷⁾ muesli chocolade pecan karamel (1x)
- 1⁽⁶⁾ mediterraan broodje (3x)
- 1⁽⁶⁾ noodles (1x)
- 1⁽²⁾ wrap (2x)
- 1 zakje tortilla chips kaas
- 1 fles karamel-zeezout stroop (2 porties)

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

SUPERMARKT

- 2 plakjes gekookte ham (vleeswaren)
- 3 plakjes rosbief (vleeswaren)
- 3 plakjes gerookte kipfilet (vleeswaren)
- 40-50 g rundertartaar
- 40-50 g kipfilet
- 1 blikje tonijn op water (80-100 g nodig)
- 1 blikje ansjovis (1 filet nodig)
- 80-100 g gerookte zalm
- 40-50 g gepelde scampi
- 7 eieren
- 150 ml magere kwark (platte kaas) naturel
- 1 pakje roomboter (1 tl nodig)
- 1 bakje zure room (1 el nodig)
- 1 bakje (kruiden)roomkaas light (4 ½ el nodig)
- 1 bakje smeerkaas 20+ (3 el nodig)
- 125 g gemengde sla
- IJsbergsla (paar blaadjes nodig)
- Rucola (handje nodig)
- 50 g spinazie
- 100 g boerenkool
- 300 g broccoli
- 1 courgette
- 25 g groene aspergetips
- 2 komkommers
- 1 avocado
- 1 groene paprika
- 6 tomaten
- 180 g cherytomaatjes/kerstomaatjes
- 1 bakje champignons (200 g nodig)
- 5 radijsjes
- 1 bakje alfalfa (handje nodig)
- 4 lente-uitjes
- 1 citroen (5 el citroensap nodig)
- 1 limoen (3 tl limoensap nodig)
- Stukje gember
- 1 jalapeños pepers
- 1 bakje verse dille
- 1 bakje verse koriander
- 1 bakje verse basilicum

UIT DE VOORRAADKAST

- Olijfolie (7 el nodig)
- Kokosolie (1 el nodig)
- Sesamolie (1 tl nodig)
- Kikkoman sojasaus (1 el nodig)
- Azijn (1 el nodig)
- Zoetstof (1 tl nodig)
- Mayonaise (2 el nodig)
- Kappertjes (2 el nodig)
- 4 zwarte olijven
- 4 tenen knoflook
- 1 gele ui
- 1 rode ui
- 625 ml bouillon
- Kruidenbouillonpoeder (3 tl nodig)
- Oregano
- Italiaanse kruiden
- Kaneel
- Peper
- Zout



RECEPT 1

COURGETTESOEP MET BROODJE ROSBIEF-TONNATO



30 minuten



1 persoon



Staafmixer

INGREDIËNTEN

Broodje:

- 1 **PowerSlim meerzaden bolletje**
- 40 g tonijn op water, uitgelekt
- 2 plakjes rosbief
- Handje gemengde sla
- 1 el mayonaise
- 1 el kappertjes
- 1 ansjovisfilet
- 1 tl vers citroensap
- Versgemalen peper
- Zout

Soep (voor 4 personen):

- 500 ml kruidenbouillon
- 400 g courgette in stukjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- 2 el roomkaas kruiden light



BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de stukjes courgette toe en bak 1 minuut mee. Voeg de bouillon toe en laat de courgette circa 15 minuten zachtjes koken. Pureer ondertussen de tonijn samen met de mayonaise, ansjovisfilet en de helft van de kappertjes tot een gladde saus. Breng deze op smaak met citroensap, zout en peper. Snijd het meerzaden bolletje

doormidden en besmeer met de tonnato-saus. Beleg iedere helft met een plakje rosbief en verdeel de sla eroverheen. Breng op smaak met versgemalen peper. Pureer de soep met de staafmixer en roer de roomkaas door de soep. Verdeel de soep over 4 kommen en serveer met het broodje rosbief-tonnato.

RECEPT 2

FLAMMKUCHEN MET ZALMFILET EN GROENE ASPERGES



35 minuten



1 persoon



Grill

INGREDIËNTEN

- 1 **PowerSlim wrap**
- 1 el roomkaas kruiden light
- 50 g gerookte zalmfilet
- 25 g groene aspergetips
- ½ komkommers in linten
- ½ el olijfolie
- 1½ el azijn
- 1 tl vloeibare zoetstof
- Verse dille
- Versgemalen peper



BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven op 175 °C. Maak de komkommersalade door de komkommer met de azijn te mengen in en grote kom. Voeg zoetstof en peper toe en laat minstens een half uur marineren in de koelkast. Besmeer de wrap aan beide kanten met een halve eetlepel olijfolie. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de wrap 10 minuten in de oven tot ze goudbruin en krokant zijn. Wrijf ondertussen de groene asperges in met een eetlepel olijfolie. Laat een grillpan of barbecue goed heet worden en grill de asperges circa 8 minuten tot ze goed gaar zijn, maar nog wel een bite hebben. Keer regelmatig om. Besmeer de wrap met de roomkaas en beleg met de asperges en de gerookte zalm. Zet ze nog circa 4-5 minuten in de oven, totdat de zalm lichtroze begint te verkleuren. Breng op smaak met peper en gaarneer met de verse dille. Serveer met de zoetzure komkommersalade.

RECEPT 3

WRAP MET KIPFILET EN AVOCADO



15 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PowerSlim wrap
- 1 el roomkaas kruiden light
- 1 plakje gerookte kipfilet
- 1 ei
- ½ avocado in stukjes
- ½ groene paprika in reepjes
- 3 cherrytomaatjes in kwarten
- Paar blaadjes ijsbergsla in dunne reepjes
- Handje alfalfa
- ¼ rode ui, gesnipperd
- 1 tl limoensap
- 1 bosuitje in ringetjes
- 1 el verse koriander, fijngehakt
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Meng de avocadostukjes met peper en zout naar smaak en voeg het limoensap toe. Kook het ei, laat schrikken en snijd in partjes. Besmeer de wrap met de roomkaas en leg hier bovenop het plakje gerookte kipfilet. Verdeel de ui, bosui, tomaatjes, alfalfa, sla, paprika, avocado en het ei over de wrap. Garneer met de verse koriander. Laat de wrap open of rol de wrap op en steek er een satéprikker in. Passen niet alle ingrediënten in de wrap? Eet deze er dan los bij.

**RECEPT 4**

SPINAZIE-BROCCOLISALADE MET GEKOOKT EI EN AVOCADO



20 minuten



1 persoon

**INGREDIËNTEN**

- 2 eieren
- 50 g verse spinazie
- 100 g broccoli in roosjes
- 100 g komkommer in stukjes
- ¼ avocado in stukjes
- 1 partje limoen
- 1 ½ el olijfolie
- Snuf gedroogde oregano
- Peper
- Zout

**BEREIDINGSWIJZE**

Zet een pannetje op met koud water en kook de eieren in 4-5 minuten tussen hard en zacht in. Stoom ondertussen de broccoli in circa 5 minuten beetgaar. Maak ondertussen een dressing van de olijfolie, oregano, sap van het partje limoen en wat peper en zout. Verdeel de spinazie, komkommer en de avocado over een bord. Laat de eieren en de broccoli een beetje afkoelen en voeg deze daarna toe aan de salade. Besprenkel met de dressing. Breng eventueel nog extra op smaak met wat extra peper en zout.

RECEPT 5**HELDERE GROENTESOEP MET CHAMPIGNONS EN LENTE-UI**

15 minuten



1 persoon

**INGREDIËNTEN**

- 1 zakje **PowerSlim noodles**
- 500 ml kruidenbouillon
- 200 g champignons in plakjes
- 2 stengels lente-ui in ringen

BEREIDINGSWIJZE

Breng de kruidenbouillon aan de kook en voeg de noodles, champignons en de lente-ui toe. Laat circa 10 minuten zachtjes koken. Roer goed door en trek de noodles met twee vorken uit elkaar. Serveer direct.



Tip: houd je van een beetje pit? Voeg dan wat ringetjes rode peper toe.

RECEPT 6**PASTASALADE TONIJN MET TOMAATJES EN ZWARTE OLIJVEN**

20 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim penne**
- 40-50 g tonijn op water (uit blik)
- 100 g cherry- of kleine tomaten, gehalveerd
- 4 zwarte olijven
- ½ teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- ½ bouillonblokje
- Handje basilicumblaadjes
- Oregano
- Peper
- Zout

**BEREIDINGSWIJZE**

Kook de penne, samen met het halve bouillonblokje, circa 15-20 minuten in een ruime hoeveelheid water. Maak ondertussen een kruidenolie van de olijfolie, peper, zout, knoflook en de basilicum door deze even kort in de keukenmachine te laten draaien. Houd een paar blaadjes basilicum apart voor de garnering. Giet de penne af en meng met de kruidenolie, tomaatjes, tonijn en de olijven. Breng eventueel nog op smaak met wat peper. Garneer met wat gekneusde blaadjes basilicum.

RECEPT 7

RIJSTSALADE MET GEROOKTE ZALM EN RADIJSJES



20 minuten



1 persoon



INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim sojarijst**
- 40-50 g gerookte zalm
- 25 g gemengde sla
- 5 radijsjes in plakjes
- 5 kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 el kappertjes
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- Peper
- Zout



BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water. Giet af en laat even afkoelen. Meng de rijst met de zalm, sla, radijs, kappertjes en tomaatjes. Maak een dressing van de olijfolie, het citroensap, peper en zout. Besprenkel de salade met de dressing.

RECEPT 8

FUSILLI MET KIP, BOERENKOOL EN CITROEN



25 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim fusilli**
- 1 tl kruidenbouillon
- 40-50 g kipfilet in stukjes
- 100 g boerenkool
- ¼ ui, gesnipperd
- ½ teentje knoflook, geperst
- 2 tl vers citroensap
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout



BEREIDINGSWIJZE

Laat de fusilli in het zakje zitten en kook circa 9 minuten, samen met de bouillon, in een ruime hoeveelheid water. Verhit de olie in een wokpan en fruit de ui en de knoflook aan. Voeg de stukjes kip toe bak 4-5 minuten mee. Breng op smaak met wat peper en zout. Voeg de boerenkool toe en roerbak op middelhoog vuur circa 5 minuten tot de kool geslonken is en nog helder groen is. Giet de fusilli af en meng met de kip en de boerenkool. Besprenkel met de citroensap en roer goed door. Breng eventueel nog op smaak met wat extra peper en zout.

RECEPT 9

NACHO CHEESE



20 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim tortilla chips kaas**
- 1 el zure room
- 3 tl smeerkaas 20+
- 2 tomaten in stukjes

- ¼ avocado in stukjes
- ½ rode ui, gesnipperd
- 1 lente-ui in ringen
- ½ jalapeñopeper in stukjes

**BEREIDINGSWIJZE**

Verwarm de oven voor op 185 °C. Verdeel de rode ui, tomaat en de jalapeñopeper over de ovenschaal en steek de chips er aan de zijkant bij. Verdeel de smeerkaas eroverheen en zet 10 minuten in de voorverwarmde oven. Verdeel vervolgens de avocado en de zure room over de nacho's. Garneer met de lente-ui.

**RECEPT 10**

WENTELTEEFJES MET KARMEL-ZEEZOUT STROOP



10 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim sesam lijnzaadbrood**
- 1 el PowerSlim karamel-zeezout stroop
- 1 ei
- 1 tl roomboter
- ½ tl kaneel

**BEREIDINGSWIJZE**

Klop het ei los in een diepe schaal. Voeg de kaneel toe en roer goed door. Wentel nu de sneetjes één voor één door het ei-kaneelmengsel. Verhit de boter in een pan en bak de sneetjes rondom bruin. Besprenkel met de karamel-zeezout stroop en bestrooi eventueel nog met wat extra kaneel.



RECEPT 11

PASTA MET SCAMPI & TOMAAT



15 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim penne**
- 40-50 g gepelde scampi (diepvries)
- 2 tomaten, in kleine stukjes
- Verse basilicum, grof gehakt
- 1 el ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook
- 1 el citroensap
- 1 el olijfolie



BEREIDINGSWIJZE

Kook de penne volgens de aanwijzing op de verpakking. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook. Voeg de scampi, tomaten en citroensap toe. Kruid met peper en zout en maak af met grof gehakte verse basilicum.

Tip: maak de pasta extra lekker met een lepel Boursin cuisine light erdoor.



RECEPT 12

CHOCOLADE PECAN KARAMEL TRIFLE



5 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim muesli chocolade pecan karamel**
- 1 el (15 g) **PowerSlim karamel-zeezout stroop**
- 150 g magere kwark

BEREIDINGSWIJZE

Doe een laagje kwark in een glaasje en vervolgens een laagje muesli. Herhaal dit twee keer. Maak af met de karamel-zeezout stroop.

RECEPT 13

KNAPPERIG BROODJE HAMBURGER



15 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 **PowerSlim Mediterraan broodje**
- 40-50 g rundertartaar
- 75 g gemengde sla
- 1 tomaat, in schijfjes
- ¼ rode ui, in ringen
- ¼ komkommer, in schijfjes
- Handje rucola
- 1 el mayonaise
- ½ el olijfolie
- Italiaanse kruiden
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Meng de tartaar met peper, zout en de Italiaanse kruiden. Kneed het goed door elkaar en maak een hamburger van het mengsel. Wrijf de hamburger in met de olijfolie. Laat een grillpan goed heet worden en grill de hamburger circa 2 minuten aan iedere kant totdat deze gaar is en een mooi bruin grillpatroon heeft. Snijd met een broodmes het Mediterraan broodje doormidden. Leg de binnenkant van beide helften circa 1 minuut op de grillpan totdat de binnenkant licht goudbruin kleurt en knapperig is. Besmeer het broodje met een halve eetlepel mayonaise en beleg achtereenvolgens met de rucola, hamburger, paar schijfjes tomaat, wat uiringen en wat schijfjes komkommer. Klap het broodje dicht. Maak een salade van de gemengde sla met de overige tomaat, komkommer, rode ui en de mayonaise. Serveer de salade bij het broodje hamburger.

**RECEPT 14**

RIJST MET BROCCOLI, VERSE GEMBER EN KROKANTE KNOFLOOK



15 minuten



1 persoon

**INGREDIËNTEN**

- 1 zakje **PowerSlim sojarijst**
- 1 tl kruidenbouillon
- 200 g broccoli
- 1 teentje knoflook in plakjes
- 1 cm verse gember, geraspt
- 1 el kokosolie
- 1 tl sesamolie
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 tl limoensap

**BEREIDINGSWIJZE**

Kook de rijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water met een beetje kruidenbouillon. Snijd de broccoli in kleine roosjes. Als je de stonk ook gebruikt schil deze dan met een dunschiller, halveer in de lengte en snijd plakjes. Stoom of kook de broccoli in circa 3-4 minuten beetgaar. Verhit de kokosolie in een wok en bak de plakjes knoflook totdat deze goudgeel krokant zijn. Schep de knoflook uit de pan. Fruit, in dezelfde wok, de geraspte gember even kort aan. Giet de rijst en de broccoli af en meng in de wok met de gember. Warm nog even door en zet het vuur uit. Voeg dan de sojasaus, sesamolie en het limoensap toe en schep nogmaals goed om. Bestrooi de broccoli en rijst met de knoflookchips.

Tip: ook lekker met 40-50 g stukjes gebakken kipfilet erdoorheen.



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