

PS
PowerSlim

WEEKMENU
FASE 1B



FASE 1B

WEEKMENU

PowerSlim producten

- 1 variatie ontbijt
- 1 variatie ready to go
- 1 variatie repen
- 1 variatie dranken
- 1 variatie snacks
- 1 variatie pasta
- 1 wraps
- 1 dressing

MAANDAG

- Ontbijt** PS Stracciatellapudding
Tussendoor PS Ready to go mango smoothie
Lunch Salade met gerookte zalm **recept 1**
Lastig op het werk? Bereid het de avond ervoor!
Tussendoor PS Snack
Diner PS Penne Puttanesca **recept 2**
Tussendoor PS Reep

DINSDAG

- Ontbijt** PS Drank
Tussendoor PS Reep
Lunch Ham-preisalade **recept 3**
Tussendoor PS Ready to go bananen smoothie
Diner 120-150 g biefstuk met gebakken champignons en gegrilde groene asperges.
Tip: kruid de asperges voor het grillen met olijfolie, tijm, rozemarijn en oregano
Tussendoor PS Snack

WOENSDAG

- Ontbijt** PS Rijstepap
Tussendoor PS Reep
Lunch PS Wrap met kipfilet en avocado **recept 4**
Tussendoor PS Drank
Diner Gebakken kabeljauw met 100 g paksoi en 50 g taugé met knoflook, gember en sojasaus
Tussendoor PS Snack

DONDERDAG

- Ontbijt** PS Muesli pure chocolade kokos + 150 ml magere kwark (platte kaas)
Tussendoor PS Ready to go vanillepudding
Lunch PS Wrap met gerookte zalm, tomaat, avocado en PS Honing-mosterddressing **recept 5**
Tussendoor PS Reep
Diner Champignonrisotto **recept 6**
Tussendoor PS Drank



VRIJDAG

- Ontbijt** PS Sesam lijnzaadbrood met (komijn) smeerkaas 20+
Tussendoor PS Ready to go aardbeien smoothie
Lunch PS Toast met 2x kalkoenfilet, 1x achterham, 1 tomaat en ¼ komkommer
Tussendoor PS Reep
Diner PS Fusilli met knoflookgarnalen **recept 7**,
maak een dubbele portie voor de lunch van morgen
Tussendoor PS Snack

ZATERDAG

- Ontbijt** PS Haverhout
Tussendoor PS Drank
Lunch PS Fusilli met knoflookgarnalen van gisteravond
Tussendoor PS Reep
Diner Rijst kipkerrie **recept 8**
Tussendoor PS Ready to go chocoladepudding

ZONDAG

- Ontbijt** PS Drank
Tussendoor PS Snack
Lunch Tonijnsalade **recept 9** gemengd met sla, komkommer en tomaat
Tussendoor PS Reep
Diner Fusilli met ham en champignonroomsaus **recept 10**
Tussendoor 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
powerslim.be/nl/koolhydraatarme-recepten/1a-1b

RECEPT 1

SALADE MET GEROOKTE ZALM



INGREDIËNTEN

- 150-200 g gerookte zalm in repen
- 75 g sla
- 75 g tomaat in stukjes
- 100 g komkommer in linten
- ½ rode ui in ringen
- 3 kleine zure augurken in stukjes
- 1 el olie
- 3 takjes verse dille, gehakt
- 1 el witte wijnazijn
- Peper en zout



20 minuten



1 persoon

BEREIDINGSWIJZE

Meng de sla met de ui, tomaat en augurk. Rol de komkommerlinten op tot roosjes, doe hetzelfde met de zalm-repen. Verdeel de komkommerroosjes en zalmroosjes over de sla. Maak een dressing van fijngesneden dille, olijfolie, peper, zout en witte wijnazijn en verdeel over de salade.



*Let op: neem je een PowerSlim product bij deze salade?
Gebruik dan maar 40-50 g gerookte zalm*

RECEPT 2

PENNE PUTTANESCA

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim Penne
- 4 ansjovisjes uit blik
- 75 g rucola
- 2 tomaten ontveld en in blokjes
- ½ ui, gesnipperd
- 10 zwarte olijven in plakjes
- 1 el olijfolie
- 1 el kappertjes, uitgelekt
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 tl oregano
- 1 mespuntje chilipeper

BEREIDINGSWIJZE

Kook de penne volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook, ansjovis, chilipeper en kappertjes toe. Bak het mengsel 5 minuten tot de ui glazig is. Voeg vervolgens de tomaat, olijven en oregano toe aan het uimengsel en roer alles goed om. Laat dit 15 minuten zachtjes opstaan tot de saus is ingedikt. Giet de penne af en schep de saus erover. Serveer met rucola.



30 minuten



1 persoon



RECEPT 3

HAM-PREISALADE



40 minuten



1 persoon



INGREDIËNTEN

- 80-100 g gekookte hamblokjes
- 1 gekookt ei
- 100 g tomaat ontveld, zaden verwijderd en in blokjes
- 50 g dunne prei in ringen
- 1 el magere kwark (platte kaas)
- ½ el mayonaise
- ½ el olijfolie
- 1 el verse peterselie gehakt
- 1 tl citroensap
- Mespunt mosterd
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Blancheer de prei circa 2 minuten in kokend water. Meng de prei met de hamblokjes, tomatenblokjes en het ei. Meng de kwark (platte kaas), mayonaise, mosterd, citroensap, peterselie en olie in een kom. Meng de saus met het preimengsel en schep alles luchtig door elkaar. Breng op smaak met versgemalen peper en zout. Dek de kom af met een deksel of bord en zet de salade 30 minuten in de koelkast.



RECEPT 4

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 kleine 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.



RECEPT 5

WRAP MET GEROOKTE ZALM, TOMAAT, AVOCADO EN HONING-MOSTERDRESSING



5 minuten



1 persoon



INGREDIËNTEN

- 1 PowerSlim Wrap
- 1 el PowerSlim Honing-mosterddressing
- 40-50 g gerookte zalm
- 100 g kerstomaatjes, gehalveerd
- ¼ avocado in stukjes
- ¼ rode ui, gesnipperd
- Handje rucola

BEREIDINGSWIJZE

Beleg de wrap met de gerookte zalm, avocado, rode ui, wat tomaatjes en de rucola. Besprenkel met de honing-mosterddressing. Serveer de tomaatjes die je eventueel over hebt er apart bij.



RECEPT 6

CHAMPIGNONRISOTTO



15 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim Sojarijst
- 200 g verse champignons in kwarten
- ¼ ui, gesnipperd
- 1 el roomkaas light bieslook
- 1 el olie
- 1 el bieslook, gesnipperd
- 1 tl (kippen)bouillonpoeder
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water en giet af. Bak de ui glazig in de olie in een koekenpan en voeg de champignons toe. Bak nog circa 6-7 minuten. Voeg de rijst, het bouillonpoeder en de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de bieslook.



Tip: Ook lekker om 100 g verse spinazie mee te bakken

RECEPT 7

FUSILLI MET KNOFLOOKGARNALEN



20 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim Fusilli
- 40-50 g grote garnalen
- 100 g courgette in plakken, gegrild
- 1 el kruidenroomkaas light
- 1 el olijfolie
- 1 teen knoflook, geperst
- ¼ rode peper, zaadlijst verwijderd en in ringen

BEREIDINGSWIJZE

Kook de fusilli volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water. Verwarm 1 el olie in een koekenpan. Voeg de knoflook, garnalen en rode peper toe en bak deze totdat de garnalen roze kleuren. Giet de pasta af en schep de garnalen samen met de roomkaas erdoor. Serveer met de gegrilde courgette.



RECEPT 8

RIJST KIPKERRIE



20 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim Sojarijst
- 40-50 g kipfilet in reepjes
- 100 g taugé (sojascheuten)
- 1 lente-ui in ringen
- 1 tl roomkaas light
- 1 el olijfolie
- 2 tl kerriepoeder
- 1 teen knoflook, geperst
- ½ blokje(kippen)bouillon
- Peper en zout



BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water met een half blokje kipbouillon. Verwarm 1 el olie in een pan. Voeg de knoflook, lente-ui en kipfilet toe. Bak deze totdat de kip goudbruin en bijna gaar is. Voeg het kerriepoeder, roomkaas light en taugé (sojascheuten) toe en roer alles even goed door. Breng op smaak met peper en zout en schep de rijst erdoorheen.



Tip: Lekker fris met zoetzure groenten

RECEPT 9

TONIJNSALADE



5 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g tonijn uit blik op waterbasis, uitgelekt
- ¼ rode ui, gesnipperd
- 1 zure augurk in stukjes
- 2 el magere kwark (platte kaas)
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Meng alle ingrediënten goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

RECEPT 10

FUSILLI MET HAM EN CHAMPIGNONROOMSAUS



20 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim Fusilli
- 40-50 g hamreepjes
- 200 g spinazie
- 125 g champignons in kwarten
- 1 el roomkaas light bieslook
- 1 el olijfolie
- ½ teentje knoflook, geperst



BEREIDINGSWIJZE

Kook de fusilli volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water. Bak de champignons, spinazie en knoflook op middelhoog vuur in de olie en draai het vuur laag. Voeg de hamreepjes en roomkaas toe en warm het geheel goed door.





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