

PS
PowerSlim

WEEKMENU
FASE 2A



FASE 2A

WEEKMENU

PowerSlim producten

- 1 variatie ontbijt
- 1 variatie pasta
- 1 variatie repen
- 1 variatie desserts
- 1 variatie ready to go
- 1 toastjes
- 1 zakje chips barbecue
- 1 dressing



MAANDAG

- Ontbijt** PS Toast met filet américain
Tussendoor PS Reep
Lunch Kip-avocadosalade **recept 1** en 1 kiwi
Tussendoor PS Ready to go vanillepudding
Diner Zalm-prei penne **recept 2**
Tussendoor PS Dessert

DINSDAG

- Ontbijt** PS Muesli pure chocolade kokos met 1 schaalkje halfvolle kwark (platte kaas)
Tussendoor PS Reep
Lunch Salade Niçoise **recept 3** en 1 kiwi
Tussendoor PS Ready to go bananen smoothie
Diner Witvis met Thaise roerbakgroenten
Tussendoor PS Dessert

WOENSDAG

- Ontbijt** PS Stracciatellapudding
Tussendoor PS Reep
Lunch Omelet met asperges en tomaten **recept 4** en 100 g bosvruchten
Tussendoor PS Ready to go mango smoothie
Diner Biefstuk met roerbakgroenten
Tussendoor PS Dessert

DONDERDAG

- Ontbijt** PS Rijstepap
Tussendoor PS Ready to go aardbeien smoothie
Lunch Ham-preisalade en 1 kiwi
Tussendoor PS Reep
Diner Nasi goreng **recept 5**,
maak een dubbele portie voor de lunch van morgen
Tussendoor Mousse van PS Dessert

VRIJDAG

- Ontbijt** PS Sesam-lijnzaadbrood met smeerkaas
Tussendoor PS Reep
Lunch Nasi goreng van gisteravond en 1 mandarijn
Tussendoor PS Ready to go chocoladepudding
Diner Pittige roerbak met rundvlees en kousenband **recept 6**
Tussendoor PS Chips barbecue

ZATERDAG

- Ontbijt** PS Havermout pannenkoekje **recept 7**
Tussendoor PS Dessert
Lunch Roerei van 1 ei, 1 tomaat en ui en smoothie van 100 g halfvolle kwark (platte kaas) met 100 g bosvruchten
Tussendoor PS Reep
Diner Tartaartje met 50 g bloemkool, 200 g gebakken champignons en ui
Tussendoor PS Toastjes met avocadospread en cottage cheese **recept 8**

ZONDAG

- Ontbijt** PS Flensje appel karamel
Tussendoor Milkshake van PS Dessert
Lunch Salade met gerookte zalm **recept 9** en kiwi
Tussendoor PS Reep
Diner Pastasalade met geitenkaas en gegrilde courgette **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 2A op de PowerSlim website:
powerslim.nl/koolhydraatarme-recepten/2a
powerslim.be/nl/koolhydraatarme-recepten/2a

RECEPT 1

KIP-AVOCADOSALADE



15 minuten



1 persoon



INGREDIËNTEN

- 1 el **PowerSlim Dressing**
- 120-150 g kipfilet in reepjes
- 2 plakjes rauwe ham in reepjes
- 70 g veldsla
- 1 tomaat in blokjes

- ½ avocado in plakken
- ½ rode ui in ringen
- ¼ komkommer geschild en in plakjes
- 1 el olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Bak eerst de hamreepjes uit in een droge koekenpan en leg apart. Bak vervolgens de kipreepjes in 1 eetlepel olie gaar. Meng de groenten met de kipreepjes en hamreepjes. Verdeel de dressing over de salade.



RECEPT 2

ZALM-PREI PENNE



25 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim Penne**
- 40-50 g gerookte zalm in reepjes
- 100 g broccoli in kleine roosjes
- ½ prei in ringen
- 1 el kruidenroomkaas light
- 1 el olijfolie
- Verse basilicum
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de penne volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de prei en broccoli. Zet het vuur laag en voeg de zalm en roomkaas toe, warm even mee. Voeg tot slot de penne toe, kruid met peper en zout en bestrooi met basilicum.



RECEPT 3

SALADE NIÇOISE



15 minuten



1 persoon



INGREDIËNTEN

- 100 g tonijn uit blik op water
- 3 ansjovisjes uit blik
- 1 zachtgekookt ei
- 1 zakje haricots verts
- ½ Hollandse kropsla in stukjes
- ½ rode ui in ringen
- ¼ komkommer in schijfjes
- 1 el olijfolie
- 1 tl rode wijnazijn
- ½ tl zoetstof
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de haricots verts in 5 minuten beetgaar en spoel af met koud water. Maak in een klein kommetje de dressing van wijnazijn, olie, 1 theelepel water, zoetstof, peper en zout. Meng alle groenten in een kom met de dressing goed door elkaar. Verdeel de tonijn, ei en ansjovis over de sla.



RECEPT 4

OMELET MET ASPERGES EN TOMATEN



30 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 50 g groene asperge(tip)s, gehalveerd
- 1 tomaat in stukjes
- ½ el olijfolie
- Gedroogde oregano
- Verse peterselie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Doe 125 ml koud water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje boerenomelet. Laat even staan. Verhit de olijfolie in een kleine koekenpan en laat deze goed heet worden. Roerbak de groene asperges circa 3-4 minuten en bak de laatste minuut de stukjes tomaat mee. Voeg een beetje peper en zout toe. Voeg het ei toe aan de boerenomelet en mix even kort met de staafmixer. Doe het eimengsel in een ovenschaal en beleg met ongeveer de helft van de asperges en de stukjes tomaat. Laat de omelet in circa 10-15 minuten stollen in de voorverwarmde oven. Breng op smaak met wat peper, zout, oregano en gaarneer met de verse peterselie. Serveer met de rest van de gebakken asperges en stukjes tomaat.



RECEPT 5

NASI GORENG



20 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim Rijst
- 40-50 g kipfilet in stukjes
- 1 tomaat in schijfjes
- ½ prei in ringen
- ¼ komkommer in schijfjes
- ¼ ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 tl kerriepoeder
- ½ rode peper, zaadlijst verwijderd en in ringen
- ½ tl sambal oelek
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim water. Giet de rijst af. Meng het kerriepoeder erdoor. Kruid de kipfilet met peper en zout en bak hem in de olie in een wok. Haal de kipfilet uit de wok en bak hierin de ui en prei samen met de knoflook en rode peper. Doe de kipfilet en de afgekoelde rijst bij de groenten in de wok en laat nog circa 5 minuten meebakken. Opdienen met sambal, schijfjes komkommer en tomaat.



Tip: vervang de kipfilet ook eens door garnalen



RECEPT 6

PITTIGE ROERBAK MET RUNDVLEES EN KOUSENBAND



20 minuten



1 persoon



INGREDIËNTEN

- 120-150 biefstuk in plakken
- 75 g kousenband
- 25 g taugé (sojascheuten)
- ¼ rode ui in ringen
- 1 el sesamolie
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 tl gemberpoeder
- Rode peper naar smaak
- Verse koriander

BEREIDINGSWIJZE

Marineer de biefstuk 15 minuten in een mengsel van sojasaus, sesamolie en gemberpoeder. Verhit een wok of koekenpan zeer heet, schroei het vlees kort dicht en neem het uit de pan. Verhit het restant van de marinade in dezelfde pan en bak nu de kousenband, ui en de rode peper een minuut of 5 op hoog vuur gaar en knapperig. Voeg de laatste minuut de taugé (sojascheuten) toe en roer goed om. Garneer met verse koriander.

RECEPT 7

HAVERMOUT PANNENKOEKJE



12 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim Havermout
- ½ el olijfolie
- 1 tl kaneel
- Zoetstof naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de inhoud van het zakje PowerSlim Havermout met 100-110 ml water. Verhit de olie in een koekenpan en doe het beslag in de pan. Bak het pannenkoekje aan beide kanten circa 5 minuten. Besprenkel met zoetstof en strooi er een beetje kaneel over.



Tip: Ook lekker met een beetje PowerSlim Chocoladepasta of PowerSlim Jarn. In deze fase mag het ook met peer, appel, blauwe bessen of aardbeien

RECEPT 8

TOASTJES MET AVOCADOSPREAD EN COTTAGE CHEESE



10 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim Toastjes
- ½ avocado in stukjes
- 1 kuipje cottage cheese
- 1 tl citroensap
- 1 mespunt komijn
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Prak alle ingrediënten, behalve de cottage cheese, door elkaar en beleg de helft van de toastjes hiermee. Beleg de andere helft van de toastjes met cottage cheese en bestrooi naar smaak met paprikapoeder of andere specerijen.

RECEPT 9

SALADE MET GEROOKTE ZALM



10 minuten



1 persoon



INGREDIËNTEN

- 150-200 g gerookte zalm in repen
- 100 g sla
- 1 tomaat in stukjes
- ½ 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

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 10

PASTASALADE MET GEITENKAAS EN GEGRILDE COURGETTE



30 minuten



1 persoon

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 220 °C. Besprenkel de tomaatjes met een eetlepel olijfolie en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi met een beetje zout en peper en rooster ze circa 15-20 minuten. Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bestrijk de courgettelinten met een eetlepel olijfolie en bestrooi aan één kant met een beetje zout. Laat een grillpan of een grill goed heet worden en grill de linten goudbruin en gaar. Giet de penne af, laat even afkoelen en meng met de overige twee eetlepels olijfolie. Verdeel de penne, geitenkaas, courgettelinten en tomaatjes over vier borden. Besprenkel met de balsamicoazijn en gaarneer met de verse munt, basilicum en een partje citroen.

INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim Penne**
- 50 gram verse geitenkaas
- ¼ grote courgette in linten
- 75 gram cherytomaatjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 1 partjes citroen
- Verse munt
- Verse basilicum
- Peper en zout





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