



Weekmenu
Wereld

Weekmenu

MAANDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle crackers met smeerkaas 20+
SNACK	PS. food & lifestyle crunchy reep
LUNCH	PS. food & lifestyle omelet belegd met roomkaas light, kipfilet en 100 g cherrytomaatjes <i>Tip: bak de omelet alvast de avond van tevoren.</i>
SNACK	PS. food & lifestyle drank
DINER	Mediterrane salade recept 1
SNACK	PS. food & lifestyle snack

DINSDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle crackers met roomkaas light
SNACK	PS. food & lifestyle drank
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met 1 gekookt ei, ¼ avocado en 100 g cherrytomaatjes
SNACK	PS. food & lifestyle snack
DINER	Griekse traybake met zalm en courgette recept 2
SNACK	PS. food & lifestyle crunchy reep

WOENSDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle flensje met kaneel <i>Tip: bak het flensje alvast de avond van tevoren.</i>
SNACK	PS. food & lifestyle crunchy reep
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met roomkaas light, rosbief en 200 g komkommer
SNACK	PS. food & lifestyle snack
DINER	Nasi goreng met spiegelei recept 3
SNACK	PS. food & lifestyle drank

DONDERDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle crackers met smeerkaas 20+ en kipfilet
SNACK	PS. food & lifestyle drank
LUNCH	PS. food & lifestyle zalm wrap belegd met roomkaas light, rosbief, handje ijsbergsla en 100 g cherrytomaatjes <i>Tip: bak de zalm wrap alvast de avond van tevoren.</i>
SNACK	PS. food & lifestyle crunchy reep
DINER	Griekse wrap met tzatziki recept 4
SNACK	PS. food & lifestyle tortilla chips kaas

VRIJDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle crackers met roomkaas light en kipfilet
SNACK	PS. food & lifestyle drank
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met smeerkaas 20+, rosbief en 200 g komkommer
SNACK	PS. food & lifestyle snack
DINER	Mediterraans vispakketje recept 5
SNACK	PS. food & lifestyle crunchy reep

ZATERDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle American pancake met kaneel
SNACK	PS. food & lifestyle crunchy reep
LUNCH	PS. food & lifestyle pannenkoek belegd met roomkaas light, kipfilet, ¼ avocado en 200 g komkommer
SNACK	PS. food & lifestyle drank
DINER	Gezonde Turkse pizza recept 6
SNACK	PS. food & lifestyle snack

ZONDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle flensje met kaneel
SNACK	PS. food & lifestyle drank
LUNCH	PS. food & lifestyle omelet belegd met roomkaas light, ¼ avocado en 200 g tomaat
SNACK	PS. food & lifestyle crunchy reep
DINER	Shakshuka recept 7
SNACK	PS. food & lifestyle snack

Boodschappenlijstje

Supermarkt

Griekse yoghurt 0% vet	4 el
Kipfilet	160-200 g
Rundertartaar	40-50 g
Zalmfilet	100-150 g
Kabeljauwfilet	150-200 g
Eieren	5 stuks
Smeerkaas 20+	1 bakje
Roomkaas light	1 bakje
Verse geitenkaas	1 bakje
Kipfilet (vleeswaren)	8 plakjes
Rosbief (vleeswaren)	6 plakjes
Cherrytomaatjes	300 g
Tomaat	725 g
Tomatenblokjes uit blik	150 g
Bloemkoolrijst	75 g
Gemengde sla	50 g
Ijsbergsla	45 g
Komkommer	2 stuks
Lente-ui	2 stuks
Groene paprika	1 stuk
Courgette	1 stuk
Avocado	1 stuk
Rode peper	1 stuk
Citroen	1 stuk
Verse peterselie	2 takjes
Verse dille	1 takje

Voorraadkast

(Extra vierge) olijfolie
Knoflook
Rode ui
Groene olijven
Citroensap
Balsamicoazijn
Tomatenpuree
Chilivlokken
Gemberpoeder
Kurkumapoeder
Cayennepeper
Gedroogde tijm
Oregano
Gemalen komijnzaad
Kaneel
Peper
Zout

PS. food & lifestyle producten

1x Variatie crackers
1x Variatie crunchy repen
1x Variatie wraps
1x Variatie dranken
1x Variatie snacks
1x zakje PS. food & lifestyle wraps (2 stuks)
1x zakje PS. food & lifestyle tortilla
chips kaas

Receptentips

- Alle recepten zijn geschikt voor het hele gezin door te combineren met aardappelen, rijst of pasta of door de omelet mix te vervangen door 2 eieren.
- Wil je de recepten wat meer smaak geven? Voeg per dag maximaal 3 toegestane smaakmakers toe.
- Middagtussendoortje liever als avondsnack? Alle producten per dag kunnen onderling gewisseld worden.
- Wist je dat groenten en vis uit de diepvries (mits naturel) net zo gezond en een stuk goedkoper zijn dan de verse varianten? Daarnaast zorgt dit voor minder voedselverspilling.



Mediterrane salade

Ingrediënten:

- 120-150 g kipfilet
- 2 tl verse geitenkaas
- 200 g tomaat
- 25 g gemengde sla
- ¼ avocado
- ¼ rode ui
- 20 g groene olijven
- 1 tl citroensap
- 1 el olijfolie
- 1 el extra vierge olijfolie
- Snufje chilivlokken
- Peper en zout



1 PERSOON



15 MINUTEN

RECEPT 1

Bereidingswijze:

Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Laat iets afkoelen. Snijd de tomaat in partjes, de kipfilet en avocado in plakjes, de rode ui in halve ringen en verbreek de geitenkaas. Verdeel de sla over een diep bord en verdeel hier de overige ingrediënten overheen. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en het citroensap en breng op smaak met de chilivlokken, peper en zout.



Griekse traybake met zalm en courgette

Ingrediënten:

- 100-150 g zalmfilet
- 40-50 g geitenkaas
- 100 g courgette
- ¼ rode ui
- 5 groene olijven
- 1 el olijfolie
- 1 takje verse dille
- Peper en zout

Tip: vanaf fase 2 ook lekker met feta (light) in plaats van geitenkaas.



1 PERSOON



30 MINUTEN

RECEPT 2

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de courgette in halve plakjes en de ui in halve ringen, halveer de olijven en hak de dille fijn. Meng de courgette, rode ui en olijven met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Breng de zalmfilet op smaak met peper, zout en de verse dille en leg bovenop de groenten. Bak circa 25 minuten in de voorverwarmde oven. Verbreek tot slot de geitenkaas eroverheen.



1 PERSOON

15 MINUTEN

RECEPT 3

Bereidingswijze:

Snijd de tomaat in stukjes, de lente-ui in ringen, pers de knoflook en hak de rode peper fijn. Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en fruit de knoflook en rode peper. Voeg de bloemkoolrijst, tomaat en de helft van de lente-ui toe en bak circa 5 minuten mee. Breng op smaak met de gedroogde kruiden, peper en zout. Verhit de overgebleven olijfolie in een koekenpan en bak twee spiegeleieren. Serveer de nasi goreng met de spiegeleieren en garneer met de overige lente-ui.

Nasi goreng met spiegelei

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 75 g bloemkoolrijst
- 50 g tomaat
- 1 lente-ui
- ½ teentje knoflook
- ¼ rode peper
- 2 el olijfolie
- Snufje gemberpoeder
- Snufje kurkumapoeder
- Snufje gemalen komijnzaad
- Peper en zout



1 PERSOON

25 MINUTEN

RECEPT 4

Bereidingswijze:

Snijd de kipfilet, tomaat en 50 g komkommer in stukjes, pers de knoflook, snipper de ui en hak de peterselie fijn. Rasp voor de tzatziki de overige 25 g komkommer en laat uitlekken. Meng de kipfilet met een halve eetlepel olijfolie, half teentje knoflook, de gedroogde kruiden, ½ tl citroensap en peper en zout. Laat circa 10 minuten marineren. Maak ondertussen de tzatziki door de ingrediënten met elkaar te mengen in een klein kommetje. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Beleg de wrap met de kipfilet en een deel van de sla, rode ui, tomaat en komkommer. Maak van de overige tomaat komkommer, sla en rode ui een salade. Serveer de wrap met de salade en tzatziki.

Griekse wrap met tzatziki

Ingrediënten:

- 1 PS. food & lifestyle wrap
- 40-50 g kipfilet
- 100 g tomaat
- 50 g komkommer
- 25 g gemengde sla
- 1 el rode ui
- ½ teentje knoflook
- ½ tl citroensap
- 1 el olijfolie
- Snufje gedroogde tijm
- Snufje oregano
- Snufje kaneel
- Peper en zout

Tzatziki:

- 2 el Griekse yoghurt 0% vet
- 25 g komkommer
- ½ teentje knoflook
- ½ tl citroensap
- 1 takje verse peterselie



👤 1 PERSOON

🕒 25 MINUTEN

RECEPT 5

Mediterraans vispakketje

Ingrediënten:

- 150-200 g kabeljauw
- 100 g tomaat
- 50 g courgette
- ½ lente-ui
- 1 el olijfolie
- ½ el balsamicoazijn
- 1 tl (vers) citroensap
- 1 schijfje citroen
- Peper en zout

Extra: bakpapier

Tip: ook lekker met sojasaus in plaats van balsamico-azijn.

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de courgette en tomaat in plakjes en de lente-ui in ringetjes. Dep de kabeljauw droog en leg vervolgens op het bakpapier. Besprenkel met het citroensap en breng op smaak met peper en zout. Leg de plakjes courgette en tomaat er dakpansgewijs naast, bestrooi met peper en zout en besprenkel met de olijfolie en balsamicoazijn. Leg er nog een schijfje citroen bovenop en vouw het pakketje goed dicht. Leg voor circa 20 minuten in de voorverwarmde oven. Garneer met de lente-ui.



👤 1 PERSOON

🕒 25 MINUTEN

RECEPT 6

Gezonde Turkse pizza

Ingrediënten:

- 1 PS. food & lifestyle wrap
- 40-50 g rundertartaar
- 75 g tomaat
- 50 g komkommer
- 25 g groene paprika
- 15 g ijsbergsla
- 1 el rode ui
- 1 tl tomatenpuree
- 1 takje verse peterselie
- Snufje chilivlokken

Knoflooksaus:

- 2 el Griekse yoghurt 0% vet
- ½ teentje knoflook
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de tomaat, komkommer en groene paprika in stukjes. Houd een paar stukjes tomaat apart. Meng de rode ui, tomaat, paprika, tomatenpuree, peterselie en chilivlokken in een keukenmachine tot een puree. Verhit een koekenpan en bak de tartaar rul. Voeg vervolgens de groentepuree toe aan de pan en warm nog even goed door. Leg ondertussen de wrap circa 5 minuten in de voorverwarmde oven tot deze wat krokant is. Maak de knoflooksaus door de ingrediënten met elkaar te mengen. Besmeer de wrap met het tartaarmengsel en beleg met de ijsbergsla, de overgebleven tomaat en komkommer en maak af met de knoflooksaus.



Shakshuka

 1 PERSOON

 15 MINUTEN

RECEPT 7

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 150 g tomatenblokjes
- 50 g groene paprika
- ½ teentje knoflook
- ¼ rode ui
- 1 el olijfolie
- Snufje cayennepeper
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snijd de paprika in stukjes, pers de knoflook en snipper de ui. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de paprika toe en bak 2 minuten mee. Voeg vervolgens de tomatenblokjes toe en laat de saus wat indikken. Breng op smaak met peper en zout. Maak twee kuiltjes en breek in ieder kuiltje een ei. Laat circa 4-5 minuten stollen met de deksel op de pan. Bestrooi met de cayennepeper.



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