



Weekmenu 5

VOOR FASE 1A

Weekmenu

MAANDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Lunch	PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood met 1x achterham, 1x kipfilet, 40 g ijsbergsla en 150 g komkommer
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep
Diner	Spitskoolsalade met gerookte makreel (recept 1)
Tussendoor	PS. food & lifestyle dessert



DINSDAG

Ontbijt	Shake van PS. food & lifestyle dessert
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met 1x PS. food & lifestyle chocolade hazelnootpasta, 1x cottage cheese, ½ avocado, 50 g radijs en 100 g komkommer
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep
Diner	Fusilli met spinazie, tomaat en geitenkaas (recept 2)
Tussendoor	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel



WOENSDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep
Lunch	PS. food & lifestyle meerzaden bolletje besmeerd met 1 el mayonaise, kipfilet, 30 g verse spinazie en 100 g tomaat
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Diner	Boerenomelet met achterham (recept 3)
Tussendoor	PS. food & lifestyle dessert



DONDERDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep
Lunch	PS. food & lifestyle croissant met een gekookt ei, 50 g ijsbergsla, 150 g komkommer, peper en zout
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Diner	Rijstrisotto met asperges en champignons (recept 4) <i>Tip: maak een dubbele portie voor zaterdagavond</i>
Tussendoor	PS. food & lifestyle dessert



Weekmenu

VRIJDAG

Ontbijt	Shake van PS. food & lifestyle dessert
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Lunch	PS. food & lifestyle toast classic met 1x achterham, 1x cottage cheese, 100 g tomaat en 150 g komkommer <i>Tip: maak een lekkere tomaat-komkommersalade voor wat meer variatie (recept 5)</i>
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep
Diner	Visstoofpotje (recept 6)
Tussendoor	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel



ZATERDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle dessert
Lunch	Zalm wrap met ei, avocado en tomaatjes (recept 7)
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Diner	Risottorijst van donderdag (recept 4)
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep



ZONDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep
Lunch	Mediterraan broodje met spinazie en geitenkaas (recept 8)
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Diner	Romige broccoli kip schotel (recept 9)
Tussendoor	PS. food & lifestyle dessert



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 aan je recept.
- Middagtussendoortje liever als avondsnaak? 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.

Staat er misschien iets bij wat je niet (minder graag) lust?

Kijk dan voor meer recepten voor fase 1 op onze website:

www.psfoodandlifestyle.nl/koolhydraatarme-recepten/1

www.psfoodandlifestyle.be/nl/koolhydraatarme-recepten/1

Boodschappenlijstje

Supermarkt

Achterham (vleeswaren)	4 plakjes
Kipfilet (vleeswaren)	2 plakjes
Kipfilet	120-150 g
Kabeljauwfilet	150-200 g
Gerookte makreel	150-200 g
Eieren	2 stuks
Magere kwark naturel	1065 g
Roomkaas light	1 bakje
Cottage cheese	1 bakje
Verse geitenkaas	1 bakje
Spitskool	100 g
Ijsbergsla	100 g
Radijs	50 g
Cherrytomaatjes	70 g
Verse spinazie	160 g
Broccoli	100 g
Groene aspergetips	100 g
Champignons	400 g
Komkommer	2 stuks
Avocado	1 stuks
Tomaten van gemiddelde grootte	7 stuks
Groene paprika	1 stuks
Courgette	1 stuks
Lente-ui	2 stuks
Citroensap	1 tl

Voorraadkast

Olijfolie
Azijn
Rode wijnazijn
Volle mayonaise
Sterke mosterd
Knoflook
Ui
Rode ui
Bouillonblokjes
Paprikapoeder
Kerriepoeder
Oregano
Italiaanse kruiden
Peper en zout

PS. food & lifestyle producten

1x Variatie brood
1x Variatie muesli
1x Variatie chocolade
1x Variatie repen
1x Variatie desserts
1x Variatie maaltijden



Spitskoolsalade met gerookte makreel

RECEPT 1



1 PERSOON



15 MINUTEN

Ingrediënten:

- 150-200 g gerookte makreel
- 100 g spitskool
- 1 lente-ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl sterke mosterd
- 1 tl citroensap
- 1 el magere kwark
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snijd de lente-ui in ringen, de spitskool fijn en pers de knoflook. Maak een dressing door de magere kwark, mosterd, citroensap, olijfolie, peper en zout goed met elkaar te mengen. Voeg de spitskool, lente-ui en de knoflook toe en roer alles goed door elkaar. De salade wordt het lekkerst als je deze circa 1 uur afgedekt in de koelkast laat staan. Serveer de salade met de gerookte makreel en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Fusilli met spinazie, tomaat en geitenkaas

RECEPT 2



1 PERSOON



25 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- 100 g verse spinazie
- 100 g tomaat
- 3 tl verse geitenkaas
- 2 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Bereid de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pers de knoflook en snijd de tomaat in blokjes. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de knoflook. 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.

Boerenomelet

RECEPT 3



1 PERSOON



20 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- 2 plakjes achterham
- 100 g champignons
- 25 g groene paprika
- 30 g cherrytomaatjes
- ½ rode ui
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snijd de achterham en paprika in reepjes, snijd de champignons in plakjes, snijd de ui in ringen en halveer de cherrytomaatjes. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de paprika en de champignons toe en bak alles onder regelmatig omschudden bruin. Voeg de ham en de tomaatjes toe en kruid het geheel met paprikapoeder, peper en zout. Bereid de omeletmix volgens de aanwijzing op de verpakking. Leg de omelet op een bord en verdeel de groenten en achterham hier overheen.

Rijstrisotto met asperges en champignons

RECEPT 4



1 PERSOON



25 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- 1 bouillonblokje
- 50 g groene aspergetips
- 150 g champignons
- ¼ ui
- ½ teentje knoflook
- 1 el roomkaas light
- 2 el olijfolie
- 1 tl kerriepoeder
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snijd de champignons in stukjes, snipper de ui en hak de knoflook fijn. Kook de sojarijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water met de bouillon. Kook ondertussen de groene asperges circa 3 minuten en spoel ze daarna direct af met koud water. Verhit de olijfolie in een wokpan en fruit de ui en knoflook circa 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak circa 2-3 minuten mee. Doe de roomkaas erbij en laat even zacht worden. Giet de rijst af en doe deze bij de champignons, samen met de kerriepoeder en de asperges. Breng op smaak met wat peper en zout en warm nog een paar minuten goed door.

Tomaat-komkommersalade

RECEPT 5



1 PERSOON



10 MINUTEN

Ingrediënten:

- 100 g tomaat
- 150 g komkommer
- ½ el olijfolie
- ½ el azijn
- ½ tl oregano
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snijd de tomaat en komkommer in schijfjes. Voeg de azijn en olie toe aan de tomaat- en komkommer schijfjes. Breng op smaak met oregano, peper en zout en hussel goed door elkaar.

Visstoofpotje

RECEPT 6



1 PERSOON



25 MINUTEN

Ingrediënten:

- 150-200 g kabeljauwfilet
- 100 g tomaat
- 50 g courgette
- ½ lente-ui
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- ½ tl Italiaanse kruiden
- Peper en zout

Extra: staafmixer

Bereidingswijze:

Snijd de kabeljauwfilet, tomaat en courgette in stukjes. Pers de knoflook en snijd de lente-ui in ringen. Pureer de tomaten, samen met de knoflook en de Italiaanse kruiden met een staafmixer tot een tomatensaus. Verhit de olijfolie in een pan en bak de courgette en de helft van de lente-ui circa 3 minuten. Voeg de tomatensaus en de stukjes kabeljauw toe en laat met de deksel op de pan circa 5-7 minuten garen. Schep halverwege voorzichtig om. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de rest van de lente-ui.



Zalmwrap met ei,
avocado en tomaatjes

👤 1 PERSOON

🕒 15 MINUTEN

RECEPT 7

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle zalm wrap
- 1 gekookt ei
- 1 el roomkaas light
- 10 g ijsbergsla
- 40 g cherrytomaatjes
- 50 g komkommer
- ¼ avocado
- ½ lente-ui
- ½ el olijfolie
- Peper

Bereidingswijze:

Bereid de zalm wrap volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat even afkoelen. Snijd onder-tussen de komkommer in repen en de tomaatjes, avocado en het ei in partjes. Snijd de lente-ui in ringen. Besmeer de wrap met de roomkaas en beleg met de sla, tomaatjes, komkommer, ei, avocado en de lente-ui. Maak af met wat peper.

Tip: lekker met wat gerookte zalm!

Mediterraan broodje met spinazie en geitenkaas

RECEPT 8



1 PERSOON



15 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- 3 tl geitenkaas
- 90 g courgette
- Handje spinazie
- 1 el olijfolie
- ½ el rode wijnazijn
- Zout

Bereidingswijze:

Meng de spinazie met de rode wijnazijn en een halve eetlepel olijfolie. Snijd de courgette in plakjes, bestrijk met de rest van de olijfolie en bestrooi met wat zout. Gril de plakjes tot ze goudbruin kleuren. Snijd het Mediterraan broodje open en vul met spinazie, gegrilde courgette en de geitenkaas.

Tip: voeg eens wat olijven toe voor extra smaak.

Romige broccoli kip schotel

RECEPT 9



1 PERSOON



30 MINUTEN

Ingrediënten:

- 120-150 g kipfilet
- 100 g broccoli
- 100 g tomaat
- ¼ ui
- 1 el roomkaas light
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snijd de kipfilet en tomaat in blokjes, de broccoli in roosjes en snipper de ui. Kook de broccoli beetgaar en giet af. Verhit de olie in een wok en fruit hierin de ui. Kruid de kipblokjes met peper en zout en bak vervolgens de kip mee in de pan. Voeg de broccoli toe aan de wok en roer de roomkaas erdoor. Voeg tot slot de tomatenblokjes toe en warm het geheel nog even voorzichtig door.