



Weekmenu 3

VOOR FASE 1A

Weekmenu

MAANDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle flensje appel-karamel met 3 tl PS. food & lifestyle chocolade hazelnootpasta
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Lunch	PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood met rosbief, 100 g cherrytomaatjes en een paar blaadjes rucola <i>Tip: besprenkel met 1 el rode wijnazijn voor meer smaak</i>
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank
Diner	Tagliolini met kip en champignons (recept 1)
Tussendoor	PS. food & lifestyle snack



DINSDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle snack
Lunch	Omelet met witlof en geitenkaas (recept 2) <i>Tip: maak de omelet de avond ervoor, het is koud ook lekker te eten</i>
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank
Diner	Andijviesalade met ei en radijs (recept 3)
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep



WOENSDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle pannenkoek met 3 tl PS. food & lifestyle chocolade hazelnootpasta
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met rosbief en 100 g radijs
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Diner	Fusilli tonato (recept 4) <i>Tip: maak een dubbele portie voor de lunch van vrijdag</i>
Tussendoor	PS. food & lifestyle snack



DONDERDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle flensje appel-karamel met kaneel
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Lunch	PS. food & lifestyle meerzaden bolletje met 3 tl verse geitenkaas, 200 g komkommer en 30 g rucola
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank
Diner	Penne met rode kool en gebakken ham (recept 5)
Tussendoor	PS. food & lifestyle tortilla chips kaas



Weekmenu

VRIJDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle American pancake met 3 tl PS. food & lifestyle chocolade hazelnootpasta
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank
Lunch	Fusilli tonato van woensdagavond (recept 4)
Tussendoor	PS. food & lifestyle snack
Diner	Biefstuk met champignons op een bedje van spinazie (recept 6)
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep



ZATERDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle omelet met kruiden
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank
Lunch	PS. food & lifestyle toast classic met 3 tl verse geitenkaas, ½ avocado en 100 g gebakken groene aspergetips
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Diner	Spaghetti met avocadopesto en tomaatjes (recept 7)
Tussendoor	PS. food & lifestyle snack



ZONDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle croissant met een gekookt ei
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank
Lunch	Zalm wrap besmeerd met 1 el roomkaas light en 200 g gebakken champignons
Tussendoor	PS. food & lifestyle snack
Diner	Poké bowl met zalm, komkommer en radijs (recept 8)
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep



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

Kipfilet	40-50 g
Hamreepjes	40-50 g
Biefstuk	120-150 g
Rosbief (vleeswaren)	4 plakjes
Ansjovis	2 stuks
Tonijn uit blik op water	80-100 g
Zalm	40-50 g
Eieren	3 stuks
Magere kwark (platte kaas) naturel	150 g
Verse geitenkaas	1 bakje
Roomkaas light	1 bakje
Cherrytomaatjes	240 g
Rucola	80 g
Andijvie	50 g
Groene aspergetips	100 g
Champignons	500 g
Zure augurk	400 g
Verse spinazie	200 g
Radijs	200 g
Rode kool	100 g
Komkommer	1 stuks
Avocado	1 stuks
Witlof	3 stuks
Lente-ui	1 stuks
Kappertjes	2 el
Citroensap	3 tl

Voorraadkast

Olijfolie
Extra vierge olijfolie
Volle mayonaise
Kikkoman sojasaus
Ui
Rode ui
Knoflook
Rode wijnazijn
Peper en zout

PS. food & lifestyle producten

- 1x Variatie brood
- 1x Variatie wraps
- 1x Variatie crunchy repen
- 1x Variatie dranken
- 1x Variatie snacks
- 1x Variatie Italiaanse deegwaren
- 1x zakje tortilla chips kaas





Tagliolini met kip en champignons

 1 PERSOON

 20 MINUTEN

RECEPT 1

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle tagliolini
- 40-50 g kipfilet
- 2 el roomkaas light
- 200 g champignons
- 10 g rucola
- 1 ½ el olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Bereid de tagliolini volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de champignons in kwarten en de kipfilet in stukjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Breng op smaak met peper en zout en zet even apart. Bak de champignons 4-5 minuten in dezelfde pan. Voeg daarna de kip, tagliolini en roomkaas toe en warm nog enkele minuten op. Breng het geheel eventueel nog extra op smaak met wat peper en zout. Schep in een diep bord en maak af met de rucola.

Tip: voeg ½ el truffelolie toe aan de champignons voor extra smaak.

Omelet met witlof en geitenkaas

RECEPT 2



1 PERSOON



5 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle omelet met kruiden
- 200 g witlof
- 1 el verse geitenkaas
- 1½ el olijfolie

Bereidingswijze:

Verwijder de bittere kern van de witlof en snijd de witlof fijn. Bak de witlof circa 2 minuten in ½ el olie in een koekenpan. Meng de omeletmix volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet het omelet mengsel over de gebakken witlof en bak het geheel nog circa 1 minuut per kant. Bestrijk met de verse geitenkaas.

Andijviesalade met ei en radijs

RECEPT 3



1 PERSOON



3 MINUTEN

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 50 g andijvie
- 50 g cherrytomaatjes
- 50 g radijs
- 1 lente-ui
- ½ el extra vierge olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Kook de eieren en snijd in parten. Snijd de andijvie grof, de radijsjes in plakjes, de lente-ui in ringen en halveer de cherrytomaatjes. Leg de andijvie op een bord, verdeel hierover de eieren, tomaatjes, radijs en de lente ui. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep voorzichtig door elkaar.



Fusilli tonato

👤 1 PERSOON

🕒 20 MINUTEN

RECEPT 4

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- 40-50 g tonijn uit blik op water
- 1 ansjovis
- 200 g zure augurk
- 1 el mayonaise
- 1 el kappertjes
- ¼ rode ui
- 1 tl citroensap
- ½ el extra vierge olijfolie
- Peper

Extra: staafmixer

Bereidingswijze:

Bereid de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de fusilli af en laat afkoelen. Mix ondertussen de tonijn met de mayonaise en het citroensap met de staafmixer tot een gladde massa. Breng op smaak met peper en meng dit met de fusilli. Snijd de ansjovis en augurk in kleine stukjes en snipper de ui. Voeg de rode ui, kappertjes, augurk en de ansjovis toe. Besprenkel met olijfolie. Breng eventueel nog extra op smaak met wat peper.

Penne met rode kool en gebakken ham

RECEPT 5



1 PERSOON



20 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- 40-50 g hamreepjes
- 1 el roomkaas light
- 100 g rode kool
- 1 ½ el olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de rode kool fijn. Verhit de olijfolie in een pan en bak de hamreepjes goudbruin. Voeg de laatste paar minuten de rode kool toe en schep regelmatig om. Giet de penne af en voeg deze samen met de roomkaas toe aan de rode kool. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.

Tip: serveer met verse basilicum voor extra smaak.

Biefstuk met champignons op een bedje van spinazie

RECEPT 6



1 PERSOON



20 MINUTEN

Ingrediënten:

- 120-150 g biefstuk
- 200 g verse spinazie
- 100 g champignons
- ½ ui
- 2 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snipper de ui, snijd de champignons in kwarten en pers de knoflook. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en fruit de knoflook en ui. Voeg de spinazie toe totdat deze geslonken is. Breng ondertussen de biefstuk op smaak met peper en zout, verhit de overgebleven olijfolie in een andere koekenpan en bak circa 5 minuten per zijde op laag vuur. Leg de biefstuk op een bord en bedek met aluminiumfolie. Laat circa 5 minuten rusten. Bak de champignons in dezelfde koekenpan als de biefstuk. Verdeel de spinazie over een bord en leg daarop de biefstuk met champignons.

Spaghetti met avocadopesto en tomaatjes

Poké bowl met zalm, komkommer en radijs

RECEPT 7



1 PERSOON



20 MINUTEN

Ingrediënten:

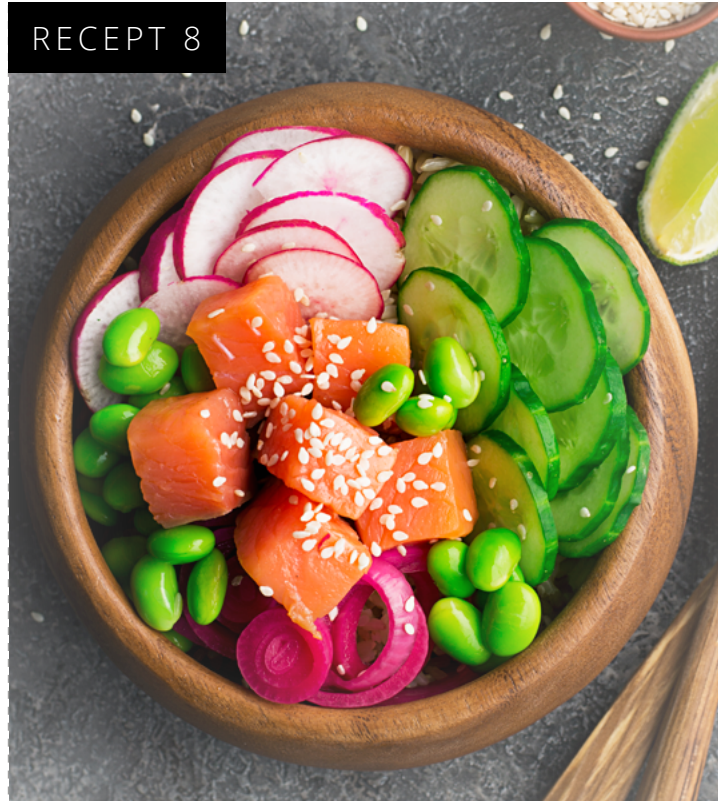
- 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- 90 g cherrytomaatjes
- 10 g rucola
- ½ avocado
- 1 el olijfolie
- ½ teentje knoflook
- Peper en zout

Extra: keukenmachine

Bereidingswijze:

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakkingen. Snijd de avocado in stukjes en halveer de cherrytomaatjes. Doe de knoflook en avocado in de keukenmachine, houd een paar stukjes avocado apart. Zet aan en voeg beetje bij beetje de olijfolie toe om er een romig geheel van te maken. Breng op smaak met peper en zout. Meng de spaghetti met de avocadopesto, stukjes avocado, cherrytomaatjes en rucola.

RECEPT 8



1 PERSOON



15 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- 40-50 g zalm
- 150 g komkommer
- 50 g radijs
- ¼ rode ui
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 ½ el olijfolie
- 1 tl citroensap

Bereidingswijze:

Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maak ondertussen een dressing van de olijfolie, sojasaus en citroensap. Snijd de zalm in blokjes, de komkommer en radijsjes in plakjes en de ui in ringen. Giet de rijst af en laat even afkoelen. Doe de zalm, komkommer, radijs en de rode ui samen met de rijst in een kommetje en besprenkel met de dressing.

***Tip:** voeg 1 el sesamolie toe voor meer smaak.*