



Weekmenu 4

VOOR FASE 1A

Weekmenu

MAANDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle dessert
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel
Lunch	PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood met ossenworst, 100 g zure augurken, 10 g kiemen en 70 g tomaat
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Diner	Rösti met gebakken uitjes, kastanjechampignons en tzatziki (recept 1) <i>Tip: maak een dubbele portie voor woensdagmiddag</i>
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank



DINSDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle drank
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Lunch	PS. food & lifestyle toast classic met smeerkaas 20+ en 200 g komkommer
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel
Diner	Paksoistamppot met kruidige balletjes (recept 2) <i>Tip: maak een dubbele portie voor donderdagmiddag</i>
Tussendoor	Shake van PS. food & lifestyle dessert



WOENSDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g Griekse yoghurt 0% vet
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Lunch	Rösti van maandagavond (recept 1)
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank
Diner	Gestoomde zalm met broccoli en gebakken knoflook (recept 3)
Tussendoor	PS. food & lifestyle dessert



DONDERDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle drank
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel
Lunch	Paksoistamppot van dinsdagavond (recept 2)
Tussendoor	Shake van PS. food & lifestyle dessert
Diner	Frittata met broccoli en champignons (recept 4)
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep



Weekmenu

VRIJDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle drank
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met verse eiersalade (recept 5), 10 g kiemen en 200 g komkommer <i>Tip: maak de eiersalade de avond ervoor en maak een dubbele portie voor zondagochtend</i>
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Diner	Kabeljauw met kruidenkorst en romige prei (recept 6)
Tussendoor	PS. food & lifestyle dessert



ZATERDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle dessert
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Lunch	PS. food & lifestyle meerzaden bolletje met ossenworst, ¼ ui, 10 g kiemen en 200 g zure augurken
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel
Diner	Lentestamppotje met raapstelen (recept 7)
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank



ZONDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle croissant met verse eiersalade (recept 5)
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel
Lunch	Flammkuchen met gerookte zalm (recept 8)
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Diner	120-150 g varkensfilet gemarineerd in 1 el olijfolie, 1 tl Kikkoman sojasaus en 1 tl gemberpoeder met 200 g snijbonen
Tussendoor	Shake van 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

Varkensfilet	120-150 g
Rundertartaar	80-100 g
Kipfilet	40-50 g
Ossenworst (vleeswaren)	4 plakjes
Kabeljauw	40-50 g
Zalm	150-200 g
Gerookte zalm	40-50 g
Eieren	4 stuks
Smeerkaas 20+	1 bakje
Roomkaas light	1 bakje
Griekse yoghurt 0% vet	210 g
Zure augurk	300 g
Broccoli	300 g
Raapstelen	200 g
Kiemen	30 g
Snijbonen	200 g
Kastanjechampignons	400 g
Verse spinazie	25 g
Paksoi	400 g
Prei	100 g
Tomaten van gemiddelde grootte	1 stuks
Komkommer	2 stuks
Lente-ui	3 stuks
Citroensap	1 tl

Voorraadkast

Olijfolie
Roomboter
Rode ui
Ui
Knoflook
Gemberpoeder
Cayennepeper
Kikkoman sojasaus
Volle mayonaise
Rode wijnazijn
Peper en zout

PS. food & lifestyle producten

1x Variatie aardappel
1x Variatie wafels
1x Variatie crunchy repen
1x Variatie dranken
1x Variatie brood
1x Variatie desserts





Rösti met gebakken uitjes,
kastanjechampignons
en tzatziki

👤 1 PERSOON

🕒 25 MINUTEN

RECEPT 1

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle rösti
- 150 g kastanjechampignons
- 75 g komkommer
- 2 el Griekse yoghurt 0% vet
- 1 tl mayonaise
- 3 tl smeerkaas 20+
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Rasp de komkommer en laat uitlekken. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de champignons in plakjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en de helft van de knoflook aan. Voeg de champignons en smeerkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Bak dit circa 3-4 minuten. Doe de inhoud van het zakje rösti in de shakebeker, meng met 75 ml water en schud goed. Voeg vervolgens toe aan de koekenpan. Roerbak dit circa 10 minuten op middelhoog vuur en blijf roeren. Doe de Griekse yoghurt in een klein kommetje en voeg hier de mayonaise, komkommer en de rest van de knoflook aan toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Serveer de rösti met de tzatziki.

Paksoistamppot met kruidige balletjes

RECEPT 2



1 PERSOON

30 MINUTEN

Ingrediënten:

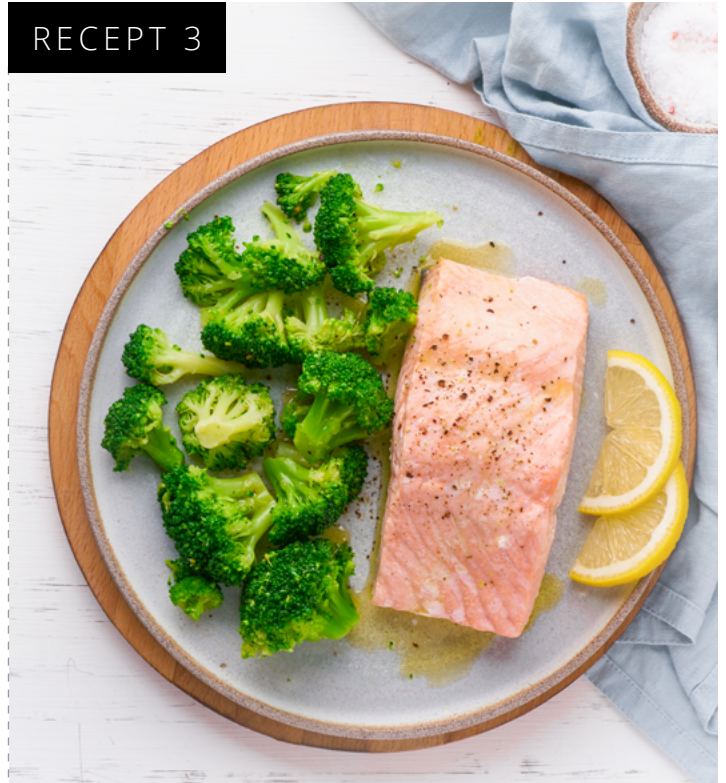
- 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- 40-50 g rundertartaar
- 200 g paksoi
- ¼ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 el roomboter
- 1 el olijfolie
- 1 el Kikkoman sojasaus
- Snufje cayennepeper
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Breng de tartaar op smaak met de helft van de sojasaus, snufje cayennepeper en peper. Draai hier circa 5 balletjes van. Verhit de roomboter in een pan en bak de balletjes op middelhoog vuur. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de paksoi in stukjes. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook. Voeg de paksoi toe, bak 3 minuten mee en breng op smaak met wat peper en zout. Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de paksoi en de rest van de sojasaus toe en roer goed door elkaar. Serveer met de tartaarballetjes.

Gestoomde zalm met broccoli en gebakken knoflook

RECEPT 3



1 PERSOON

25 MINUTEN

Ingrediënten:

- 150-200 g zalmfilet
- 200 g broccoli
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- ½ bouillonblokje
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Vul een (stoom)pan met een flinke laag water. Breng aan de kook en voeg het bouillonblokje toe. Snijd ondertussen de broccoli in kleine roosjes en de knoflook zeer fijn. Leg de zalm in het stoommandje en stoom gaar in circa 20 minuten. Voeg de laatste 10 minuten de broccoli toe. Verhit ondertussen de olijfolie in een pan en bak de knoflook goudbruin op laag vuur. Leg de broccoli en zalm op een bord en breng extra op smaak met wat peper en zout. Besprenkel met de gebakken knoflook.

Tip: heb je geen stoommandje in huis? Je kan de zalm ook bakken in olijfolie en de broccoli koken in water.

Frittata met broccoli en kastanjechampignons

RECEPT 4



1 PERSOON



10 MINUTEN

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 100 g broccoli
- 100 g kastanjechampignons
- ½ ui
- 1 el roomkaas light
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Pers de knoflook, snipper de ui, snijd de broccoli in kleine roosjes en de champignons in plakjes. Verhit de olie in een pan en fruit de ui en knoflook aan. Voeg de broccoli en champignons toe en roerbak circa 5-10 minuten. Klop de eieren los en voeg de roomkaas toe. Giet het eimengsel over de groente en breng op smaak met peper en zout. Draai het vuur laag en laat de frittata met de deksel op de pan ruim 5 minuten stollen.

Verse eiersalade

RECEPT 5



1 PERSOON



5 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 gekookt ei
- 1 el roomkaas light
- 1 lente-ui
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snijd of prak het gekookte ei in kleine stukjes en meng met de roomkaas, peper en zout. Snijd de lente-ui in ringen en voeg deze toe aan de eiersalade.



Kabeljauw met kruidenkorst en romige prei

 1 PERSOON

 25 MINUTEN

RECEPT 6

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle rösti
- 40-50 g kabeljauw
- 100 g prei
- 2 el roomkaas light
- 1 el roomboter
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Doe de inhoud van het zakje rösti in de shakebeker, meng met 75 ml water en schud goed. Breng de kabeljauw op smaak met peper en zout. Smeer een derde van de rösti op de kabeljauw. Verhit de roomboter in een koekenpan. Leg de vis met de röstikant naar beneden in de koekenpan en besmeer dan weer een derde op de andere kant. Laat op laag vuur gaar worden in circa 15 minuten. Draai regelmatig om. Doe de laatste 5 minuten de overige rösti erbij en roerbak tot scrambled rösti. Snijd de prei in stukjes. Verhit de olijfolie in een andere koekenpan en bak hierin de prei 2-3 minuten. Voeg de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met het citroensap en warm nog even op. Verdeel de scrambled rösti op het bord samen met de vis en prei.

Tip: besprenkel met citroensap voor een frisse touch.

Lentestamppotje met raapstelen

RECEPT 7



1 PERSOON



5 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- 40-50 g kipfilet
- 200 g raapstelen
- 1 lente-ui
- 1 el roomboter
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de raapstelen goed en snijd ze in stukjes van 1 cm. Snijd de lente-ui in ringen en de kipfilet in stukjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Smelt de roomboter en meng vervolgens de raapstelen met de aardappelpuree en gesmolten roomboter. Breng op smaak met peper en zout en maak af met de ringetjes lente-ui.

Flammkuchen met gerookte zalm

RECEPT 8



1 PERSOON



25 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle rösti
- 40-50 g gerookte zalm
- 150 g komkommer
- 25 g verse spinazie
- ¼ rode ui
- 1 el roomkaas light
- 1 el olijfolie
- ½ el rode wijnazijn
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snijd de ui in ringen en de komkommer in halve plakjes. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een koekenpan. Doe de inhoud van het zakje rösti in de shakebeker, meng met 75 ml water en schud goed. Verdeel in twee bolletjes in de koekenpan en bak circa 6-7 minuten. Druk de rösti regelmatig plat en draai om. Leg de rösti op een bord en besmeer met roomkaas. Verdeel wat blaadjes spinazie hier overheen, leg de gerookte zalm erop en garneer met de rode ui. Breng op smaak met peper. Maak van de rest van de spinazie een salade samen met de komkommer en besprenkel met een halve eetlepel olijfolie en rode wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.