



Weekmenu
Italiaans

Weekmenu

MAANDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	PS. food & lifestyle crunchy reep
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met roomkaas light, kipfilet en 200 g komkommer
SNACK	PS. food & lifestyle Italiaanse koek
DINER	Kabeljauw met fusilli in courgette-tomatensaus recept 1
SNACK	PS. food & lifestyle ronde koek

DINSDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	PS. food & lifestyle ronde koek
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met kipfilet, 100 g cherrytomaatjes en handje rucola
SNACK	PS. food & lifestyle crunchy reep
DINER	Pasta met kip en tomaatjes recept 2
SNACK	PS. food & lifestyle Italiaanse koek

WOENSDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	PS. food & lifestyle ronde koek
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met 1 gekookt ei, ¼ avocado en 100 g radijsjes
SNACK	PS. food & lifestyle Italiaanse koek
DINER	Gevulde tomatensoep recept 3
SNACK	PS. food & lifestyle crunchy reep

DONDERDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	PS. food & lifestyle Italiaanse koek
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met roomkaas light, rauwe ham en 200 g komkommer
SNACK	PS. food & lifestyle crunchy reep
DINER	Pasta met verse zalm, spinazie en tomaatjes recept 4
SNACK	PS. food & lifestyle ronde koek

VRIJDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	PS. food & lifestyle crunchy reep
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met roomkaas light, handje rucola en 100 g cherrytomaatjes
SNACK	PS. food & lifestyle ronde koek
DINER	Omeletwrap met kipfilet en tomaat recept 5
SNACK	PS. food & lifestyle Italiaanse koek

ZATERDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	PS. food & lifestyle ronde koek
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met kipfilet, 1 gekookt ei en 200 g komkommer
SNACK	PS. food & lifestyle crunchy reep
DINER	Risotto met truffelchampignons en rucola recept 6
SNACK	PS. food & lifestyle Parmezaan-rozemarijn snack

ZONDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	PS. food & lifestyle crunchy reep
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met rauwe ham, ¼ avocado en 100 g radijsjes
SNACK	PS. food & lifestyle ronde koek
DINER	Spaghetti met romige spinazie-avocadosaus recept 7
SNACK	PS. food & lifestyle Italiaanse koek

Boodschappenlijstje

Supermarkt

Magere kwark (platte kaas)	1050 g
Kabeljauwfilet	40-50 g
Zalmfilet	40-50 g
Kipfilet	40-50 g
Gerookte kipfilet	40-50 g
Eieren	4 stuks
Roomkaas light	1 bakje
Kookroom light	1 pakje
Kipfilet (vleeswaren)	9 plakjes
Rauwe ham (vleeswaren)	4 plakjes
Cherrytomaatjes	425 g
Tomaat	350 g
Tomatenblokjes uit blik	100 g
Radijsjes	200 g
Verse spinazie	195 g
Champignons	100 g
Rucola	80 g
Komkommer	2 stuks
Courgette	1 stuk
Avocado	1 stuk
Verse basilicum	2 takjes

Voorraadkast

Olijfolie
Knoflook
Ui
(PS. food & lifestyle) kruidenbouillon
Tomatenpuree
Truffeltapenade
Italiaanse kruiden
Oregano
Chilivlokken
Peper
Zout

PS. food & lifestyle producten

1x Variatie muesli
1x Variatie crunchy repen
1x Variatie crackers
1x Variatie Italiaanse koeken
1x Variatie Italiaanse deegwaren
1x Variatie ronde koeken
1x zakje PS. food & lifestyle
Parmezaan-rozemarijn snack

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.



1 PERSOON

20 MINUTEN

RECEPT 1

Kabeljauw met fusilli in courgette-tomatensaus

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- 40-50 g kabeljauw
- 100 g tomatenblokjes uit blik
- 50 g courgette
- ½ teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Bereid de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de courgette in halve plakjes en pers de knoflook. Verhit de helft van de olijfolie in een pan en fruit de knoflook. Voeg de courgette toe, breng op smaak met peper en zout en bak circa 5 minuten. Voeg vervolgens de tomatenblokjes toe. Bak circa 10 minuten mee. Breng ondertussen de kabeljauw op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauw gaar. Meng de fusilli met het tomaten-courgette mengsel en serveer met de kabeljauw.



1 PERSOON

20 MINUTEN

RECEPT 2

Pasta met kip en tomaatjes

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle spinazie tagliatelle
- 40-50 g kipfilet
- 100 g cherrytomaatjes
- 1 el tomatenpuree
- 1 el olijfolie
- Snufje Italiaanse kruiden
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Bereid de spinazie tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kipfilet in stukjes en de cherrytomaatjes in kwarten. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipblokjes gaar. Voeg de Italiaanse kruiden, cherrytomaatjes en tomatenpuree toe en bak nog circa 5 minuten mee. Serveer het kip-tomaten mengsel met de tagliatelle en breng op smaak met peper en zout.



👤 1 PERSOON

🕒 20 MINUTEN

RECEPT 3

Bereidingswijze:

Pers de knoflook en snijd de tomaten in stukken. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook. Voeg de tomaten, bouillon en oregano toe en kook circa 10 minuten. Bereid ondertussen de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pureer de tomaten tot een soep en voeg hier de fusilli en kookroom aan toe. Breng op smaak met chilivlokken en maak af met de verse basilicum.

Gevulde tomatensoep

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- 200 ml PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- 200 g tomaten
- ½ teentje knoflook
- 1 el kookroom light
- 1 el olijfolie
- 1 takje verse basilicum
- Snufje oregano
- Snufje chilivlokken



👤 1 PERSOON

🕒 20 MINUTEN

RECEPT 4

Bereidingswijze:

Bereid de penne volgens de aanwijzingen van de verpakking. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de cherrytomaatjes in kwarten. Verhit een halve eetlepel olijfolie in de pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de spinazie toe en bak totdat deze is geslonken. Breng op smaak met peper en zout. Breng ondertussen de zalm op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de zalm tot de gewenste gaarheid. Voeg de kookroom, tomaatjes en penne toe aan de spinazie en warm nog even goed door. Snijd de zalm in stukken en serveer met de pasta.

Pasta met verse zalm en spinazie en tomaatjes

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- 40-50 g zalmfilet
- 2 el kookroom light
- 150 g verse spinazie
- 50 g cherrytomaatjes
- ¼ ui
- ½ teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- Peper en zout



Omeletwrap met kipfilet en tomaat

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 3 plakjes kipfilet
- 1 el roomkaas light
- 150 g tomaat
- 20 g verse spinazie
- 1 el kookroom light
- 1 el olijfolie
- Peper en zout



1 PERSOON



10 MINUTEN

RECEPT 5

Bereidingswijze:

Snijd de tomaat in plakjes. Klop de eieren los met de kookroom en breng op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en bak een omelet. Besmeer de omelet met de roomkaas en beleg met de plakjes kipfilet, tomaat en verse spinazie. Breng op smaak met peper en zout en rol op tot een wrap. Eet de overige tomaat er los naast.



Risotto met truffelchampignons en rucola

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- 100 g champignons
- 20 g rucola
- 1 tl truffeltapenade
- 1 ½ el roomkaas light
- ½ teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- Versgemalen peper



1 PERSOON



20 MINUTEN

RECEPT 6

Bereidingswijze:

Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de champignons in plakjes en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook. Voeg de champignons toe en bak circa 7 minuten mee. Zet het vuur laag en voeg de sojarijst, roomkaas en truffeltapenade toe en meng tot een risotto. Breng eventueel nog op smaak met wat peper. Schep op een bord en garneer met de rucola.



Spaghetti met romige spinazie-avocadosaus

 1 PERSOON

 20 MINUTEN

RECEPT 7

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- 40-50 g gerookte kipfilet
- 75 g cherrytomaatjes
- 25 g verse spinazie
- ½ avocado
- ½ teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- 1 takje verse basilicum
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de cherrytomaatjes in kwarten en de gerookte kipfilet in stukjes. Doe de avocado samen met de spinazie, olijfolie en knoflook in een keukenmachine. Mix tot een romige saus en breng op smaak met peper en zout. Meng vervolgens met de spaghetti, gerookte kipfilet en cherrytomaatjes en garneer met de verse basilicum.



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