



**Vegetarisch
weekmenu**
VOOR FASE 1A

Vegetarisch weekmenu

FASE 1A

MAANDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark
SNACK	PS. food & lifestyle reep
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met 1 gekookt ei, ¼ avocado en 200 g komkommer
SNACK	PS. food & lifestyle hartige snack
DINER	Gevulde tomatensoep recept 1
SNACK	PS. food & lifestyle ronde koek

DINSDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark
SNACK	PS. food & lifestyle reep
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met kruiden roomkaas light, 100 g cherrytomaatjes en handje rucola
SNACK	PS. food & lifestyle ronde koek
DINER	Romige spinazie spaghetti recept 2
SNACK	PS. food & lifestyle hartige snack

WOENSDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark
SNACK	PS. food & lifestyle ronde koek
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met 3 tl verse geitenkaas, 100 g gegrilde courgette en handje rucola
SNACK	PS. food & lifestyle hartige snack
DINER	Groentepasta recept 3
SNACK	PS. food & lifestyle reep

DONDERDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark
SNACK	PS. food & lifestyle reep
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met 1 gekookt ei, ¼ avocado, 150 g tomaat en ½ lente-ui
SNACK	PS. food & lifestyle ronde koek
DINER	Nasi goreng met spiegelei recept 4
SNACK	PS. food & lifestyle chips sweet paprika

VRIJDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark
SNACK	PS. food & lifestyle ronde koek
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met 1x smeerkaas 20+, 1x kruiden roomkaas light en 200 g komkommer
SNACK	PS. food & lifestyle reep
DINER	Rijst met geitenkaas en olijven recept 5
SNACK	PS. food & lifestyle hartige snack

ZATERDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark
SNACK	PS. food & lifestyle reep
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met roerei van 1 ei, 100 g tomaat en 50 g prei
SNACK	PS. food & lifestyle hartige snack
DINER	Fusilli met champignons, spinazie en kruidenroomsaus recept 6
SNACK	PS. food & lifestyle ronde koek

ZONDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark
SNACK	PS. food & lifestyle ronde koek
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met hüttenkäse, ½ avocado en 100 g radijsjes
SNACK	PS. food & lifestyle hartige snack
DINER	Tagliolini met spinazie en cherrytomaatjes recept 7
SNACK	PS. food & lifestyles reep

Recepten

Staat er misschien iets bij wat je niet (zo graag) lust en wil je liever een ander recept?

Kijk voor meer fase 1 recepten op onze website:

www.psfoodandlifestyle.nl/koolhydraatarme-recepten/1

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

Boodschappenlijst vegetarisch weekmenu

FASE 1A

Supermarkt

Magere kwark	1050 g
Eieren	5 stuks
Roomkaas (kruiden) light	1 bakje
Verse geitenkaas	1 bakje
Smeerkaas 20+	1 bakje
Hüttenkäse	1 bakje
Kookroom light	1 pakje
Komkommer	400 g
Champignons	200 g
Cherrytomaatjes	200 g
Tomaat	600 g
Tomatenblokjes	75 g
Verse spinazie	380 g
Radijs	100 g
Rucola	90 g
Bloemkoolrijst	75 g
Courgette	1 stuks
Aubergine	1 stuks
Prei	1 stuks
Lente-ui	2 stuks
Avocado	1 stuks
Rode peper	1 stuks
Verse basilicum	1 bakje
Verse peterselie	1 bakje

Voorraadkast

Olijfolie
Roomboter
(PS. food & lifestyle) kruidenbouillon
Knoflook
Sjalot
Ui
Rode ui
Groene olijven
Oregano
Chilivlokken
Gemberpoeder
Kurkumapoeder
Gedroogde dille
Gemalen komijnzaad
Peper
Zout

PS. food & lifestyle producten

1x Variatie muesli
1x Variatie crackers
1x Variatie ronde koeken
1x Variatie hartige snacks
1x Italiaanse deegwaren
1x Doosje repen naar keuze
1x Chips sweet paprika





Gevulde tomatensoep

 1 PERSOON

 20 MINUTEN

RECEPT 1

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

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. Kook 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.

Romige spinazie spaghetti

Groentepasta

RECEPT 2



1 PERSOON



20 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- 1 el roomkaas kruiden light
- 200 g verse spinazie
- ½ teentje knoflook
- ½ sjalot
- 1 el olijfolie
- Snufje oregano
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd ondertussen de sjalot zeer fijn en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een wokpan en fruit de sjalot en knoflook circa 1-2 minuten. Voeg de spinazie in delen toe en bak totdat deze is geslonken. Bestrooi met een beetje peper en zout. Voeg de roomkaas en oregano toe en roer goed door. Giet de spaghetti af en voeg toe aan de spinazie.

RECEPT 3



1 PERSOON



20 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- 100 g tomaat
- 50 g aubergine
- 1 el roomkaas light
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- 1 takje verse basilicum
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tomaat en aubergine in blokjes, snipper de ui en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de aubergine en tomaat toe en bak circa 10 minuten. Roer de roomkaas light erdoor en warm circa 5 minuten door. Giet de penne af en voeg toe aan de groenten. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de basilicum.

Tip: ook lekker met 5 gehalveerde olijven erdoorheen of ½ fijngesneden pepertje.



Nasi goreng met spiegelei

👤 1 PERSOON

🕒 15 MINUTEN

RECEPT 4

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

Bereidingswijze:

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 overgebleven lente-ui.

Rijst met geitenkaas en olijven

RECEPT 5



1 PERSOON

25 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- 3 tl verse geitenkaas
- 50 g cherrytomaatjes
- 75 g tomatenblokjes
- 10 g groene olijven
- ¼ rode ui
- ½ teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- 1 takje verse peterselie
- Snufje oregano
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Bereid de sojarijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de rode ui in halve ringen, de olijven in plakjes, pers de knoflook en halveer de cherrytomaatjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook. Breng op smaak met de oregano en voeg vervolgens de rijst, tomatenblokjes en 50 ml water toe. Laat circa 15 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout. Schep de tomatenrijst op een bord en verdeel de cherrytomaatjes, rode ui en olijven hier overheen. Verkrumel de geitenkaas over de rijst en garneer met de peterselie.

Fusilli met champignons, spinazie en kruidenroomsaus

RECEPT 6



1 PERSOON

25 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- 200 g champignons
- 1 handje verse spinazie
- 1 el kookroom light
- 1 el roomkaas (kruiden) light
- ½ sjalot
- ½ el roomboter
- 1 takje verse basilicum
- Snufje gedroogde dille
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Bereid de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de champignons in plakjes en snipper de sjalot. Verhit de roomboter in een pan en fruit de sjalot. Voeg de champignons toe en bak deze circa 5 minuten. Voeg de spinazie toe, laat deze slinken en breng op smaak met peper en zout. Meng in een kommetje de kookroom, roomkaas en dille. Voeg de fusilli toe aan de champignons en roer de kruidenroomsaus erdoor. Breng eventueel nogmaals op smaak met peper en zout. Garneer met de basilicum.



Tagliolini met spinazie en cherrytomaatjes

 1 PERSOON

 20 MINUTEN

RECEPT 7

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle tagliolini
- 150 g verse spinazie
- 50 g cherrytomaatjes
- Handje rucola
- 2 el roomkaas (kruiden) light
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Bereid de tagliolini volgens de aanwijzingen op de verpakking. Halveer de cherrytomaatjes en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en roerbak de spinazie. Voeg wanneer de spinazie bijna geslonken is de knoflook, cherrytomaatjes en roomkaas toe. Laat een paar minuten sudderen. Meng de spinazie met de tagliolini en garneer met de rucola.