



Weekmenu 1

VOOR FASE 1A

Weekmenu 1

FASE 1A

MAANDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle crackers met hüttenkäse en kipfilet
SNACK	PS. food & lifestyle drank
LUNCH	PS. food & lifestyle omelet met kruiden met roomkaas light, ¼ avocado en 100 g cherrytomaatjes
SNACK	PS. food & lifestyle reep
DINER	Kabeljauw met kruidenkorst en romige prei recept 1
SNACK	PS. food & lifestyle hartige snack

DINSDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle flensje appel-karamel met kaneel
SNACK	PS. food & lifestyle hartige snack
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met kipfilet, 200 g tomaat en alfalfa
SNACK	PS. food & lifestyle drank
DINER	Gegrilde kipfilet met aubergine-tijmpuree recept 2
SNACK	PS. food & lifestyle reep

WOENSDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle crackers met rosbief en hüttenkäse
SNACK	PS. food & lifestyle reep
LUNCH	PS. food & lifestyle zalm wrap met roomkaas light, 40-50 g gerookte zalm, ¼ avocado en 150 g komkommer
SNACK	PS. food & lifestyle hartige snack
DINER	Rösti met gebakken uitjes, kastanjechampignons en tzatziki recept 3
SNACK	PS. food & lifestyle drank

DONDERDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle flensje appel-karamel
SNACK	PS. food & lifestyle drank
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met rosbief, 100 g cherrytomaatjes en alfalfa
SNACK	PS. food & lifestyle reep
DINER	Paksoistamppot met kruidige balletjes recept 4
SNACK	PS. food & lifestyle hartige snack

VRIJDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle crackers met hüttenkäse, kipfilet en ¼ avocado
SNACK	PS. food & lifestyle drank
LUNCH	PS. food & lifestyle pannenkoek met roomkaas light, kipfilet en 200 g komkommer
SNACK	PS. food & lifestyle reep
DINER	Geschnetzeltes van romige kip en champignons recept 5
SNACK	PS. food & lifestyle chips barbecue

ZATERDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle American pancake met kaneel
SNACK	PS. food & lifestyle reep
LUNCH	PS. food & lifestyle crackers met 1 gekookt ei, ¼ avocado en 100 g cherrytomaatjes
SNACK	PS. food & lifestyle drank
DINER	Broccolistamppot met zalm recept 6
SNACK	PS. food & lifestyle hartige snack

ZONDAG

ONTBIJT	PS. food & lifestyle crackers met roomkaas light en rosbief
SNACK	PS. food & lifestyle drank
LUNCH	PS. food & lifestyle omelet met kruiden met hüttenkäse, kipfilet en 200 g tomaat
SNACK	PS. food & lifestyle reep
DINER	Flammkuchen met gerookte zalm recept 7
SNACK	PS. food & lifestyles hartige snack

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 weekmenu 1

FASE 1A

Supermarkt

Griekse yoghurt 0% vet	2 el
Kipfilet	80-100 g
Rundertartaar	40-50 g
Gerookte zalm	80-100 g
Zalm	40-50 g
Kabeljauw	40-50 g
Eieren	1 stuks
Hüttenkäse	1 bakje
Roomkaas light	1 bakje
Smeerkaas 20+	1 bakje
Kookroom light	1 pakje
Kipfilet (vleeswaren)	6 plakjes
Rosbief (vleeswaren)	4 plakjes
Cherrytomaatjes	300 g
Tomaten van gemiddelde grootte	400 g
Paksoi	200 g
Broccoli	200 g
Kastanjechampignons	300 g
Prei	100 g
Sla naar keuze	75 g
Spinazie	25 g
Komkommer	2 stuks
Aubergine	1 stuks
Alfalfa	1 bakje
Avocado	1 stuks
Verse tijm	1 bakje
Verse dille	1 bakje
Verse peterselie	1 bakje

Voorraadkast

Olijfolie
Roomboter
Kikkoman sojasaus
Citroensap
Dijon mosterd
Rode wijnazijn
Mayonaise
Knoflook
Ui
Rode ui
(PS. food & lifestyle) kruidenbouillon
Cayennepeper
Italiaanse kruiden
Kaneel
Peper
Zout

PS. food & lifestyle producten

1x Variatie crackers
1x Variatie wraps
1x Variatie dranken
1x Variatie repen
1x Variatie rösti & aardappelpuree
1x Variatie hartige snacks
1x PS. food & lifestyle chips barbecue



Kabeljauw met kruidenkorst en romige prei

RECEPT 1



1 PERSOON

25 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle rösti
- 40-50 g kabeljauw
- 100 g prei
- 2 el kookroom light
- 1 tl citroensap
- 1 el roomboter
- 1 takje verse tijm
- 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. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan. Smeer een derde van de rösti op de kabeljauw. 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 gaar tot scrambled rösti. Snijd de prei in stukjes. Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan en bak hierin de prei 2-3 minuten. Breng op smaak met peper en zout en voeg de kookroom toe. Besprenkel met het citroensap en warm nog even goed door. Verdeel de scrambled rösti op het bord samen met de vis en prei. Garneer met de verse tijm.

Gegrilde kipfilet met aubergine-tijmpuree

RECEPT 2



1 PERSOON

20 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- 40-50 g kipfilet
- ½ kleine aubergine
- 1 teentje knoflook
- 1½ el olijfolie
- 1 takje verse tijm
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Doe de aubergine in een boterhamzakje, knoop dicht en leg voor 9 minuten in de magnetron op 900 watt. Pers ondertussen de knoflook en ris de blaadjes van het takje tijm. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet gaar. Snijd vervolgens in reepjes. Haal de aubergine uit het boterhamzakje, snijd doormidden en lepel er 100 gram vruchtvlees uit. Doe het zakje aardappelpuree samen met 100 ml koud water in de shaker en schud goed. Schep het vruchtvlees van de aubergine in een steelpannetje en voeg de aardappelpuree en knoflook toe. Verwarm circa 1-2 minuten en breng op smaak met de tijm, peper en zout. Doe de puree in een schaalje, verdeel de plakjes kipfilet hier overheen en besprenkel met de rest van de olijfolie.

Tip: ook lekker met varkenshaas of een stukje vis.

Rösti met gebakken uitjes, kastanjechampignons en tzatziki

Paksoistamppot met kruidige balletjes

RECEPT 3



1 PERSOON 25 MINUTEN

Ingrediënten:

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

Bereidingswijze:

Rasp de komkommer en laat uitlekken. Snipper de ui en pers de knoflook. Snijd de champignons in plakjes en hak de peterselie fijn. 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, de rest van de knoflook en peterselie aan toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Serveer de tzatziki bij de rösti en de sla.

RECEPT 4



1 PERSOON 30 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- 40-50 g tartaar
- 200 g paksoi
- ¼ witte ui
- ½ teentje knoflook
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 tl roomboter
- ½ el olijfolie
- Snufje cayennepeper
- Peper en zout


Bereidingswijze:

Breng de tartaar op smaak met de helft van de sojasaus, cayennepeper en peper. Draai hier circa 5 balletjes van. Verhit de roomboter in een pan en bak de balletjes op middelhoog vuur gaar. 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 toe en de rest van de sojasaus toe en roer door. Serveer met de tartaarballetjes.



Geschnetzeltes van romige kip en champignons

 1 PERSOON

 30 MINUTEN

RECEPT 5

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle röstli
- 40-50 g kipfilet
- 150 g kastanjechampignons
- 100 g komkommer
- 25 g gemengde sla
- ¼ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 el kookroom light
- 2 tl citroensap
- 1 el olijfolie
- 2 g platte peterselie
- Peper en zout

Dressing:

- 1 el olijfolie
- 1 tl Dijon mosterd
- ½ el rode wijnazijn

Bereidingswijze:

Snijd de kipfilet en de komkommer in stukjes en de kastanjechampignons in kwarten. Snipper de ui, pers de knoflook en hak de peterselie grof. Maak de dressing van de olijfolie, mosterd en azijn en zet even apart. Doe de inhoud van het zakje röstli en de helft van de knoflook in de shakebeker, meng met 75 ml water en schud goed. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak hierin één röstli in circa 6-7 minuten gaar. Verhit de olijfolie in een andere pan en fruit de rest van de knoflook 1-2 minuten. Voeg de kip toe, breng op smaak met peper en zout en bak goudbruin en gaar. Voeg de champignons toe en bak 3-4 minuten mee en breng ook op smaak met peper en zout. Voeg de kookroom, de helft van het citroensap en de helft van de peterselie toe en warm nog even door. Leg de röstli op een bord en verdeel het kipmengsel hier overheen. Garneer met de overige peterselie. Maak een salade van de sla en komkommer, besprenkel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Broccolistamppot met zalm

RECEPT 6



1 PERSOON 20 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- 1 el PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- 40-50 g zalmfilet
- 200 g broccoli
- ¼ ui
- 1 tl citroensap
- ½ el roomboter
- 1 takje verse dille
- Snufje Italiaanse kruiden
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snipper de ui en snijd de broccoli in roosjes. Kook de broccoli beetgaar in water met de bouillon. Verhit de roomboter in een pan en fruit de ui circa 1 minuut. Voeg de zalmfilet toe en bak deze tot de gewenste gaarheid is bereikt. Breng op smaak met peper, zout en wat Italiaanse kruiden. Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de broccoli af en laat goed uitlekken. Prak vervolgens fijn met behulp van een vork en meng met de aardappelpuree en de uitjes. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout of nog wat bouillonpoeder. Serveer met de zalm en garneer met het takje verse dille.

Flammkuchen met gerookte zalm

RECEPT 7



1 PERSOON 25 MINUTEN

Ingrediënten:

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

Bereidingswijze:

Snijd de komkommer in halve plakjes en de rode ui in ringen. Verhit de 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. Bak circa 6-7 minuten en tussendoor regelmatig wat platdrukken en omdraaien. Leg de rösti op een bord en besmeer met de roomkaas. Verdeel wat blaadjes spinazie hier overheen, leg de gerookte zalm erop en garneer met de rode ui. Breng op smaak met wat peper. Maak van de rest van de spinazie een salade samen met de komkommer en besprenkel met een halve eetlepel olijfolie en de rode wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: ook lekker met wat verse bieslook of dille.