

PS. food &
lifestyle



JOUW
Herfstprogramma

Inhoudsopgave

Wat goed dat jij de stap hebt gezet om je levensstijl te veranderen. Je bent in de eerste week van het zomerprogramma begonnen met het starterspakket. Nu gaan we aan de slag met de weekmenu's. In deze brochure vind je 5 weekmenu's, aangevuld met lekkere koolhydraatarme recepten en makkelijke boodschappenlijstjes. Let's go!

04. WEEK 2

- Weekmenu
- Boodschappenlijstje
- Recepten

08. WEEK 3

- Weekmenu
- Boodschappenlijstje
- Recepten

12. WEEK 4

- Weekmenu
- Boodschappenlijstje
- Recepten

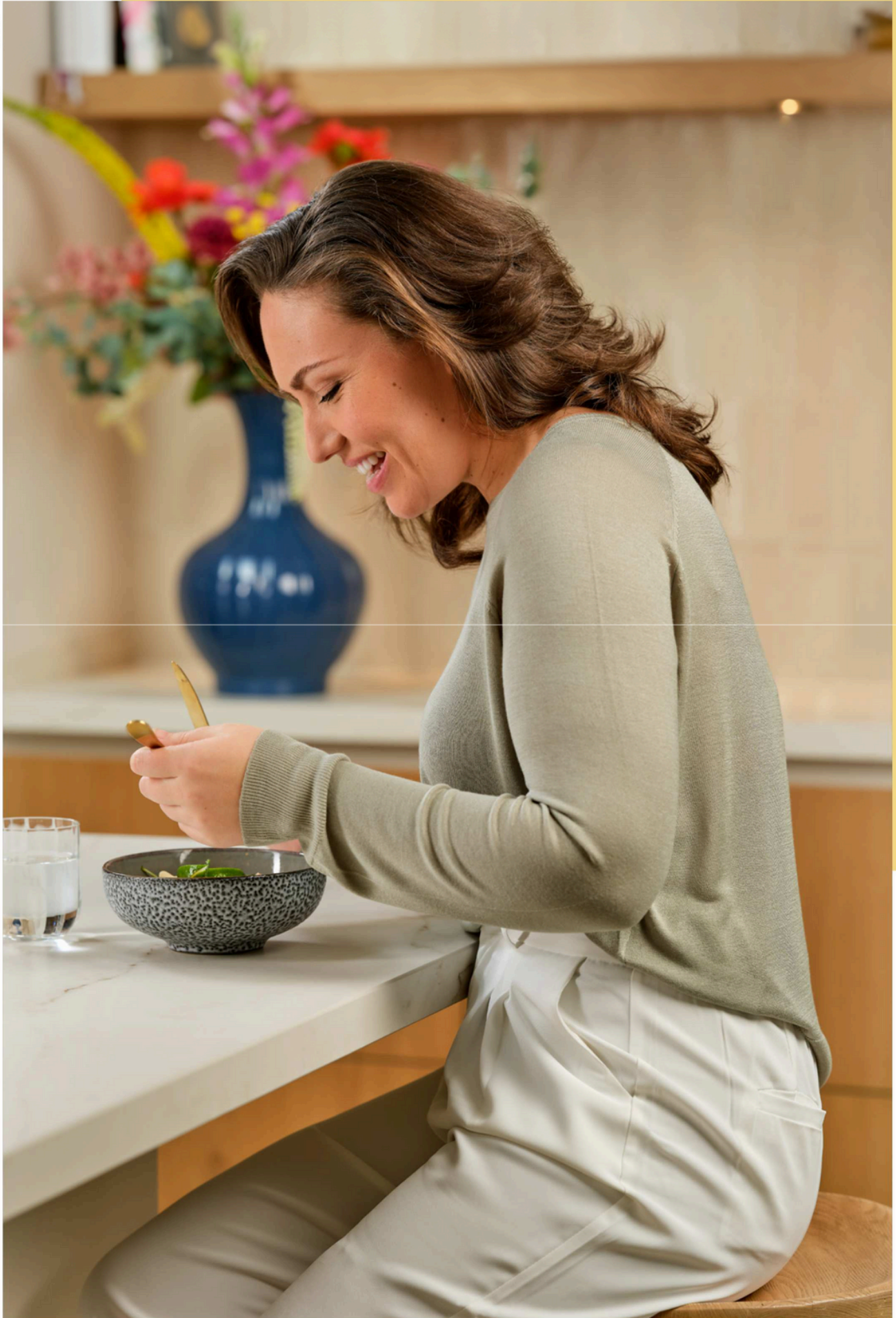
16. WEEK 5

- Weekmenu
- Boodschappenlijstje
- Recepten

20. WEEK 6

- Weekmenu
- Boodschappenlijstje
- Recepten

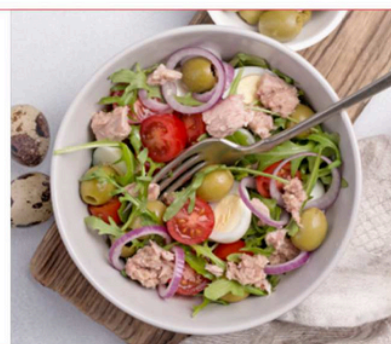




Weekmenu 2

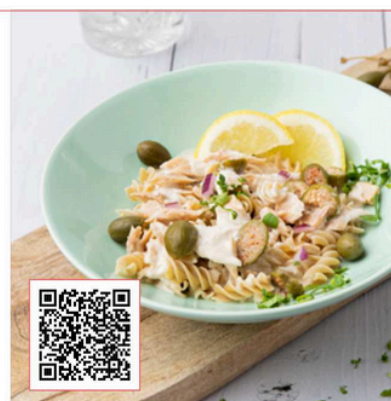
MAANDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Lunch	PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood met 1x achterham, 1x kipfilet, 40 g ijsbergsla en 150 g komkommer
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep
Diner	Tonijnsalade met ei en cherrytomaatjes (recept 1)
Tussendoor	PS. food & lifestyle dessert



DINSDAG

Ontbijt	Shake van PS. food & lifestyle dessert
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met 1x PS. food & lifestyle chocolade hazelnootpasta, 1x cottage cheese, ½ avocado, 50 g radijs en 100 g komkommer
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep
Diner	Fusilli tonnato (QR code) met 100 g zure augurken en 50 g cherrytomaten Bekijk recept
Tussendoor	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel



WOENSDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep
Lunch	PS. food & lifestyle meerzaden bolletje besmeerd met 1 el mayonaise, kipfilet, 30 g verse spinazie en 100 g tomaat
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Diner	Zalmwrap met mengsel van 300 g geroerbakte spinazie en 100 g champignons en 1 el kruidenroomkaas
Tussendoor	PS. food & lifestyle dessert



DONDERDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep
Lunch	PS. food & lifestyle croissant met een gekookt ei, 50 g ijsbergsla, 150 g komkommer, peper en zout
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Diner	Cherrytomaatjes en paprika uit de oven met kipfilet en rijst (kookboek blz. 70) <i>Tip: maak een dubbele portie voor zaterdagavond</i>
Tussendoor	PS. food & lifestyle dessert



VRIJDAG

Ontbijt	Shake van PS. food & lifestyle dessert
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Lunch	PS. food & lifestyle toast classic met 1x achterham, 1x cottage cheese, 100 g tomaat en 150 g komkommer Tip: maak een lekkere tomaat-komkommersalade voor wat meer variatie
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep
Diner	150–200 g gebakken zalmfilet met 200 g gekookte broccoli
Tussendoor	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel



ZATERDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle dessert
Lunch	PS. food & lifestyle omelet met kruiden belegd met ½ avocado en rucola (QR code) Bekijk recept .
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Diner	Cherrytomaatjes en paprika uit de oven met kipfilet en rijst van donderdag
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep



ZONDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep
Lunch	Tomatensalade met geitenkaas en pita (recept 2)
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Diner	Wrap met carpaccio en truffelmayonaise (kookboek blz. 74)
Tussendoor	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.

Supermarkt

Magere kwark	1050 g
Tonijn uit blik op water	140-200 g
Kippendijfilet	80-100 g
Zalmfilet	150-200 g
Carpaccio	40-50 g
Ansjovis	2 stuks
Eieren	2 stuks
Cottage cheese	1 bakje
Roomkaas kruiden light	1 bakje
Verse geitenkaas	1 bakje
Achterham (vleeswaren)	2 plakjes
Kipfilet (vleeswaren)	2 plakjes
Ijsbergsla	90 g
Rucola	125 g
Verse spinazie	230 g
Broccoli	200 g
Cherrytomaatjes	305 g
Radijs	50 g
Rauwkost	150 g
Champignons	100 g
Zure augurken	100 g
Tomaten van gemiddelde grootte	5 stuks
Komkommer	2 stuks
Groene paprika	1 stuks
Avocado	1 stuks
Kaneelstokje	1 stuks
Tuinkers	1 bakje
Verse koriander	1 bakje
Verse rozemarijn	1 bakje
Verse tijm	1 bakje

Vorraadkast

Olijfolie
Extra vierge olijfolie
Rode ui
Sjalot
Knoflook
Groene olijven
Kappertjes
Mayonaise
Truffeltapenade
Citroensap
Peper
Zout

PS. food & lifestyle producten

1x Variatie brood
1x Variatie muesli
1x Variatie chocolade
1x Variatie repen
1x Variatie desserts
1x Variatie maaltijden

Wil jij de producten uit de gerechten bestellen? Scan de QR code



NL



BE



Tonijnsalade met ei en cherrytomaatjes

Ingrediënten:

- 100-150 g tonijn uit blik op water
- 1 ei
- 80 g cherrytomaatjes
- 20 g rucola
- 20 g groene olijven
- ¼ rode ui
- 1 el extra vierge olijfolie
- Peper
- Zout

1 PERSOON

15 MINUTEN

RECEPT 1

Bereidingswijze:

Breng een pan water aan de kook en kook het ei tussen hard en zacht in. Laat afkoelen en snijd in plakjes. Halveer de cherrytomaatjes en snijd de rode ui in ringen. Verdeel de rucola samen met de cherrytomaatjes, olijven, plakjes ei en rode ui over een diep bord. Laat de tonijn uitlekken en voeg toe aan de salade. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



Tomatensalade met geitenkaas en pita

Ingrediënten:

- 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- 3 tl verse geitenkaas
- 75 g (gekleurde) tomaatjes
- 25 g rucola
- 10 g rode ui
- ½ el olijfolie
- 1 takje verse tijm
- Peper
- Zout

1 PERSOON

10 MINUTEN

RECEPT 2

Bereidingswijze:

Rooster het Mediterraan broodje goudbruin onder de grill. Snijd de tomaatjes doormidden, de rode ui in halve ringen en ris de blaadjes tijm. Leg de rucola op een diep bord en verdeel de tomaatjes en de rode ui eroverheen. Meng met de olijfolie, bestrooi met peper en zout en roer goed door elkaar. Verbrokkel de geitenkaas eroverheen en bestrooi met de blaadjes verse tijm. Serveer met het Mediterraan broodje.

Weekmenu 3

MAANDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met carpaccio, 1 el mayonaise en 200 g tomaat
Tussendoor	PS. food & lifestyle snack
Diner	Wrap met groene asperges en geitenkaas (QR code)
Tussendoor	PS. food & lifestyle Italiaanse koek bekijk recept



DINSDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle snack
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met 3 tl kruiden roomkaas light, 30 g rucola en 200 g komkommer
Tussendoor	PS. food & lifestyle Italiaanse koek
Diner	Kerrierijst met makreel en sesam-limoendressing (QR code) <i>Tip: maak een dubbele portie voor donderdagavond</i>
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek bekijk recept



WOENSDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle Italiaanse koek
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met 1 gekookt ei en 100 g radijs
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek
Diner	Huzarensalade (recept 1)
Tussendoor	PS. food & lifestyle snack



DONDERDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met carpaccio, 30 g rucola en 150 g zure augurk, besprenkeld met 1 el olijfolie
Tussendoor	PS. food & lifestyle snack
Diner	Kerrierijst met makreel en sesam-limoendressing van dinsdag
Tussendoor	PS. food & lifestyle Italiaanse koek



VRIJDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle snack
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met ½ avocado, 1 gekookt ei en 200 g komkommer
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek
Diner	Fusilli met tomaat, aubergine en geitenkaas (kookboek blz. 117)
Tussendoor	PS. food & lifestyle zalmrolletjes (recept 2)



ZATERDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle Italiaanse koek
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met 3 tl kruiden roomkaas light en 200 g komkommer
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek
Diner	Mediterraan broodje met rauwe ham en oregano (QR code)
Tussendoor	PS. food & lifestyle snack Bekijk recept



ZONDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g magere kwark (platte kaas) naturel
Tussendoor	PS. food & lifestyle Italiaanse koek
Lunch	Foe yong hai (kookboek blz. 90)
Tussendoor	PS. food & lifestyle crackers met carpaccio
Diner	120-150 g gebakken kipfilet met salade van 30 g kropsla, 150 g komkommer en 1 tomaat met dressing van 1 el citroensap en 1 el olijfolie
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek



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.

Supermarkt

Magere kwark	1065 g
Kipfilet	120-150 g
Hamblokjes	40-50 g
Gerookte makreel	80-100 g
Gerookte zalm	40-50 g
Eieren	4 stuks
Roomkaas kruiden light	1 bakje
Smeerkaas 20+	1 bakje
Verse geitenkaas	1 bakje
Carpaccio (vleeswaren)	80-100 g
Rauwe ham (vleeswaren)	40-50 g
Smeerkaas	1 stuks
Bloemkool	100 g
Paksoi	300 g
Kropsla	1 stuks
Rucola	85 g
Komkommer	2 stuks
Tomaten van gemiddelde grootte	5 stuks
Cherrytomaatjes	100 g
Groene aspergetips	50 g
Radijs	100 g
Avocado	1 stuks
Aubergine	50 g
Witte kool	50 g
Champignons	50 g
Taugé	30 g
Lente-ui	1 stuks
Zure augurk	1 pot
Zilveruitjes	1 pot
Verse basilicum	1 bakje

Voorraadkast

Olijfolie
Sesamolie
Ui
Rode ui
Knoflook
Tomatenspuree
Azijn
Witte wijnazijn
Citraensap
Limoensap
Kikkoman sojasaus
Mayonaise
Kippenbouillon
Rundvleesbouillon
Paprikapoeder
Gemberpoeder
Kerriepoeder
Italiaanse kruiden
Oregano
Vloeibare zoetstof
Peper
Zout

PS. food & lifestyle producten

1x Variatie muesli
1x Variatie crackers
1x Variatie Italiaanse koeken
1x Variatie ronde koeken
1x Variatie snacks
1x Variatie maaltijden

Wil jij de producten uit de gerechten bestellen? Scan de QR code



NL



BE



👤 1 PERSOON

🕒 30 MINUTEN

RECEPT 1

Bereidingswijze:

Kook de bloemkoolrosjes circa 10 minuten in rundvleesbouillon. Giet de bloemkool af, doe alles in een theedoek en knijp het vocht eruit. Laat dit circa 15 minuten afkoelen in de koelkast. Meng de kwark met de mayonaise en de witte wijnazijn. Prak dit door door de bloemkool. Meng de hamblokjes, lente-uitjes, zilveruitjes en augurkjes erdoor en breng op smaak met het paprikapoeder. Garneer met plakjes gekookt ei.

Huzarensalade

Ingrediënten:

- 40-50 g hamblokjes
- 2 hardgekookte eieren
- 100 g bloemkool in kleine roosjes
- 1 lente-uitje in ringen
- 5 zilveruitjes
- ½ zure augurk in stukjes
- ½ blokje rundvleesbouillon
- 1 el kwark
- 1 el mayonaise
- 1 el witte wijnazijn
- 1 tl paprikapoeder



👤 1 PERSOON

🕒 15 MINUTEN

RECEPT 2

Bereidingswijze:

Bereid de zalm wrap volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat even afkoelen. Besmeer de wrap met de roomkaas en beleg met de sla en de gerookte zalm. Rol de wrap op en snijd in stukjes.

Zalmrolletjes

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle zalm wrap
- 40-50 g gerookte zalm
- 2 blaadjes sla
- 1 el roomkaas (kruiden) light

Tip: wil je dat de wrap iets steviger wordt voordat je hem gaat snijden? Wikkel de wrap dan in huishoud of aluminiumfolie en zet 1 uur in de koelkast.

Weekmenu 4

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 100 g tomaat
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Diner	Chili-limoenkip met snijbonen (kookboek blz. 110)
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank



DINSDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle drank
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Lunch	PS. food & lifestyle toast classic met 3 tl smeerkaas 20+ en 200 g komkommer
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel
Diner	Zomers stampotje met kabeljauw en bieslookmayonaise (recept 1) <i>Tip: maak alvast 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	PS. food & lifestyle meerzaden bolletje met ossenworst, 10 g kiemen en 200 g zure augurken
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank
Diner	Hartige wafel met ei en tomatensalsa (QR code)
Tussendoor	PS. food & lifestyle dessert Bekijk recept



DONDERDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle drank
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel
Lunch	Zomers stampotje van dinsdagavond
Tussendoor	Shake van PS. food & lifestyle dessert
Diner	150-200 g zalmfilet met 100 g witte kool gemengd met 1 teentje knoflook, gemberpoeder en 1 el Kikkoman sojasaus
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep



VRIJDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle drank	
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel	
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met 2 tl roomkaas light, ossenworst, 5 g kiemen en 100 g cherrytomaatjes	
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep	
Diner	Geschnetzelt van romige kip en champignons (recept 2) <i>Tip: maak alvast een dubbele portie voor zondagmiddag</i>	
Tussendoor	PS. food & lifestyle dessert	

ZATERDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle dessert	
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep	
Lunch	PS. food & lifestyle croissant met eiersalade van 1 gekookt ei, 1 el roomkaas light, 1 lente-ui, kerriepoeder en 150 g komkommer	
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel	
Diner	Aardappelpuree met witlof en kastanjechampignons (kookboek blz. 120)	
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank	

ZONDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle drank	
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel	
Lunch	Geschnetzelt van vrijdagavond	
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep	
Diner	Ovenschotel met varkenshaas, spinazie en tomaatjes (QR code) Bekijk recept	
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.

Supermarkt

Griekse yoghurt 0% vet	150 g
Kipfilet	200-250 g
Varkenshaas	40-50 g
Zalm	150-200 g
Kabeljauw	80-100 g
Eieren	3 stuks
Smeerkaas 20+	1 bakje
Roomkaas light	1 bakje
Crème fraîche light	1 pakje
Ossenworst (vleeswaren)	5 plakjes
Cherrytomaatjes	330 g
Zure augurk	300 g
Champignons	300 g
Kastanjechampignons	100 g
Snijbonen	200 g
Verse spinazie	150 g
Witlof	100 g
Witte kool	100 g
Kiemen	25 g
Rucola	70 g
Tomaten van gemiddelde grootte	4 stuks
Komkommer	2 stuks
Lente-ui	1 stuks
Rode peper	3 stuks
Verse gember	1 cm
Verse bieslook	1 bakje
Verse basilicum	1 bakje
Verse peterselie	1 bakje
Verse dragon	1 bakje

Tip: je kunt verse kruiden eventueel ook vervangen door de gedroogde variant.

Voorraadkast

Olijfolie
Roomboter
Ui
Rode ui
Sjalot
Knoflook
Citroensap
Limoensap
Kikkoman sojasaus
Dijon mosterd
Vissaus
Vloeibare stevia
Appelazijn
Azijn
Mayonaise
Gemberpoeder
Nootmuskaat
Provençaalse kruiden
Kerriepoeder
Peper
Zout

PS. food & lifestyle producten

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

Wil jij de producten uit de gerechten bestellen? Scan de QR code



NL



BE



1 PERSON

20 MINUTEN

RECEPT 1

Bereidingswijze:

Snijd de cherrytomaatjes in kwarten en hak de bieslook fijn. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kabeljauwfilet goudbruin gaar. Breng op smaak met peper en zout. Meng de mayonaise met het citroensap, de bieslook en wat peper en zout. Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de cherrytomaatjes en de rucola erdoorheen. Breng op smaak met peper, zout en de Provençaalse kruiden. Serveer met de kabeljauw en citroenmayonaise.

Zomers stamppotje met kabeljauw en bieslookmayonaise

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- 40-50 g kabeljauwfilet
- 90 g cherrytomaatjes
- 10 g rucola
- 1 el mayonaise
- 1 tl citroensap
- ½ el olijfolie
- ½ el verse bieslook
- Snufje Provençaalse kruiden
- Peper
- Zout

Tip: voeg eventueel een klein beetje kookroom light toe om de puree nog iets smeùiger te maken.



1 PERSON

30 MINUTEN

RECEPT 2

Bereidingswijze:

Snijd de kipfilet en de komkommer in stukjes en de champignons 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 rösti 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 rösti in circa 6-7 minuten gaar. Tussendoor regelmatig omkeren en platdrukken. Verhit de overige olijfolie in een andere pan en fruit de rest van de knoflook. Voeg de kip toe, breng op smaak met peper en zout en bak goudbruin en gaar. Voeg de champignons toe en bak circa 3-4 minuten mee. Voeg de crème fraîche light, helft van het citroensap en helft van de peterselie toe en warm nog even goed door. Leg de rösti op een bord en verdeel hier het kipmengsel overheen. Garneer met de rest van de peterselie. Maak een salade van de rucola en komkommer. Besprenkel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Geschnetzeltes van romige kip en champignons

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle rösti
- 40-50 g kipfilet
- 150 g champignons
- 100 g komkommer
- 25 g rucola
- ¼ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 el crème fraîche light
- 2 tl citroensap
- 1 el olijfolie
- 2 g verse platte peterselie
- Peper
- Zout

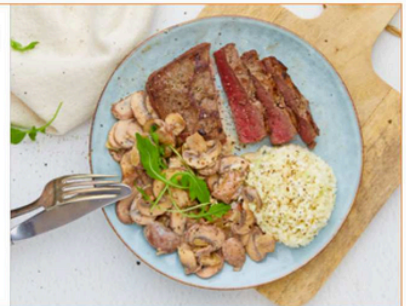
Dressing:

- 1 el olijfolie
- 1 tl Dijon mosterd
- ½ el azijn

Weekmenu 5

MAANDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g Griekse yoghurt 0% vet
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met 3 tl cottage cheese, 150 g komkommer en 100 g tomaat
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Diner	Biefstuk met champignons en bloemkoolrijst (recept 1)
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek



DINSDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g Griekse yoghurt 0% vet
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met 1 gekookt ei, ¼ avocado, 150 g komkommer en 30 g ijsbergsla
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek
Diner	Kabeljauw uit de oven met tomatensalsa (kookboek blz. 86)
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep



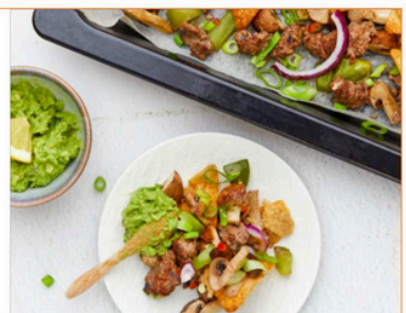
WOENSDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g Griekse yoghurt 0% vet
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met schouderham en 100 g cherrytomaatjes
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep
Diner	Toscaanse omelet (QR code) Bekijk recept
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack




DONDERDAG


Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g Griekse yoghurt 0% vet
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met 3 tl cottage cheese, 100 g gebakken champignons en 50 g gegrilde courgette
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack
Diner	Mexicaanse bakplaat (recept 2)
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek




VRIJDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g Griekse yoghurt 0% vet	
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack	
Lunch	PS. food & lifestyle crackers besmeerd met 1 el mayonaise, 1 gekookt ei, 150 g komkommer en 30 g ijsbergsla	
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek	
Diner	Salade van 100-150 g gerookte zalm, 1 gekookt ei, 25 g ijsbergsla, 50 g cherrytomaatjes, 100 g komkommer en ¼ avocado	
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep	

ZATERDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g Griekse yoghurt 0% vet	
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek	
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met schouderham en 100 g cherrytomaatjes	
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep	
Diner	Shakshuka (kookboek blz. 77)	
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack	

ZONDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g Griekse yoghurt 0% vet	
Tussendoor	PS. food & lifestyle reep	
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met 3 tl cottage cheese en 100 g gebakken courgette	
Tussendoor	PS. food & lifestyle chocolade snack	
Diner	Kipshoarma salade met muntsaus (QR code) Bekijk recept	
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek	

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 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.

Supermarkt

Griekse yoghurt 0% vet	1080 g
Runderbiefstuk	120-150 g
Tartaar	40-50 g
Kipfilet	120-150 g
Gerookte zalm	100-150 g
Kabeljauw	120-150 g
Eieren	7 stuks
Cottage cheese	1 bakje
Verse geitenkaas	1 bakje
Kookroom light	1 pakje
Schouderham (vleeswaren)	4 plakjes
Cherrytomaatjes	250 g
Champignons	375 g
Bloemkoolrijst	50 g
Ijsbergsla	185 g
Tomaten van gemiddelde grootte	5 stuks
Komkommer	2 stuks
Groene paprika	2 stuks
Courgette	1 stuks
Lente-ui	2 stuks
Avocado	1 stuks
Rode peper	1 stuks
Verse peterselie	1 bakje
Verse koriander	1 bakje
Verse tijm	1 bakje
Verse basilicum	1 bakje
Verse munt	1 bakje

Tip: je kunt verse kruiden eventueel ook vervangen door de gedroogde variant.

Vorraadkast

Olijfolie
Roomboter
Ui
Rode ui
Knoflook
Mayonaise
Citraensap
Limoensap
Gepelde tomaten (blik)
Groene olijven
Kaneel
Oregano
Italiaanse kruiden
Paprikapoeder
Uienpoeder
Knoflookpoeder
Kurkumapoeder
Koriander
Chilivlokken
Cayennepeper
Komijnzaad
Peper
Zout

PS. food & lifestyle producten

1x Variatie muesli
1x Variatie crackers
1x Variatie repen
1x Variatie chocolade
1x Variatie ronde koeken
1x Zakje tortilla chips kaas

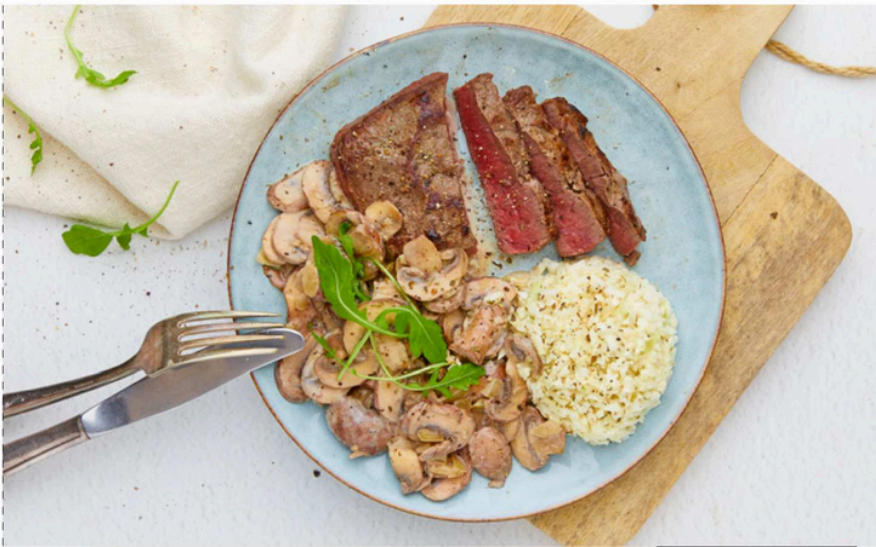
Wil jij de producten uit de gerechten bestellen? Scan de QR code



NL



BE



1 PERSOON

20 MINUTEN

RECEPT 1

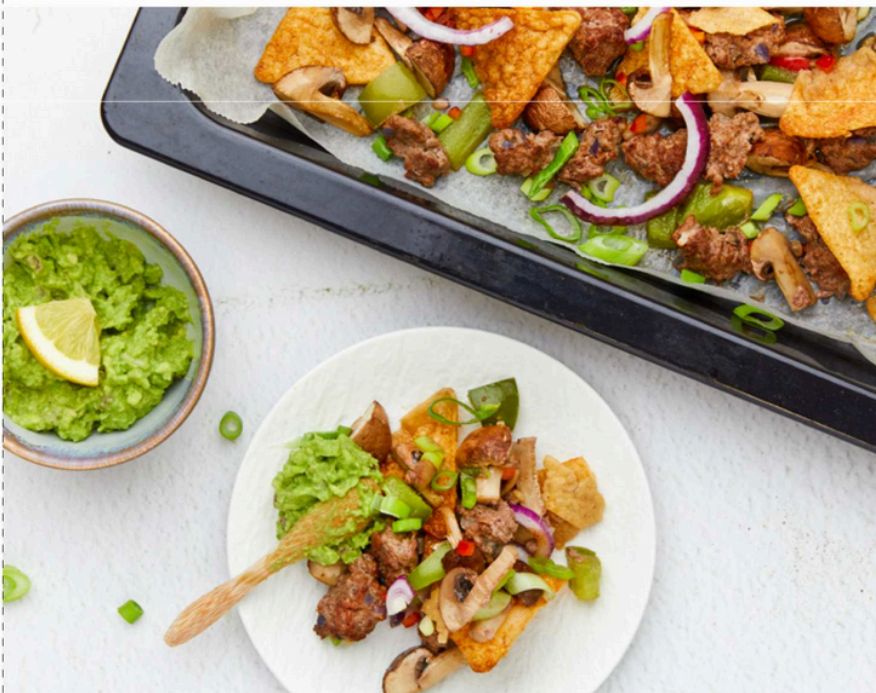
Bereidingswijze:

Snijd de champignons in plakjes, pers de knoflook en snipper de ui. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de champignons toe en bak circa 5 minuten mee. Voeg de kookroom toe, breng op smaak met peper en zout en laat op laag vuur in circa 5 minuten inkoken. Breng ondertussen de biefstuk op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een pan en bak de biefstuk tot de gewenste gaarheid is bereikt. Wikkel de biefstuk in aluminiumfolie en laat even rusten. Verhit de overige olijfolie, roerbak de bloemkoolrijst circa 3 minuten en meng met de oregano. Serveer met de biefstuk en champignons.

Biefstuk met champignons en bloemkoolrijst

Ingrediënten:

- 120-150 g runderbiefstuk
- 200 g champignons
- 50 g bloemkoolrijst
- ½ teentje knoflook
- 1 el ui
- 2 el kookroom light
- 1 el olijfolie
- 1 el roomboter
- Snufje oregano
- Peper
- Zout



1 PERSOON

25 MINUTEN

RECEPT 2

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de paprika in stukjes en de champignons in kwarten. Snipper de rode ui en snijd de rode peper heel fijn. Meng de tartaar met de helft van de olijfolie, helft van de rode ui en helft van de rode peper en de kruiden. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door elkaar. Meng de paprika, champignons en de overige ui en rode peper met de rest van de olijfolie. Bekleed een bakplaat en verdeel de groente, tortilla chips kaas en de tartaar hier overheen. Zet 15-20 minuten in de voorverwarmde oven. Maak de guacamole door de avocado te prakken en te mengen met de rode ui, rode peper en het limoensap. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door elkaar. Garneer de ovenschotel met de lente-ui en serveer met de guacamole.

Mexicaanse bakplaat

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle tortilla chips kaas
- 40-50 g tartaar
- 50 g groene paprika
- 75 g champignons
- ¼ rode ui
- ¼ rode peper
- ½ lente-ui
- 1 el olijfolie
- Snufje kaneel
- Snufje oregano
- Snufje paprikapoeder
- Snufje knoflookpoeder
- Peper
- Zout

Guacamole:

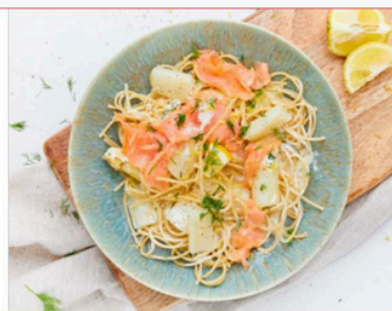
- ¼ avocado
- 1 tl rode ui
- 1 tl rode peper
- 1 tl limoensap

Tip: ook lekker met crème fraîche light in plaats van guacamole.

Weekmenu 6

MAANDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle flensje appel-karamel met kaneel
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Lunch	PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood met rosbeef, 100 g cherrytomaatjes en een paar blaadjes rucola
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank
Diner	Spaghetti met witte asperges en gerookte zalm (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 kruiden met 2 tl roomkaas light, 2 plakjes achterham en 150 g groene asperges
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank
Diner	Nasi goreng met spiegelei (QR code) Bekijk recept
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep



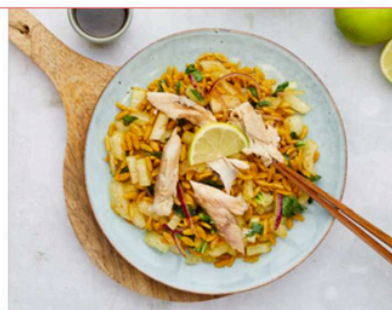
WOENSDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle pannenkoek met kaneel
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met rosbeef en 100 g radijs
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Diner	Fusilli alla amatriciana (kookboek blz. 73) <i>Tip: maak een dubbele portie voor vrijdagmiddag</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	Kerrierijst met makreel en sesam-limoendressing (recept 2)
Tussendoor	PS. food & lifestyle tortilla chips kaas



VRIJDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle American pancake met kaneel	
Tussendoor	PS. food & lifestyle drank	
Lunch	Fusilli van woensdagavond	
Tussendoor	PS. food & lifestyle snack	
Diner	Salade van 1 gekookt ei, 120-150 g gerookte kipfilet, 50 g radijsjes, 50 g cherrytomaatjes, ¼ avocado en ¼ rode ui	
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	Tagliolini met spinazie en cherrytomaatjes (QR code)	
Tussendoor	PS. food & lifestyle snack	Bekijk recept

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 100 g tomaat en handje rucola	
Tussendoor	PS. food & lifestyle snack	
Diner	Zalm-prei penne met broccoli (kookboek blz. 95)	
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.

Supermarkt

Magere kwark	150 g
Hamblokjes	80-100 g
Gerookte kipfilet	120-150 g
Gerookte zalm	80-100 g
Gerookte makreel	40-50 g
Eieren	4 stuks
Roomkaas (kruiden) light	1 bakje
Verse geitenkaas	1 bakje
Kookroom light	1 pakje
Achterham (vleeswaren)	2 plakjes
Rosbief (vleeswaren)	4 plakjes
Cherrytomaatjes	200 g
Groene asperges	250 g
Witte asperges	150 g
Paksoi	150 g
Verse spinazie	150 g
Broccoli	100 g
Rucola	100 g
Radijs	150 g
Bloemkoolrijst	75 g
Tomaten van gemiddelde grootte	6 stuks
Komkommer	1 stuks
Prei	1 stuks
Avocado	1 stuks
Lente-ui	1 stuks
Rode peper	2 stuks
Droge witte wijn	60 ml
Verse dille	1 bakje
Verse basilicum	1 bakje

Voorraadkast

Olijfolie
Sesamolie
Roomboter
Kikkoman sojasaus
Citraensap
Sjalot
Rode ui
Knoflook
Tomatenpuree
Gemberpoeder
Kurkumapoeder
Gemalen komijnzaad
Kerriepoeder
Kaneel
Peper
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

Wil jij de producten uit de gerechten bestellen? Scan de QR code



NL



BE



1 PERSOON



30 MINUTEN

RECEPT 1

Spaghetti met witte asperges en gerookte zalm

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- 40-50 g gerookte zalm
- 2 el kookroom light
- 150 g witte asperges
- ½ sjalot
- 1 tl citroensap
- ½ el olijfolie
- 2 takjes verse dille
- Versgemalen peper

TIP! Je kunt ook groene asperges of witte asperges uit pot gebruiken (deze verwarm je mee maar hoeft je niet meer te koken)

Bereidingswijze:

Kook de asperges 3-4 minuten in gezouten water. Haal de pan van het vuur en laat 15-20 minuten met gesloten deksel staan. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper ondertussen de sjalot, hak de dille fijn en snijd de zalm in kleine stukjes. Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit het sjalotje 2-3 minuten. Voeg de spaghetti, het citroensap en de room toe en roer door. Verdeel de zalm en de asperges over de pasta. Breng op smaak met versgemalen peper naar smaak en garneer met de verse dille.



1 PERSOON



20 MINUTEN

RECEPT 2

Kerrierijst met makreel en sesamlimoendressing

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- 40-50 g gerookte makreel
- 150 g paksoi
- ¼ rode ui
- 1 tl citroensap
- 1 el Kikkoman sojasaus
- ½ el sesamolie
- 1 el olijfolie
- ¾ el kerriepoeder
- Peper
- Zout

Bereidingswijze:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de paksoi in kleine stukjes en snipper de ui. Maak een dressing van de sojasaus, sesamolie en het citroensap. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui 1 minuut aan. Voeg daarna de paksoi toe en bak circa 6-7 minuten mee totdat deze is geslonken. Breng op smaak met peper en zout. Giet de rijst af en voeg, samen met de kerrie, toe aan de paksoi. Roer goed door. Trek de makreel uit elkaar met behulp van een vork en voeg toe aan de rijst. Besprenkel als laatste met de dressing.