

FUSILLI MET KIP EN GROENTE

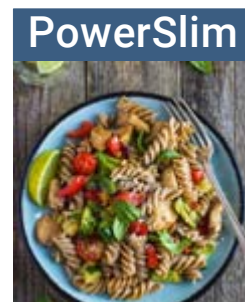
1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 15 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM RIJST
- 200 G VERSE CHAMPIGNONS, IN KWARTEN
- 1 EL UI, GESNIPPERD
- 1 EL ROOMKAAS BIESLOOK LIGHT (BIJV. PHILADELPHIA)
- 1 EL OLIE
- 1 TL KIPPENBOUILLONPOEDER
- PAAR TAKJES BIESLOOK
- ZOUT, PEPER



Kcal
452

Eiwitten
35,7 g

Koolhydraten
12,5 g

Vetten
24,9 g

Bereidingswijze:

Laat de fusilli in het zakje zitten en kook circa 9 minuten, samen met het bouillonblokje, in een ruime hoeveelheid water. Kook de broccoliroosjes circa 5 minuten mee in dezelfde pan. Schep ze eruit met een schuimspaan en houd even apart. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een wokpan en fruit de ui en 1 teentje knoflook circa 1-2 minuten totdat de ui glazig ziet. Voeg de stukjes kipfilet toe en roerbak met peper en zout circa 3-5 minuten totdat ze licht goudbruin zijn. Voeg de broccoli, paprika en de courgette toe en roerbak nog circa 3-5 minuten mee.

Giet de fusilli af en meng met de kip en de groentes. Voeg de tomaatjes toe en warm nog 1-2 minuten goed door. Maak ondertussen een kruidenolie van de resterende olijfolie, peper, zout, knoflook en basilicum door deze even kort in de keukenmachine te laten draaien. Houd een paar blaadjes basilicum apart voor de garnering. Schep de pasta op een bord, meng met de kruidenolie en verdeel de Parmezaanse kaas en de rest van de basilicum eroverheen.

ANDIJVIESALADE MET GEGRILDE KIP

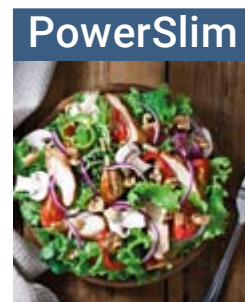
1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 120-150 G KIPFILET
- 75 G ANDIJVIE, GROF GESNEDEN
- 4-5 CHAMPIGNONS, IN SCHIIFJES
- 1 TOMAAT, IN STUKJES
- ¼ RODE PAPRIKA, IN DUNNE REEPJES
- ½ RODE UI, IN RINGEN
- 1 EL OLIJFOLIE
- 2 TL KIPKRUIDEN



Kcal
282

Eiwitten
31,4 g

Koolhydraten
7 g

Vetten
13,1 g

Bereidingswijze:

Wrijf de kip in met de olie en de kipkruiden. Laat ongeveer 10 minuten afgedekt in dekoelkast staan. Was en snijd ondertussen de andijvie, champignons, tomaat, paprika en de ui. Laat een grillpan goed warm worden en grill de kip rondom goudbruin en gaar. Verdeel alle groentes op een bord. Snijd de kip in stukjes en verdeel over de salade. Lekker met een beetje PowerSlim mosterd dille dressing.

TIP: BEWAAR DE KRUIDEN IN EEN GOED AFSLUITBARE POT VOOR DE VOLGENDE KEER

ASPERGESOEP MET HAMREEPJES

1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 15 minuten

Ingrediënten:

- 120-150 G KIPFILET
- 75 G ANDIJVIE, GROF GESNEDEN
- 4-5 CHAMPIGNONS, IN SCHIJFJES
- 1 TOMAAT, IN STUKJES
- ¼ RODE PAPRIKA, IN DUNNE REEPJES
- ½ RODE UI, IN RINGEN
- 1 EL OLIJFOLIE
- 2 TL KIPKRUIDEN

PowerSlimKcal
220Eiwitten
23,4 gKoolhydraten
11,1 gVetten
8,1 g

Bereidingswijze:

Kook de asperges in een ruime pan met kokend water en wat zout circa 10 minuten. Giet de asperges af en vang het vocht op in een maatbeker. Vul (eventueel) aan met water tot 250 ml en breng opnieuw aan de kook. Snijd de asperges in stukken en voeg toe aan het kokende water samen met ¼ bouillonblokje. Laat het een paar minuutjes koken en pureer het geheel dan in de blender of met een staafmixer. Breng weer aan de kook en voeg de melk en de hamreepjes toe. Roer de helft van de peterselie er doorheen en garneer de kom met de rest.

TIP: ALS JE ASPERGESCHILLEN HEBT KUN JE DEZE OOK GEBRUIKEN. DOE ZE IN EEN PAN MET KOKEND WATER, BOUILLON EN WAT ZOUT EN PEPER LAAT EEN PAAR UUR PRUTTELEN. SNIJD ONDERTUSSEN DE ASPERGES DIE JE AAN DE SOEP WIL TOEVOEGEN IN STUKJES. ZEEF DE SCHILLEN UIT DE SOEP EN VOEG DE STUKJES ASPERGE TOE AAN HET VOCHT. LAAT HET GEHEEL NOG ONGEVEER 10 MINUTEN GAREN. VOEG DE HAMREEPJES EN PETERSELIE TOE.

AUBERGINE LASAGNE

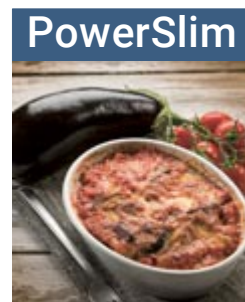
1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 35 minuten

Ingrediënten:

- ½ AUBERGINE, IN DUNNE PLAKKEN GESNEDEN OVER DE LENGTE (KAASSCHAAF)
- 120-150 G RUNDERTARTAAR
- 1 TOMAAT, IN STUKJES
- 1 TL TOMATENPUREE
- ½ UI, GESNIPPERD
- 1 TEENTJE KNOFLOOK, GESNIPPERD
- 1 EL OLIJFOLIE
- 1 EL BOURSIN CUISINE LIGHT
- ITALIAANSE KRUIDEN ZOALS BASILICUM, OREGANO, PETERSELIE EN PAPRIKAPOEDER.



Kcal
299

Eiwitten
28,2 g

Koolhydraten
12 g

Vetten
15,3 g

Bereidingswijze:

Verwarm 1 el olie in een pan. Fruit de uit en voeg wanneer de ui glazig is de knoflook toe. Bak vervolgens de tartaar rul. Voeg de tomatenpuree, Boursin cuisine light, tomaat en de kruiden toe en laat het geheel even sudderen. Verwarm de oven voor op 180 graden. Verdeel een laagje saus over de bodem van een ovenschaal. Leg hierop een laagje aubergineplakjes. Herhaal dit totdat de saus en de aubergine verdeeld is en eindig met een laagje saus. Zet de ovenschaal 20 minuten in de oven.

TI P : VANAF FASE 2B KUN JE DEZE NO CARB LASAGNE NOG LEKKERDER MAKEN DOOR ER EEN HANDJE 30+ KAAS OVERHEEN TE STROOIEN.

FLAMMKUCHEN MET ZALM

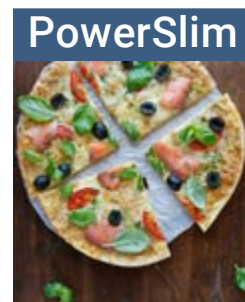
1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 1 POWERSLIM WRAP
- 40-50 G PLAKJES GEROOKTE ZALM
- 3 ZWARTE OLIJVEN, GEHALVEERD
- 1 TOMAAT, IN DUNNE PLAKJES
- 1 EL ZUIVELSPREAD KRUIDEN LIGHT
- 30 G GERASPTTE 30 + KAAS
- 2 TL VERSE DILLE, FIJN GEHAKT
- PAAR BLAADJES VERSE BASILICUM, GESCHEURD



Kcal
361

Eiwitten
34,2 g

Koolhydraten
5,0 g

Vetten
21,1 g

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bestrijk de wrap met de zuivelspread en bestrooi met de geraspte kaas. Verdeel hierover de plakjes zalm, tomaat en de olijven. Bak de flammkuchen circa 8 minuten in de voorverwarmde oven. Bestrooi voor serveren met de gehakte dille en de gescheurde blaadjes basilicum.

TI P : EET ER EEN LEKKERE SALADE VAN TOMAATJES,
KOMKOMMER EN IJSBERGSLA BIJ.

FUSILLI MET KIP EN GROENTE

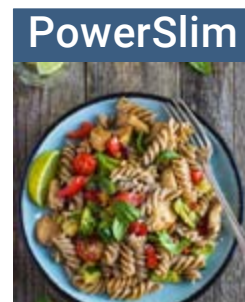
1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 15 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM FUSILLI
- 40-50 G KIPFILET, IN STUKJES
- ½ RODE PAPRIKA, IN STUKJES
- 50 G COURGETTE, IN STUKJES
- 50 G BROCCOLIROOSJES
- 4 CHERRYTOMAAJTJES, GEHALVEERD
- ½ UI, GESNIPPERD
- 1,5 TEEN KNOFLOOK, GEPERST
- 2 EL OLIJFOLIE
- 1 BOUILLONBLOKJE
- ½ EL PARMEZAANSE KAAS
- HANDJE VERSE BASILICUM
- VERSGEMALEN PEPER
- GROF ZEEZOUT



Kcal
361

Eiwitten
34,2 g

Koolhydraten
5,0 g

Vetten
21,1 g

Bereidingswijze:

Laat de fusilli in het zakje zitten en kook circa 9 minuten, samen met het bouillonblokje, in een ruime hoeveelheid water. Kook de broccoliroosjes circa 5 minuten mee in dezelfde pan. Schep ze eruit met een schuimspaan en houd even apart. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een wokpan en fruit de ui en 1 teentje knoflook circa 1-2 minuten totdat de ui glazig ziet. Voeg de stukjes kipfilet toe en roerbak met peper en zout circa 3-5 minuten totdat ze licht goudbruin zijn. Voeg de broccoli, paprika en de courgette toe en roerbak nog circa 3-5 minuten mee.

Giet de fusilli af en meng met de kip en de groentes. Voeg de tomaatjes toe en warm nog 1-2 minuten goed door. Maak ondertussen een kruidenolie van de resterende olijfolie, peper, zout, knoflook en basilicum door deze even kort in de keukenmachine te laten draaien. Houd een paar blaadjes basilicum apart voor de garnering. Schep de pasta op een bord, meng met de kruidenolie en verdeel de Parmezaanse kaas en de rest van de basilicum eroverheen.

HARTIGE CUPCAKES

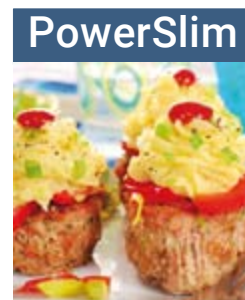
1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 20 minuten

Ingrediënten:

- 1 ZAKJE POWERSLIM AARDAPPELPUREE
- 40 - 50 G MAGER RUNDERGEHAKT
- ½ RODE PAPRIKA, HEEL FIJN GESNEDEN
- 1 KLEIN TOMAATJE, DOORMIDDEN GESNEDEN
- ½ UITJE, HEEL FIJN GESNEDEN
- 1 EL OLIJFOLIE
- SNUF KNOFLOOKPOEDER
- SNUF PAPRIKAPOEDER
- SNUF NOOTMUSKAAT
- 3 TAKJES VERSE BIESLOOK, FIJN GEHAKT
- ZOUT
- PEPER
- ½ BLAADJE GELATINE



Kcal
339

Eiwitten
36,6 g

Koolhydraten
7,1 g

Vetten
17,4 g

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor 180 °C. Verhit de olie in een pan en fruit de ui totdat deze glazig ziet. Doe de paprika erbij en bak nog circa 3 minuten mee. Meng het gehakt met de kruiden, de ui en de paprika en doe dit in een cupcake vormpje. Zet de cupcake in de oven en laat in circa 15 minuten gaar worden.

Bereid ondertussen de aardappelpuree volgens de aanwijzing op de verpakking. Houd het halve gelatine blaadje onder de koude kraan, knijp uit en voeg toe aan de warme puree. Niet laten koken. Knip een hoekje van een stevig diepvrieszakje af en doe hierin de helft van de aardappelpuree en spuit met een draaiende beweging een toef aardappelpuree op de gare cupcake. Maak af met het halve tomaatje en beetje nootmuskaat. Serveer de overige aardappelpuree apart.

TIP : LEKKER MET TOMAAT-KOMKOMMERSALADE

HEILBOTFILET MET ASPERGE EN ZEEKRAAL

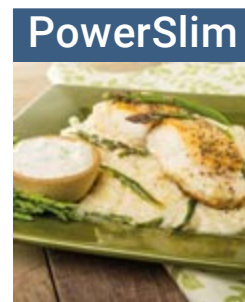
1 PERSOON

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 15 minuten

Ingrediënten:

- 150-200 HEILBOTFILET
- 100 G WITTE OF GROENE ASPERGES, (WITTE GESCHILD) EN IN STUKJES
- 100 G ZEEKRAAL
- 1 EL BOURSIN CUISINE LIGHT
- 1 EL OLIJFOLIE
- 1 TL VERS CITROENSAP
- PEPER
- ZOUT



Kcal
374

Eiwitten
29,7 g

Koolhydraten
5,6 g

Vetten
17,2 g

Bereidingswijze:

Stoom of kook de asperges circa 8 minuten. Laat ze nog 10 minuten met het vuur uit en het deksel op de pan nagaren. Verhit ondertussen de olie in een pan en bak de vis met wat peper en zout aan beide kanten goudbruin. Kook of stoom de zeekraal enkele minuten totdat deze beetgaar is. Pureer de asperges met de staafmixer en meng met de Boursin cuisine light. Breng op smaak met citroensap, peper en zout.

TIP: LEKKER MET EEN BEETJE POWERSLIM
KNOFLOEK KRUIDEN DRESSING

KIPFILET MET GEGRILDE GROENTES

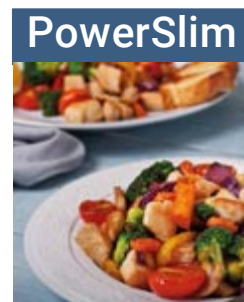
1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 35 minuten

Ingrediënten:

- 120-150 KIPFILET, IN STUKJES
- 50 G CHERRYTOMAATJES, GEHALVEERD
- 50 G CHAMPIGNONS, IN STUKJES
- 50 G PAPRIKA (ORANJE EN/OF GEEL), IN STUKJES
- 50 G BROCCOLI, IN KLEINE ROOSJES
- ½ RODE UI, GROF GESNIPPERD
- 1 TEEN KNOFLOOK, GEPERST
- 2 EL SESAMOLIE
- 1 EL KIKKOMAN SOJASAU
- ½ CM VERSE GEMBER
- ZOUT
- PEPER



Kcal
384

Eiwitten
32 g

Koolhydraten
9 g

Vetten
23,1 g

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg alle groentes in een ovenschaal. Voeg de knoflook, 1 el sesamolie en peper en zout toe en schep door elkaar. Plaats de groentes 30-40 minuten in de oven. Schep om de tien minuten een keer om.

Verhit, als de groentes bijna klaar zijn, 1 el sesamolie in een koekenpan. Bak de stukjes kipfilet met sojasaus, verse gember en peper in circa 5-7 minuten tot ze goudbruin en gaar zijn. Serveer met de groentes.

TIP : LEKKER VANAF FASE 2B MET WAT
GEROOSTERDE SESAMZAADJES.

KIPSPIEZEN MET PAPRIKA EN COURGETTE

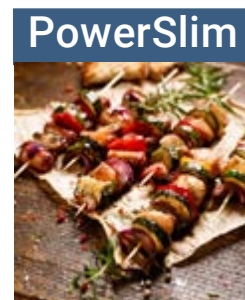
1 PERSOON

Vorbereiding: 35 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 1 EL POWERSLIM KNOFLOOK KRUIDEN DRESSING
- 120-150 G KIPFILET IN KLEINE STUKJES
- ½ RODE PAPRIKA IN STUKJES
- ½ GELE PAPRIKA IN STUKJES
- ¼ COURGETTE IN SCHIJFJES
- ½ TEENTJE KNOFLOOK, GEPERST
- 1 EL OLIJFOLIE
- 1 TL CITROENSAP
- ROZEMARIJN
- GROF ZEEZOUT
- VERSGEMALEN PEPER



Kcal
349

Eiwitten
31,6 g

Koolhydraten
12,9 g

Vetten
17,9 g

Bereidingswijze:

Bestrooi de kip met de peper en het zeezout. Meng in een kom het citroensap met de olie, rozemarijn en knoflook tot een marinade. Wrijf de kip in met de marinade. Dek de kom af en zet minimaal een half uur in de koelkast.

Rijg de kip en de groentes om en om aan een satéprikker. Laat een grillpan goed heet worden en bak de kipfilet in circa 7-10 minuten rondom goudbruin en gaar. Serveer met PowerSlim knoflook kruiden dressing.

TI P : DIT RECEPT KUN JE OOK GESCHIKT MAKEN VOOR
FASE 1 DOOR GROENE PAPRIKA TE GEBRUIKEN.

OOSTERSE KIP MET PAKSOI

1 PERSOON

Voorbereiding: 20 minuten

Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 120-150 G KIPFILET, IN STUKJES
- ½ RODE PAPRIKA, IN STUKJES
- 100 G PAKSOI, GROF GESNEDEN
- ½ UI, GROF GESNIPPERD
- ½ TEENTJE KNOFLOOK, GEPERST
- 1 EL KOKOSOLIE
- 1 EL RIJSTAZIJN
- 2 TL CITROENSAP
- 1 TL GERASPTE GEMBER
- 1 EL KIKKOMAN SOJASOUS
- PEPER
- ZOUT



Kcal
289

Eiwitten
31,4 g

Koolhydraten
10,1 g

Vetten
12,4 g

Bereidingswijze:

Maak een marinade van de sojasaus, rijstazijn, citroensap, gember, knoflook, peper en zout. Wrijf de kip in met de marinade. Dek af en laat dit minimaal 15 minuten staan. Laat de kipfilet uitlekken in een zeef en bewaar de marinade in een kommetje. Verhit de kokosolie in een koekenpan fruit de ui totdat deze glazig ziet. Houd de even ui apart. Bak de stukjes kipfilet op hoog vuur in circa 2 minuten rondom goudbruin. Zet het vuur laag en voeg de overgebleven marinade toe. Keer regelmatig om en laat in circa 7-10 minuten gaar worden. Roerbak de laatste 3-5 minuten de ui, paprika en de paksoi mee. Breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

PITTIGE KIP CURRY MASALA

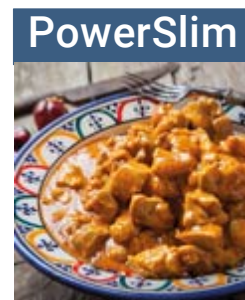
1 PERSOON

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 35 minuten

Ingrediënten:

- 120-150 G KIPFILET, IN STUKJES
- 150 G KNOLSelderij, GESCHILD EN IN DOBBELSTEENTJES
- 1 TOMAAT, IN STUKKEN
- ½ RODE UI, HEEL FIJN GESNIPPERD
- 1 TEEN KNOFLOOK, HEEL FIJN GEHAKT
- 1 CM GEMBERWORTEL, HEEL FIJN GEHAKT
- 150 ML KIPPENBOUILLON
- 1 EL GRIEKSE YOGHURT 0% VET
- CURRY KRUIDEN
- 1 EL OLIJFOLIE
- ZOUT
- PEPPER VOOR DE CURRY KRUIDEN:
- 1 TL KURKUMA POEDER
- 1 TL MASALA KRUIDEN
- ½ TL CHILI POEDER OF EEN HALVE RODE PEPPER, HEEL FIJN GESNEDEN
- ZWARTE PEPPER (NAAR SMAAK)



Kcal
333

Eiwitten
34,6 g

Koolhydraten
15 g

Vetten
12,8 g

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui totdat deze glazig ziet. Voeg de knoflook en de gember toe en bak circa 2 minuten mee. Voeg de kip toe en bak totdat deze net niet meer roze ziet. Voeg de curry kruiden toe en kort daarna de knolselderij en de tomaat en bak nog circa 2 minuten. Voeg de bouillon toe en laat 30-40 minuten op laag vuur zachtjes pruttelen. Roer er na het opscheppen nog een eetlepel Griekse yoghurt 0 % vet door heen.

TIP : LEKKER MET TOMAAT-KOMKOMMERSALADE

QUESADILLA MET TOMATENSALSA

1 PERSOON

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 5 minuten

Ingrediënten:

- 1 POWERSLIM WRAP
- 1 PLAK 30+ KAAS
- 1 PLAK KIPFILET
- ½ GROTE TOMAAT IN SCHIJFJES
- ½ GROENE PEPER IN DUNNE RINGEN
- ¼ UI IN DUNNE RINGEN
- 1 EL ZUIVELSPREAD LIGHT
- VERSE KORIANDER, FIJNGEHAKT

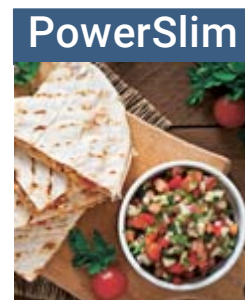
Ingrediënten voor de tomatensalsa:

- ½ GROTE TOMAAT IN KLEINE BLOKJES
- ½ KOMKOMMER IN KLEINE STUKJES
- 1 EL RODE UI GESNIPPERD
- 1 TEEN KNOFLOOK FIJNGEPERST
- ½ EL OLFIJOLIE
- KORIANDER
- ZEEZOUT
- PEPER

Bereidingswijze:

Besmeer de wrap met de zuivelspread light. Beleg met de kaas, kipfilet, tomaat, groene peper, ui en wat koriander en klap de wrap dicht. Rooster de quesadilla tussen de grill of om en om in een koekenpan tot hij goudbruin is en de kaas is gesmolten.

Maak ondertussen de tomatensalsa. Meng de tomaat en komkommer met de ui en knoflook. Voeg een klein scheutje olijfolie toe en maak het naar smaak af met peper en zout.



Kcal
378

Eiwitten
27,9 g

Koolhydraten
13,6 g

Vetten
21,5 g

TIP: VANAF FASE 3 LEKKER MET EEN BEETJE MAIS.

SPINAZIE PREITAART

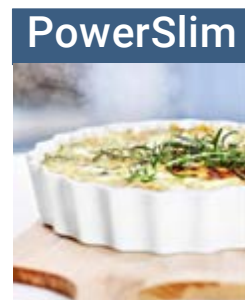
4 PERSONEN

Vorbereiding: 5 minuten

Bereiding: 50 minuten

Ingrediënten:

- 500 G TARTAAR
- 450 G SPINAZIE
- 200 G PREI, IN RINGEN
- 1 UI, GESNIPPERD
- 3 EIEREN
- 150 ML BOURSIN CUISINE LIGHT
- 80 G FETA LIGHT, IN BLOKJES OF VERKRUIMELD
- 1 TL KERRIEPOEDER
- 2 TL KANEEL
- 2 EL PROVENÇAALSE KRUIDEN
- 1 TL SAMBAL OELEK
- ZOUT



PowerSlim

Kcal
544

Eiwitten
40,4 g

Koolhydraten
6,7 g

Vetten
19,3 g

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 C°. Bak de tartaar rul samen met de kruiden en de sambal. Voeg de prei toe en roerbak circa 2 minuten. Voeg daarna de spinazie toe en roerbak dit ook nog circa 2-3 minuten. Breng op smaak met zout. Kluts de eieren samen met de Boursin cuisine light en meng dit met de tartaar, prei en de spinazie. Schep het mengsel in een ingevette taartvorm. Brokkel de feta erover heen en bak de taart in circa 40 minuten gaar.