

PS
PowerSlim

KOOLHYDRAATARME RECEPTEN *E-book*



Kipsalade met gebakken champignons, tomaatjes en avocado

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verhit de olie in een koekenpan en bak de champignons in circa 4-5 minuten gaar. Breng op smaak met wat peper en zout. Leg de sla op een bord en verdeel de kerstomaatjes, gebakken champignons, gerookte kip en de avocado eroverheen. Besprenkel met de balsamicoazijn.

*Tip:
vanaf fase
2B lekker met
een eetlepel
sesamzaadjes.*

Ingrediënten:

- 120-150 g gerookte kip in stukjes
- Flink hand gemengde sla
- 100 g champignons in plakjes
- 5 kerstomaatjes, gehalveerd
- 1/2 avocado in stukjes
- 1/2 el olijfolie
- 1 el balsamicoazijn
- Peper en zout



KCAL

334

EIWITTEN

24,6 g

KOOL-
HYDRATEN

10,2 g

VETTEN

20,1 g

FASE 1A + 1B

Bietensoep met feta

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Voeg de stukjes rode biet toe en roer even goed door. Pureer, met behulp van de staafmixer, tot een egale soep. Doe de soep in een kom en verbrokkel de feta eroverheen. Garneer met de verse peterselie.



Ingrediënten:

- 350 ml kruidenbouillon
- 90-100 g feta light
- 250 g gekookte rode bieten in stukjes
- 1/2 ui, gesnipperd
- 1/2 teentje knoflook, geperst
- 1/2 olijfolie
- Verse peterselie



Extra:

- Staafmixer

KCAL

288

EIWITTEN

19,1 g

KOOL-
HYDRATEN

16 g

VETTEN

14,3 g

FASE 2A

Geroosterd brood met verse geitenkaas-avocadosalade met komkommer



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Rooster de sneetjes brood onder de grill. Prak de avocado met behulp van een vork en meng met de geitenkaas. Voeg versgemalen peper en wat zout toe en roer nog eens goed door. Beleg de sneetjes met de geitenkaas-avocadosalade en de schijfjes komkommer. Serveer de komkommer, die je eventueel over hebt, er los bij.

*Tip:
voor wat extra pit
kun je wat fijngesneden
rode peper toevoegen
aan de geitenkaas-
avocadosalade.*



Ingrediënten:

- 1-2 sneetjes koolhydraatarm of volkoren brood
- 90 g verse geitenkaas
- 200 g komkommer in schijfjes
- 1/2 avocado
- Versgemalen peper
- Zout

KCAL

438

EIWITTEN

17,4 g

KOOL-
HYDRATEN

13 g

VETTEN

33,7 g

FASE 2B

Courgetti met garnalen en kerstomaatjes

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Breng een liter water aan de kook in de waterkoker. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook circa 1 minuut. Voeg de garnalen toe en bak circa 5 minuten totdat de garnalen roze kleuren en niet meer doorschijnend zijn. Bak de laatste minuut de gehalveerde kerstomaatjes mee. Breng op smaak met peper en zout. Doe de courgetti in een vergiet en giet het kokende water eroverheen. Meng de pesto door de courgetti en verdeel over een diep bord. Verdeel de garnalen en de kerstomaatjes eroverheen.



Ingrediënten:

- 150-200 g garnalen
- 200 g courgetti (eventueel met behulp van de spiraalsnijder)
- 100 g kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el pesto
- Peper en zout

KCAL

364

EIWITTEN

36,3 g

KOOL-
HYDRATEN

16,5 g

VETTEN

16,4 g

FASE 2B

Bloemkoolcouscous met biefstukreepjes



BEREIDINGSTIJD: 40 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Meng de Kikkoman sojasaus samen met 1 knoflookteentje in een kom. Voeg de biefstukreepjes toe en laat voor circa 20 minuten marineren. Snijd de bloemkool in stukken en maal in de keukenmachine fijn tot kleine korreltjes. Verhit de olijfolie in een pan, voeg het andere teentje knoflook toe en bak de biefstukreepjes aan beide kanten tot de gewenste gaarheid is bereikt. Voeg de bloemkoolcouscous, maïs en geraspte wortel toe en bak nog voor circa 10 minuten. Breng op smaak met wat peper en zout.

Tip:
eventueel garneren
met verse kruiden
(bieslook, tijm
en/of rozemarijn
etc.)

Ingrediënten:

- 120-150 g biefstuk in reepjes
- 150 g bloemkool
- 75 g maïs
- 1 wortel, geraspt
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, geperst
- Zout
- Peper

Extra:

- Keukenmachine



KCAL

369

EIWITTEN

34,7 g

KOOL-
HYDRATEN

21,7 g

VETTEN

13,9 g

FASE 2C



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

