

KOOLHYDRAATARME RECEPTEN

MET
POWERSLIM
PRODUCTEN



TORTIZZA MET RAUWE HAM EN SPINAZIE



30 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PowerSlim wrap
- 3 plakjes rauwe ham
- 1 el kruidenkaas light
- 1 tomaat
- 30 g spinazie
- ½ teentje knoflook, geperst
- 3 zwarte olijven, gehalveerd
- ¼ kleine rode ui, in ringen
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- Peper en zout

Tip: vanaf fase 2 lekker met een eetlepel geraspte 30+ kaas.



395

Kcal

28,2 g

Eiwitten

9,8 g

Koolhydraten

25,2 g

Vetten

15 g

Vezels

FASE
1A + 1B

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Maak een kruisje op de onderkant van de tomaat en blancheer 1 minuut in kokend water. Doe de tomaat daarna in ijswater totdat die afgekoeld is en trek het velletje eraf. Snijd in stukjes en meng de knoflook. Pureer met de staafmixer tot een puree en breng op smaak met peper en zout. Besmeer de wrap hiermee en beleg met de rauwe ham, olijven, ringen rode ui en de

kruidenkaas. Besprenkel met het citroensap en schuif de tortizza circa 10 minuten in de voorverwarmde oven. Haal de tortizza uit de oven en verdeel wat spinazieblaadjes over de pizza. Maak een minisalade van de spinazie die je over hebt en maak eventueel een simpele dressing van wat olijfolie, een drupje citroensap en peper en zout.

PANNENKOEK MET GEBAKKEN KANEELAPPELTJES EN KARAMEL ZEEZOUTSTROOP



15 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim pannenkoek
- 1 el PowerSlim karamel-zeezout stroop
- ½ appel in schijfjes
- 1 el roomboter
- Kaneel

Tip: vanaf fase 2B lekker met wat geroosterde pecannoten.

BEREIDINGSWIJZE

Doe 100 ml koud water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje PowerSlim pannenkoek. Schud goed. Verhit de helft van de boter in een pan en bak drie kleine pannenkoekjes of een grote pannenkoek van het beslag. Doe de pannenkoekjes op een bord en dek af met folie zodat deze lekker warm blijven. Bestrooi de schijfjes appel met kaneel. Verhit de rest van de boter in de pan en bak de appelschijfjes circa 2 minuten aan beide zijden. Verdeel ze over de pannenkoekjes en maak af met de karamel zeezoutstroop.



FASE 2A

274	20,3 g	15,4 g
Kcal	Eiwitten	Koolhydraten
13,6 g	2,1 g	
Vetten	Vezels	

SALADE MET MOZZARELLA EN ZOMERFRUIT



15 minuten

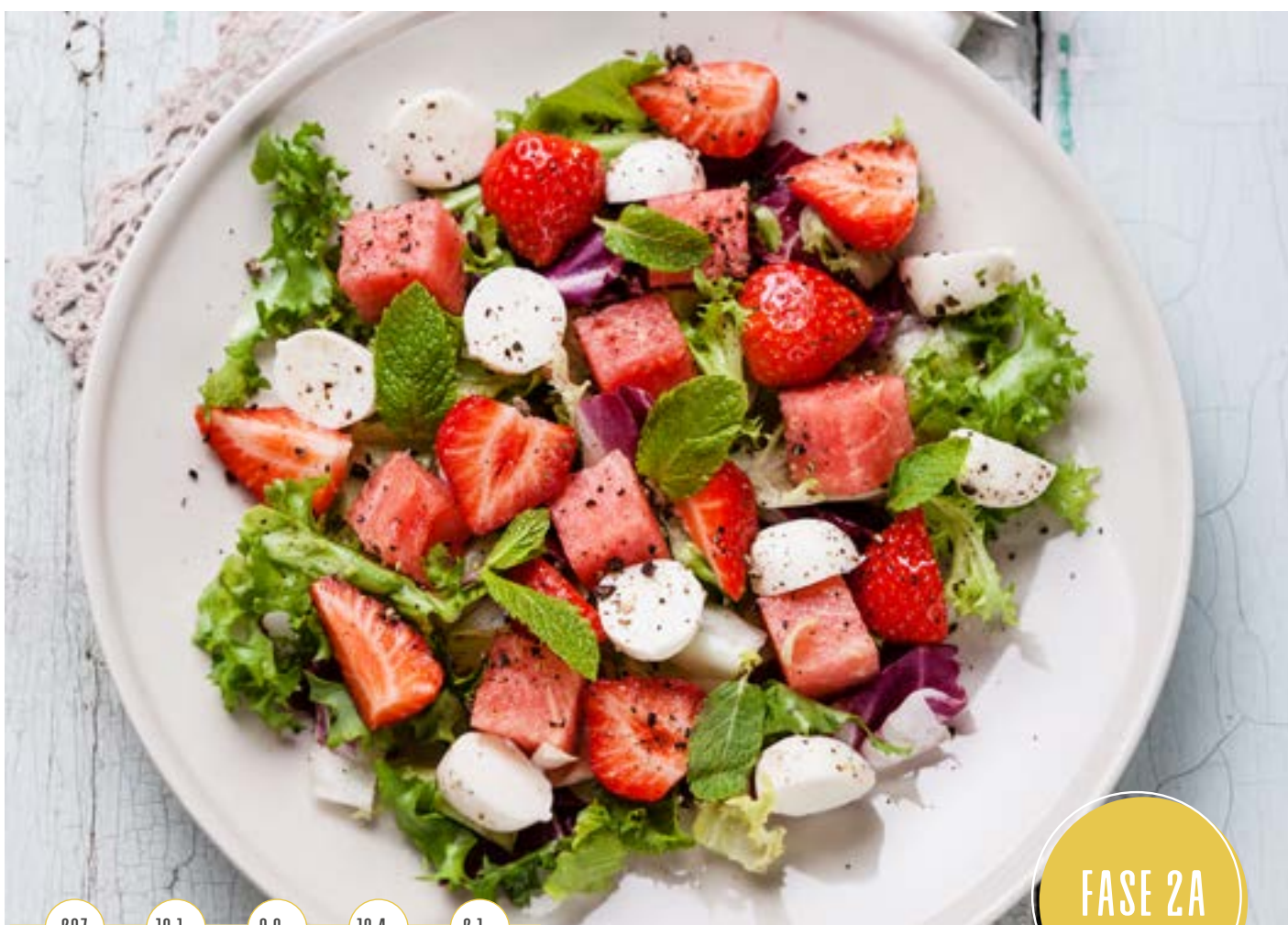


1 persoon

INGREDIËNTEN

- 90-100 g mozzarella light in stukjes
- 50 g aardbeien in stukjes
- 1 el olijfolie
- 100 g gemengde sla
- 50 g watermeloen in stukjes
- Takje verse munt
- Peper en zout

Tip: ook lekker met een beetje balsamico azijn.



287

Kcal

19,1 g

Eiwitten

9,6 g

Koolhydraten

18,4 g

Vetten

2,1 g

Vezels

FASE 2A

BEREIDINGSWIJZE

Doe de sla op een bord en verdeel hier de stukjes mozzarella, aardbei en meloen overheen. Besprenkel de salade met de

olijfolie en bestrooi met wat peper en zout. Gameer met de verse munt.

GEROOSTERD BROOD MET VERSE GEITENKAAS- AVOCADOSALADE MET KOMKOMMER



15 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1-2 sneetjes koolhydraatarm of volkoren brood
- 90 g verse geitenkaas
- 200 g komkommer in schijfjes
- ½ avocado
- Versgemalen peper
- Zout

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



438

Kcal

17,4 g

Eiwitten

13 g

Koolhydraten

33,7 g

Vetten

FASE 2B

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.

COURGETTI MET GARNALEN EN KERSTOMAATJES



20 minuten



1 persoon

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



FASE 2B

364

Kcal

36,3 g

Eiwitten

16,5 g

Koolhydraten

16,4 g

Vetten

3,4 g

Vezels

BEREIDINGSWIJZE

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.