

PS. food &
lifestyle

EDITIE
Herfst en
winter

Re-boost

BINNEN 2 WEKEN WEER
BACK ON TRACK

De perfecte herstart!

Wij kunnen ons best voorstellen dat het lastig kan zijn om je streefgewicht vast te houden. Vakanties, feestjes of andere verleidingen liggen iedere dag op de loer. Daarom zorgen we er samen voor dat je weer grip krijgt op je gezonde levensstijl.

Met dit Re-boost pakket heb je de perfecte herstart om die overvloedige kilo's weer kwijt te raken. Een re-boost die je motiveert om je gezonde en koolhydraatarme levensstijl weer op te pakken zodat jij volop energie hebt en lekker in je vel zit. En dat met gezond én lekker eten. Daar staan we voor.

Je volgt dit Re-boost programma gedurende 14 dagen. Door een maximale inname van 30 gram koolhydraten per dag heb jij binnen no-time weer je streefgewicht bereikt! Je krijgt een voedingsplan gebaseerd op zes eetmomenten per dag. Voor elke dag heb je een dagdoosje gevuld met vijf PS. food & lifestyle producten. De avondmaaltijd bestaat uit een eiwitbron (vlees, vis of ei) aangevuld met groenten. De benodigde supplementen PS. Multivitamine en AcidoFit zorgen voor een optimaal verloop van het programma.

Deze brochure bevat twee weekmenu's, aangevuld met 14 gezonde en makkelijke recepten. Daarnaast vind je per week een handig boodschappenlijstje om jouw Re-boost programma zo makkelijk mogelijk te maken. Na het programma bouw je samen met je coach weer stap voor stap op naar een regulier koolhydraatarm voedingspatroon.

Het doel?

**Een gezond gewicht dat blijft.
Zodat jij ook op lange termijn een
gezond en gelukkig leven leidt.**

Wij geven je graag dat duwtje in de rug. Niet alleen om te beginnen, maar dus ook om te herpakken en vol te houden.

PS. food &
lifestyle

Samen
gaan we voor
verandering

Tips voor een goede start!

Voldoende beweging

Tijdens het Re-boost programma is het van belang om voldoende te bewegen. Dat stimuleert de opbouw én het behoud van een goede spiermassa, zodat je stofwisseling hoog blijft. Daarnaast zorgt bewegen voor het verbranden van calorieën, geeft het je energie en stimuleert het de aanmaak van serotonine, ons gelukshormoon!

Ons advies is om minstens 5 dagen per week 30 minuten te bewegen. Houd je van tennis, hardlopen of juist van stevig doorwandelen in de natuur met een podcast? Alles kan en mag. Het is belangrijk dat jij het leuk vindt zodat je het ook volhoudt.

Zorg ervoor
dat je minstens
5 dagen per week
30 minuten beweegt

Het innemen van supplementen

Ook tijdens het Re-boost programma werken we met de PS. Multivitamine en AcidoFit. Deze twee supplementen zorgen er samen voor dat het bereiken van je streefgewicht optimaal verloopt.

Om ons lichaam goed te laten functioneren hebben we een goede balans nodig tussen de macronutriënten (koolhydraten, eiwitten en vetten) en de micronutriënten (vitamines en mineralen). Je kunt het zien als twee tandwielen, zodra één van beide niet optimaal functioneert, zal de andere dit ook niet doen.

De multivitamine is afgestemd op het programma en hoog gedoseerd. Tijdens deze twee weken laten we bijvoorbeeld fruit achterwege, maar door het nemen van de multivitamine krijg jij geen vitaminetekort. De multivitamine neem je in de ochtend, dit geeft je meteen wat extra energie!

De AcidoFit neem je voor het slapen gaan en bevat onder andere de mineralen magnesium en zink. Deze mineralen spelen een belangrijke rol in het metabolisme en bevorderen de afvoer van afvalstoffen. Sport je intensief of heb je wat last van krampen? Neem dan een extra AcidoFit in de middag.

Na het afronden van het Re-boost programma ga je in twee weken tijd weer langzaam opbouwen naar een regulier koolhydraatarm voedingspatroon. Tijdens het programma maak je beide potjes helemaal op.



Het uitwisselen van producten

Goed om te weten is dat alle producten binnen één dagdoosje te wisselen zijn. Is het eerste tussendoortje een reep, maar bewaar je die liever voor de avond? Dat kan natuurlijk ook. Wissel je reep dan bijvoorbeeld om met een dessert. Let er wel op dat je alleen producten uitwisselt van hetzelfde dagdoosje.

Neem het hele dagdoosje mee naar je werk

De doosjes in het Re-boost pakket zijn ingedeeld per dag. Door het hele dagdoosje mee te nemen heb je al je producten bij de hand voor ieder moment van de dag. Dus mocht je onverhoopt in de file komen te staan, kun je alvast je tussendoortje nemen.

Bereid je maaltijden voor

Heb je een drukke dag op de planning staan? Zorg er dan voor dat je jouw maaltijden de avond van tevoren alvast voorbereidt. Zo zorg je ervoor dat je de volgende dag niet in de knel komt en wordt het makkelijker om het programma succesvol te volgen.

Let's go!

Fasekaart 1A

Het Re-boost programma is met maximaal 30 gram koolhydraten per dag gebaseerd op de richtlijnen van fase 1A. Op deze fasekaart kun je terugvinden welke producten zijn toegestaan en in welke hoeveelheden.

Het kan natuurlijk altijd zo zijn dat er in een recept een bepaalde groente zit waar je iets minder gek op bent. Deze groente mag je dan verwisselen met een groente uit dezelfde categorie. Lust je geen aubergine? Dan kun je dit vervangen door bijvoorbeeld courgette of prei.

ONTBIJT	PS. food & lifestyle
TUSSENDOOR	PS. food & lifestyle
LUNCH	PS. food & lifestyle en 1 portie groente
TUSSENDOOR	PS. food & lifestyle
DINER	1 portie eiwit en 1 portie groente
TUSSENDOOR	PS. food & lifestyle

Belangrijk

- Eet om de 2 tot 2,5 uur
- Neem de aanbevolen hoeveelheid producten per dag
- 1 product minder is **NIET** toegestaan
- Neem maximaal 30 g koolhydraten per dag
- Drink 2 liter water per dag
- Neem 2 eetlepels bereidingsvet per dag

Aanbevelingen

- Eet minimaal 2x per week vis waarvan 1x vette vis
- Bouillon (een kop bouillon per dag kan voorkomen dat je je slap of duizelig voelt)
- Neem maximaal 330 ml light frisdrank per dag (maximaal 1 kcal per 100 ml)
- Neem maximaal 3 kopjes koffie per dag

Niet toegestaan

Alles wat niet op de fasekaart staat, koolhydraten of zetmeel (brood, crackers, aardappelen, pasta, rijst, fruit, etc.), alcoholische dranken, suikerhoudende dranken (frisdranken of fruitsappen), oplosdranken (oploskoffie, oplosthee, oplossoep en siropen) en (koffie)melk.

Bereid je maaltijden bij voorkeur in olijfolie, roomboter of kokosolie. Crackers en toast mogen dun met roomboter besmeerd worden.

Groente

Aanbevolen hoeveelheid

100-300 g bij de lunch en 100-300 g (rauw gewogen) bij het diner (dus niet 's avonds een dubbele portie). Indien je meerdere groenten uit verschillende categorieën wil eten, halveer dan de hoeveelheid. Kies dan bijvoorbeeld 50 g bloemkool en 100 g broccoli.

Max. 300 g Per keer:	Andijvie Champignons	Ijsbergsla Komkommer	Spinazie Zuurkool		
Max. 200 g Per keer:	Alfalfa Asperges Bleekselderij Broccoli	Chinese kool Paksoi Postelein Raapstelen	Rabarber Rucola Savooiekoel Sla	Snijbonen Tomaat Tuinkers Venkel	Waterkers Witlof Zeekraal Zure augurken
Max. 100 g Per keer:	Aubergine Bloemkool Boerenkool Cherrytomaten	Courgette Groene kool Kousenband Paprika groen	Prei Radijs Rode kool Snijbiet	Spitskool Spruitjes Taugé (sojascheuten) Veldsla	Witte kool

Smaakmakers

Toegestaan	Alle gedroogde kruiden en specerijen (kruidenmixen zonder toevoegingen) Alle verse kruiden Peper, zout	Sterke mosterd Thee groen, rooibos, wit of zwart (geen fruitthee, sterrenmunt, zoethout e.d.)
-------------------	--	--

Belegsoorten

Vleeswaren Dun beleggen met:	Achterham Kalkoenfilet Kalkoenrollade	Kipfilet Kippenham Lever	Ossenworst Paardenfilet Paarden-rookvlees	Rauwe ham Rosbief Runder-carpaccio	Runderrookvlees Schouderham	Varkensfricandeau Varkensrollade
	* België: tevens Filet d'Anvers - Filet de Saxe - Grisonvlees					
Zuivelspread Per dag maximaal:	3 tl hüttenkäse (cottage cheese) 3 tl roomkaas light			3 tl smeerkaas 20+ 3 tl verse geitenkaas		
Zoet beleg Per dag maximaal:	3 tl PS. food & lifestyle chocolade hazelnootpasta			3 tl PS. food & lifestyle aardbeienjam 3 tl PS. food & lifestyle gezouten karamelstroop		

Eiwitbronnen

Portie vlees per eetmoment	MAN 150 G / VROUW 120 G Duif (Duitse) Biefstuk Hamlap Kalfsfricandeau Kalfslap Kalfsoester	Kalkoenfilet Kangoeroevlees Kip (alle soorten zonder vel) Konijn (bil, rug)	Kwartel Lamsvlees (mager) Lamsvlees (mager)	Lever Runderlap (mager) Runderartaar Steak	Struisvogelbiefstuk Varkensfilet Varkensfricandeau	Varkenshaas Varkensoester Wild (behalve eend)
Portie vis per eetmoment	MAN 200 G / VROUW 150 G Coquilles Garnalen Inktvis Kreeft	Krab (geen surimi) Langoustines Mosselen Oesters	Scampi's Tonijn vers of in water Witvis (alle soorten)	VETTE VISSOORTEN 1X PER WEEK: Forel Haring Makreel Paling Zalm		
Portie vlees / vis met PS. food & lifestyle product	MAN 50 G / VROUW 40 G Bijvoorbeeld PS. food & lifestyle pasta of rijst gecombineerd met 40-50 g vlees of vis.					
Portie vlees-ervanging per eetmoment	MAN 2 eieren 100 g magere kwark (platte kaas) naturel + 1 ei 150 g tofu/tahoe 200 g magere kwark (platte kaas)/ Griekse yoghurt 0% vet naturel			VROUW 2 eieren 75 g magere kwark (platte kaas) naturel + 1 ei 120 g tofu/tahoe 150 g magere kwark (platte kaas)/ Griekse yoghurt 0% vet naturel		



Weekmenu 1

DAG 1

ONTBIJT	Muesli bosvruchten met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	Dessert banaan
LUNCH	Omelet met kruiden belegd met 50 g cherrytomaatjes, 50 g gegrilde groene asperges en 30 g spinazie
SNACK	Ready to go drank vanille
DINER	Broccoli-prei soep met krokante rauwe ham recept 1
SNACK	Reep intense chocolade

DAG 2

ONTBIJT	Dessert vanille
SNACK	Reep crispy vanille
LUNCH	Toast classic met 3 tl roomkaas kruiden light, 15 g rauwe ham en 100 g cherrytomaatjes
SNACK	Parmezaan-rozemarijn snack
DINER	Knoflook-citroenkip met salade recept 2
SNACK	Drank romige cappuccino

DAG 3

ONTBIJT	Muesli pure chocolade kokos met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	Dessert aardbei
LUNCH	Pannenkoek belegd met 3 tl roomkaas kruiden light, 15 g rauwe ham en 150 g komkommer
SNACK	Reep karamel fudge
DINER	Broccoli-kerrie stampotje met zalm en avocado recept 3
SNACK	Sinaasappel gember koek

DAG 4

ONTBIJT	Havermout met kaneel
SNACK	Toffee nougat koek
LUNCH	Pompoen-zonnepit crackers met 3 tl verse geitenkaas, 80 g gegrilde courgette en 30 g rucola
SNACK	Reep amandel nougat
DINER	Toscaanse omelet recept 4
SNACK	Drank perzik mango

DAG 5

ONTBIJT	Granola pecan mango met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	Reep crispy appel
LUNCH	Toast classic met 1 gekookt ei, ½ avocado en 100 g komkommer
SNACK	Dessert karamel toffee
DINER	Oosters vispakketje recept 5
SNACK	Smoothie aardbei framboos

DAG 6

ONTBIJT	American pancake met kaneel
SNACK	Reep chunky karamel
LUNCH	Omelet met kruiden belegd met 30 g spinazie, 50 g tomaat en 50 g komkommer
SNACK	Chocolade pinda koek
DINER	Geroosterde tomatensoep met rundertartaar balletjes recept 6
SNACK	Stracciatella pudding

DAG 7

ONTBIJT	Granola cashew aardbei met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	Dessert chocolade
LUNCH	Meerzaden crackers met 3 tl roomkaas kruiden light, 15 g rauwe ham, 30 g rucola en 80 g gegrilde courgette
SNACK	Reep hazelnoot nougat crunch
DINER	Nasi goreng met spiegelei recept 7
SNACK	Drank ananas sinaasappel

Boodschappenlijst weekmenu 1

Supermarkt

Magere kwark	600 g
Kipfilet	120-150 g
Rundertartaar	120-150 g
Zalm	150-200 g
Kabeljauw	150-200 g
Eieren	5 stuks
Roomkaas (kruiden) light	1 bakje
Verse geitenkaas	1 bakje
Kookroom light	1 pakje
Rauwe ham (vleeswaren)	85-95 g
Cherrytomaatjes	280 g
Paksoi	200 g
Bloemkoolrijst	75 g
Broccoli	300 g
Groene asperges	50 g
Rucola	60 g
Verse spinazie	80 g
Tomaten van gemiddelde grootte	5 stuks
Komkommer	1 stuks
Lente-ui	3 stuks
Avocado	2 stuks
Courgette	1 stuks
Prei	1 stuks
Groene paprika	1 stuks
Rode peper	1 stuks
Limoen	1 schijfje
Gember	½ tl

Voorraadkast

Olijfolie
Citraensap
Knoflook
Rode ui
Groene olijven
Groentebouillon
Tomatenpuree
Kaneel
Italiaanse kruiden
Chilivlokken
Knoflookpoeder
Gemberpoeder
Kurkumapoeder
Gemalen komijnzaad
Oregano
Kerriepoeder
Peper
Zout



Broccoli-prei soep met krokante rauwe ham



 1 PERSOON

 30 MINUTEN

RECEPT 1

Ingrediënten:

- 40-50 g rauwe ham
- 1 el kookroom light
- 100 g broccoli in roosjes
- 50 g prei in ringen
- ½ lente-ui in ringen
- ¼ rode ui in grove stukken
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 tl groentebouillon
- 1 el olijfolie
- Versgemalen peper

Bereidingswijze:

Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de knoflook en ui. Voeg de broccoli en prei toe en bak circa 5 minuten mee. Voeg het bouillonpoeder en circa 250 ml water toe tot de groenten onder water staan. Breng aan de kook en laat 20 minuten zachtjes koken. Verhit ondertussen een droge pan en bak de rauwe ham krokant. Laat uitlekken op keukenpapier en breek in stukken. Pureer vervolgens de soep met een staafmixer tot er een gladde soep ontstaat. Roer de kookroom door de soep en garneer met de lente-ui en rauwe ham. Breng op smaak met peper.



Knoflook-citroenkip met salade

Ingrediënten:

- 120-150 g kipfilet
- 80 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- 20 g verse spinazie
- ½ avocado in plakjes
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 tl citroensap
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

👤 1 PERSOON

🕒 15 MINUTEN

RECEPT 2

Bereidingswijze:

Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook. Voeg de kipfilet en het citroensap toe en bak totdat de kipfilet gaar is. Snijd de kipfilet in plakken. Verdeel de spinazie en cherrytomaatjes over een bord. Serveer met de kipfilet en avocado. Breng op smaak met peper en zout.



Broccoli-kerrie stamppotje met zalm en avocado

Ingrediënten:

- 150-200 g zalm
- 200 g broccoli in roosjes
- ½ avocado in stukjes
- 1 tl groentebouillon
- 1 el olijfolie
- 2 tl kerriepoeder
- Peper en zout

👤 1 PERSOON

🕒 20 MINUTEN

RECEPT 3

Bereidingswijze:

Kook de broccoli in ruim water met bouillon in circa 5 minuten gaar. Giet af. Prak twee derde van de broccoli en avocado samen fijn met een vork. Breng op smaak met de kerriepoeder, peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en bak de zalm tot de gewenste gaarheid is bereikt. Verdeel de broccoli-kerrie puree over een bord. Serveer met de zalmfilet en de overgebleven broccoli en avocado. Breng op smaak met peper en zout.



1 PERSOON

15 MINUTEN

RECEPT 4

Bereidingswijze:

Klop de eieren los en breng op smaak met peper en zout. Verhit de helft van de olijfolie in een pan en bak een omelet. Verhit de overige olijfolie in een pan en bak de tomaat, paprika, rode ui en de helft van de lente-ui tot de groenten gaar zijn. Breng op smaak met de Italiaanse kruiden, chilivlokken, peper en zout. Leg de omelet op een bord en verdeel hier de gebakken groenten en olijven overheen. Maak af met de verbrokkelde geitenkaas en lente-ui.

Toscaanse omelet

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 3 tl verse geitenkaas
- 50 g tomaat in stukjes
- 50 g groene paprika in stukjes
- 1 lente-ui in ringen
- 20 g groene olijven, gehalveerd
- ¼ rode ui in halve ringen
- 2 el olijfolie
- Snufje Italiaanse kruiden
- Snufje chilivlokken
- Peper en zout



1 PERSOON

30 MINUTEN

RECEPT 5

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel de stukjes paksoi over een vel bakpapier. Leg hier de kabeljauw bovenop en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met de olijfolie en voeg de rode peper en de gember toe. Vouw het pakketje dicht. Stoom de vis in circa 15-20 minuten gaar in de oven. Serveer met een schijfje limoen.

Oosters vispakketje

Ingrediënten:

- 150-200 g kabeljauw
- 200 g paksoi in stukjes
- 1 schijfje limoen
- ¼ rode peper in ringetjes
- ½ tl gember, geraspt
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

Tip: voeg een halve stengel citroengras toe in het pakketje voor extra smaak.



Geroosterde tomatensoep met rundertartaar balletjes

Ingrediënten:

- 120-150 g rundertartaar
- 150 g tomaat in stukken
- 50 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- 1 tl tomatenpuree
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 tl groentebouillon
- 2 el olijfolie
- Snufje Italiaanse kruiden
- Snufje knoflookpoeder
- Snufje oregano
- Peper en zout

1 PERSOON

30 MINUTEN

RECEPT 6

Bereidingswijze:

Breng de rundertartaar op smaak met de gedroogde kruiden en draai hier balletjes van. Verhit een eetlepel olijfolie in een soeppan en fruit de knoflook. Voeg de tomaat, cherrytomaatjes en tomatenpuree toe en bak 5 minuten mee. Voeg het bouillonpoeder en kokend water toe tot de groenten volledig onder water staan. Breng aan de kook en laat circa 15 minuten koken. Verhit ondertussen de overige olijfolie in een pan en bak hierin de tartaarballetjes gaar. Pureer de soep met een staafmixer en voeg vervolgens de tartaarballetjes toe.



Nasi goreng met spiegelei

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 75 g bloemkoolrijst
- 50 g tomaat in stukjes
- 1 lente-ui in ringen
- ½ teentje knoflook, geperst
- ¼ rode peper, fijngehakt
- 2 el olijfolie
- Snufje gemberpoeder
- Snufje kurkumapoeder
- Snufje gemalen komijnzaad
- Peper en zout

1 PERSOON

15 MINUTEN

RECEPT 7

Bereidingswijze:

Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en fruit de knoflook en rode peper. Voeg de bloemkoolrijst, tomaat en de helft van de lente-ui toe en bak circa 5 minuten mee. Breng op smaak met de gedroogde kruiden, peper en zout. Verhit de overgebleven olijfolie in een koekenpan en bak twee spiegeleieren. Serveer de nasi goreng met de spiegeleieren en garneer met de overige lente-ui.

Weekmenu 2

DAG 8

ONTBIJT	Dessert vanille
SNACK	Reep crunchy kokos
LUNCH	Pannenkoek belegd met 3 tl roomkaas kruiden light, 15 g rosbief en 100 g tomaat
SNACK	Toffee chocoladekoek
DINER	Italiaanse tomaten-courgette soep recept 8
SNACK	Smoothie aardbei banaan

DAG 9

ONTBIJT	Muesli chocolade pecan karamel met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	Dessert banaan
LUNCH	Toast classic met 3 tl hüttenkäse, 15 g rosbief, 100 g komkommer en 50 g cherrytomaatjes
SNACK	Frambozencake
DINER	Griekse traybake met zalm en courgette recept 9
SNACK	Drank perzik mango

DAG 10

ONTBIJT	Havermout met kaneel
SNACK	Reep crispy karamel
LUNCH	Pompoen-zonnepit crackers met 1 gekookt ei, ¼ avocado en 100 g cherrytomaatjes
SNACK	Dessert aardbei
DINER	Omelet met broccoli, kastanje-champignons en spinazie recept 10
SNACK	Parmezaan rozemarijn snack

DAG 11

ONTBIJT	American pancake met kaneel
SNACK	Sinaasappel gember koek
LUNCH	Omelet met kruiden met salade van 100 g komkommer, 100 g tomaat, ¼ rode ui en kruiden naar keuze
SNACK	Reep crispy vanille
DINER	Kipstoof met champignons en bleekselderij recept 11
SNACK	Drank ananas sinaasappel

DAG 12

ONTBIJT	Muesli bosvruchten met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	Toffee nougat koek
LUNCH	Meerzaden crackers met 3 tl hüttenkäse, 15 g kipfilet en 150 g komkommer
SNACK	Dessert chocolade
DINER	Courgetti met knoflook-limoengarnalen recept 12
SNACK	Reep intense chocolade

DAG 13

ONTBIJT	Stracciatella pudding
SNACK	Reep crispy citroen
LUNCH	Pannenkoek belegd met 20 g spinazie, 3 tl verse geitenkaas en 100 g cherrytomaatjes
SNACK	Ready to go aardbeien smoothie
DINER	Shakshuka recept 13
SNACK	Drank perzik mango

DAG 14

ONTBIJT	Granola pecan mango met 150 g magere kwark (platte kaas)
SNACK	Dessert karamel toffee
LUNCH	Toast classic met 3 tl hüttenkäse, 15 g kipfilet en 200 g komkommer
SNACK	Reep karamel fudge
DINER	Biefstuk met champignons en bloemkoolrijst recept 14
SNACK	Drank ananas sinaasappel

Boodschappenlijst weekmenu 2

Supermarkt

Magere kwark	450 g
Rundertartaar	120-150 g
Kipfilet	120-150 g
Runderbiefstuk	120-150 g
Garnalen	150-200 g
Zalm	120-150 g
Eieren	5 stuks
Roomkaas (kruiden) light	1 bakje
Hüttenkäse	1 bakje
Verse geitenkaas	1 bakje
Kookroom light	1 pakje
Rosbief (vleeswaren)	30 g
Kipfilet (vleeswaren)	30 g
Cherrytomaatjes	250 g
Tomatenblokjes	150 g
Kastanjechampignons	300 g
Champignons	150 g
Bleekselderij	100 g
Broccoli	100 g
Verse spinazie	70 g
Bloemkoolrijst	50 g
Tomaten van gemiddelde grootte	5 stuks
Komkommer	2 stuks
Courgette	1 stuks
Groene paprika	1 stuks
Lente-ui	1 stuks
Rode peper	1 stuks
Avocado	1 stuks
Verse dille	1 takje

Vorraadkast

Olijfolie
Roomboter
Witte wijnazijn
Limoensap
Kikkoman sojasaus
Kruidenbouillon
Knoflook
Ui
Rode ui
Groene olijven
Kaneel
Paprikapoeder
Italiaanse kruiden
Knoflookpoeder
Cayennepeper
Oregano
Peper
Zout





Italiaanse tomaten-courgette soep

Ingrediënten:

- 120-150 g rundertartaar
- 100 g tomaat in stukjes
- 50 g courgette in stukjes
- ¼ ui, gesnipperd
- 1 tl groentebouillon
- 1 el olijfolie
- Snufje paprikapoeder
- Snufje knoflookpoeder
- Snufje oregano
- Peper en zout

Tip: lekker met wat verse peterselie!

1 PERSOON

35 MINUTEN

RECEPT 8

Bereidingswijze:

Breng de rundertartaar op smaak met de gedroogde kruiden en draai hier balletjes van. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een soeppan en fruit de ui. Voeg de courgette en tomaat toe en bak 10 minuten mee. Voeg het bouillonpoeder en kokend water toe tot de groentes volledig onder water staan. Breng aan de kook en laat circa 15 minuten koken. Verhit ondertussen de overige olijfolie in een pan en bak hierin de tartaarballetjes gaar. Pureer de soep met een staafmixer en voeg vervolgens de tartaarballetjes toe.



Griekse traybake met zalm en courgette

Ingrediënten:

- 120-150 g zalm
- 30 g verse geitenkaas
- 100 g courgette in halve plakjes
- ¼ rode ui in halve ringen
- 20 g groene olijven, gehalveerd
- 1 el olijfolie
- ½ takje verse dille, fijngehakt
- Peper en zout

1 PERSOON

35 MINUTEN

RECEPT 9

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de courgette, rode ui en olijven met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een ovenschaal. Breng de zalmfilet op smaak met peper en zout en leg boven op de groenten. Verdeel de verse dille over de groenten en zalmfilet. Zet de ovenschaal circa 25 minuten in de voorverwarmde oven. Verbrokkel tot slot de geitenkaas eroverheen.



Omelet met broccoli, kastanjechampignons en spinazie

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 1 el kookroom light
- 100 g broccoli in roosjes
- 100 g kastanjechampignons in partjes
- 50 g spinazie
- ¼ ui, gesnipperd
- ½ teentje knoflook, geperst
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

👤 1 PERSOON

🕒 20 MINUTEN

RECEPT 10

Bereidingswijze:

Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook. Voeg de broccoliroosjes, kastanjechampignons en de helft van de spinazie toe en bak circa 5 minuten mee. Klop de eieren los, meng met de kookroom en breng op smaak met peper en zout. Giet het eimengsel over de groenten en bak met de deksel op de pan gaar. Maak af met de overgebleven spinazie.



Kipstoof met champignons en bleekselderij

Ingrediënten:

- 120-150 g kipfilet in stukjes
- 1 tl groentebouillon
- 150 g champignons in partjes
- 100 g bleekselderij in stukjes
- 1 lente-ui in ringen
- ¼ ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 el witte wijnazijn
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

👤 1 PERSOON

🕒 40 MINUTEN

RECEPT 11

Bereidingswijze:

Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en knoflook. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout, voeg toe aan de pan en bak rondom bruin. Voeg de champignons en de bleekselderij toe en bak 2 minuten mee. Voeg vervolgens het bouillonpoeder, 100 ml water en de witte wijnazijn toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat 20 minuten zachtjes stoven. Let op: voeg wat extra water toe als de kip droog kookt. Garneer met de ringen lente-ui.



Courgetti met knoflook-limoengarnalen

Ingrediënten:

- 150-200 g garnalen
- 100 g courgette
- ½ teentje knoflook, geperst
- ¼ rode peper, fijngenhakt
- 1 tl limoensap
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

👤 1 PERSOON

🕒 10 MINUTEN

RECEPT 12

Bereidingswijze:

Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en fruit de knoflook en rode peper. Voeg de garnalen, sojasaus en het limoensap toe en bak gaar in circa 2-3 minuten. Breng op smaak met peper en zout en leg apart. Maak met behulp van de spiraalsnijder courgetti van de courgette. Doe de courgetti in een vergiet en giet er kokend water overheen. Verhit de overige olijfolie in dezelfde pan en bak de courgetti nog circa 2 minuten. Voeg de garnalen toe en warm nog even goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Shakshuka

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 150 g tomatenblokjes
- 50 g groene paprika in stukjes
- ½ teentje knoflook, geperst
- ¼ rode ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- Snufje cayennepeper
- Peper en zout

👤 1 PERSOON

🕒 15 MINUTEN

RECEPT 13


Bereidingswijze:

Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de paprika toe en bak 2 minuten mee. Voeg vervolgens de tomatenblokjes toe en laat de saus wat indikken. Breng op smaak met peper en zout. Maak twee kuiltjes en breek in ieder kuiltje een ei. Laat circa 4-5 minuten stollen met de deksel op de pan. Bestrooi met de cayennepeper.

Biefstuk met champignons en bloemkoolrijst



 1 PERSOON

 20 MINUTEN

RECEPT 14

Ingrediënten:

- 120-150 g runderbiefstuk
- 200 g kastanjechampignons in plakjes
- 50 g bloemkoolrijst
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 el ui, gesnipperd
- 2 el kookroom light
- 1 el olijfolie
- 1 el roomboter
- Snufje Italiaanse kruiden
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de kastanjechampignons 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 Italiaanse kruiden. Serveer met de biefstuk en kastanjechampignons.

Op naar een gezonde levensstijl!

You did it! Je hebt het Re-boost programma afgerond! Het is nu belangrijk om je behaalde resultaat vast te houden.







We kunnen ons voorstellen dat de overgang naar een regulier koolhydraatarm voedingspatroon best lastig kan zijn. Om je hierin te ondersteunen en het zo makkelijk mogelijk te maken, hebben we een opbouwschema ontwikkeld waarin we geleidelijk het aantal gram koolhydraten weer ophogen.

Bekijk het opbouwschema op de volgende pagina.



Opbouwschema

Na het afronden van het Re-boost programma streven we naar het behouden van een koolhydraatarm en eiwitrijk voedingspatroon. Doordat je weer een beperkte hoeveelheid koolhydraten toevoegt aan je voedingspatroon is het advies om drie hoofdmaaltijden aan te houden, eventueel aangevuld met koolhydraatarme tussendoortjes van PS. food & lifestyle.

	ONTBIJT	LUNCH	DINER	TUSSENDOORTJE(S)
Stap 1	1 portie eiwit + 1 portie fruit	1 portie eiwit + 1 portie groente + 1 portie fruit	1 portie eiwit + 1 portie groente	PS. food & lifestyle of koolhydraatarm tussendoortje
	 Duurt 5 dagen	 50-60 g koolhydraten		
Stap 2	1 portie eiwit + 1 portie fruit + 1 portie granen (evt.)	1 portie eiwit + 1 portie groente + 1 portie fruit + 1 portie granen (evt.)	1 portie eiwit + 1 portie groente	PS. food & lifestyle of koolhydraatarm tussendoortje
	 Duurt 5 dagen	 60-90 g koolhydraten		
Stap 3	1 portie eiwit + 1 portie fruit + 1 portie granen (evt.)	1 portie eiwit + 1 portie groente + 1 portie fruit + 1 portie granen (evt.)	1 portie eiwit + 1 portie groente + 1 portie zetmeel (evt.)	PS. food & lifestyle of koolhydraatarm tussendoortje
	 Duurt 4 dagen	 90-120 g koolhydraten		

Stap 1. Fruit toevoegen

Vanaf nu wordt bij het ontbijt en de lunch het PS. food & lifestyle product vervangen door een natuurlijke eiwitbron zoals zuivel, vlees, vis of ei. Blijf bij de lunch en avondmaaltijd een ruime portie groente eten en voeg bij twee van de drie hoofdmaaltijden een portie fruit toe. Denk aan een portie rood fruit in de yoghurt of een peer bij de lunch.

Stap 2. Graansoorten toevoegen

In stap twee voegen we, naast fruit, ook één portie granen toe aan het voedingspatroon. Je kunt zelf kiezen aan welk eetmoment je de portie granen toevoegt.

Eén portie granen staat gelijk aan:

- (Volkoren) brood of crackers: 1-2 sneetjes (vrouw) en 2-3 sneetjes (man)
- Of, (ongezoete) muesli of granola: 1-2 opscheplepel(s) (vrouw) en 2-3 opscheplepels (man)

Stap 3. Zetmeelproducten toevoegen

Nu mag je nog iets extra's toevoegen aan je dagmenu. Vanaf dag 11 heb je de keuze om een zetmeelbron toe te voegen aan je maaltijd. Denk aan aardappelen, volkoren pasta, zilvervliesrijst, quinoa etc. Houd hierbij voor een vrouw 50 gram en voor een man 100 gram aan.



De voedingswijzer

Na het doorlopen van deze drie stappen heb je in twee weken tijd toegewerkt naar een volwaardig koolhydraatarm en eiwitrijk voedingspatroon. Het is belangrijk dat je verantwoorde keuzes blijft maken.

Kies voor natuurlijke voedingsmiddelen die zo min mogelijk bewerkt zijn zoals groente, fruit, zuivelproducten, vlees, gevogelte, vis en noten. De keuzes die je maakt kun je baseren op onze voedingswijzer.

Dagelijkse basisvoedingsmiddelen

VOCHT	2 l per dag	VIS	150-200 g per maaltijd
GROENTE	400-600 g per dag	EI	2 stuks per dag
FRUIT	200 g per dag	ZUIVEL	200-250 g per maaltijd
VLEES	120-150 g per maaltijd		

Dagelijkse voedingsmiddelen om de basis aan te vullen

NOTEN, ZADEN EN PITTEN	30 g per dag
OLIE EN BEREIDINGSVET	2 - 2½ el per dag

Voedingsmiddelen die in beperkte mate geschikt zijn

VOLLE GRANEN EN KNOLLEN	50-100 g per maaltijd
PEULVRUCHTEN	50-100 g per week

Merk je dat je gewicht blijft verliezen of juist aankomt? Dan is het belangrijk dat je je porties hierop aanpast door deze te vergroten of te verkleinen.

Door met het PS. food & lifestyle programma?

Heb je je streefgewicht nog niet bereikt? Dan adviseren wij om het PS. food & lifestyle programma te vervolgen totdat je het resultaat hebt behaald dat je voor ogen had. Samen met je coach doorloop je de verschillende fases om jouw streefgewicht te bereiken en dit vervolgens ook vast te houden.



Park Forum 1057 | 5657 HJ Eindhoven
info@psfoodandlifestyle.com
www.psfoodandlifestyle.nl | .be