

Ingrediënten:

- PowerSlim knoflook-kruiden dressing
- 1 gekookt ei in partjes
- 80-100 g ham in blokjes
- 50 g rucola
- ¼ komkommer in stukjes
- 1 tomaat in stukjes
- 5 radijsjes
- Peper en zout



FRISSE LENTESALADE

Bereidingswijze:

Meng alle groentes door elkaar, doe de hamblokjes erbij en dresseer op een bord. Leg de eipartjes erbovenop en maak af met een eetlepel dressing. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

Ingrediënten:

- 120-150 g gerookte zalm in stukjes
- 100 g courgette in blokjes
- ¼ ui, gesnipperd
- 125 ml (kippen)bouillon
- ½ el kruidenkaas light
- Pluk tuinkers



COURGETTESOEP MET ZALM

Bereidingswijze:

Kook de courgetteblokjes 15 minuten in de kippenbouillon. Pureer de soep met de staafmixer. Roer de kruidenkaas door de soep. Meng de zalm met de ui en de tuinkers en serveer met de soep.



ASPERGES MET EIDIP

Bereidingswijze:

Snijd de bovenkant van de zachtgekookte eieren af en plaats de eieren in een eierdopje. Dip de asperges in het eiageel.

Ingrediënten:

- 4 groene asperges, net beetgaar gekookt
- 2 eieren, zachtgekookt



Vergelijking

Chocolade amandelen (3 stuks - 1 portie)

Kcal	44
Eiwit (g)	1,1
Koolhydraten (g)	1,0
Vet (g)	3,8

Paaseitjes (3 stuks)

Kcal	120
Eiwit (g)	2
Koolhydraten (g)	12,6
Vet (g)	8,4

Paas tips

- 2-2,5 uur na het brunchen of dineren is het natuurlijk tijd voor een PowerSlim tussendoortje. Zin in iets zoets met de Paasdagen? Ga dan voor de heerlijke PowerSlim chocolade amandelen.
- Ook kun je een PowerSlim pannenkoek of flense appel karamel maken, besmeren met PowerSlim chocolade hazelnootpasta, oprollen en in stukjes snijden. Of snijd je favoriete PowerSlim tussendoortje in kleine stukjes en leg deze op een mooie etagère.
- Zin in iets fruitigs? Maak dan een fruitige waterijslolly van een PowerSlim drank zoals bijvoorbeeld ananas-sinaasappel, of een yoghurtijsje van een kant-en-klare smoothie zoals de aardbei of mango smoothie. Ook lekker als iedereen aan het nagerecht zit.
- Heb je moeite om geen wijntje te drinken? Zet dan een mooie karaf water op tafel en doe hier bijvoorbeeld wat citroen- en limoen-schijfjes, verse munt of komkommer in. Op deze manier heb je heerlijk fris water met een smaakje. Het ziet er ook gezellig uit, zo zal je de wijn niet eens missen.

- Eet je buiten de deur? Neem dan van tevoren een PowerSlim product. Zo voel je je verzadigd en kun je de verleidingen beter weerstaan.
- Ga met Pasen lekker naar buiten, maak een wandeling, ga vliegeren, voetballen of frisbeeën met je kinderen en geniet ervan dat de lente begint. Verbrand je meteen wat extra calorieën!
- Wil je je familie een vrolijk Paasfeest wensen en wonen ze niet (te) ver weg? Maak er dan een gezellig fietstochtje van. Zo verbrand je toch al een deel van de calorieën van de Paasbrunch.
- Als het een warme lentedag is, kun je gaan picknicken met een Paasmand vol lekkers en een gezellig dekentje om alles uit te stallen. Hiervoor kun je de gerechtes maken uit dit Paasmenu of die van 'Picknick met PowerSlim!'. Deze kun je vinden op www.powerslim.nl/nieuws/picknick-met-powerslim/ www.powerslim.be/nl/nieuws/picknick-met-powerslim/

Fijne Paasdagen!

PS

PowerSlim

PAAS

Brunch
& Diner

www.powerslim.nl | .be



Smakelijk!



Alle recepten zijn voor één eetmoment (behalve de quiche: een kwart hiervan is één eetmoment). Wil je meerdere gerechtes eten, verdeel de recepten dan in meerdere porties. Snijd of verdeel bijvoorbeeld alles in vieren, dan kun je van vier recepten wat kiezen. Heb je daardoor wat over? Bewaar wat voor de dagen na Pasen, of laat je gezin lekker mee eten. Geniet ervan!

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

Schil en kook de asperges. Bereid ondertussen de aspergesoep volgens de bereidingswijze op de verpakking. Snijd de asperges in kleine stukjes en voeg ze toe aan de soep. Schenk de soep vervolgens in een kom of bord en verdeel de hamblokjes over de warme soep.