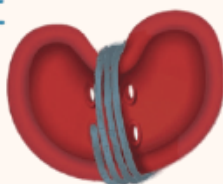


ALL BY CHANGE

Food & Lifestyle

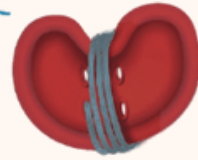


E-BOOK

A photograph of a table setting for an Easter dinner. In the foreground, a pink egg sits on a small green and white chevron-patterned cup, which is placed on a pink plate with a white chevron pattern. In the background, a wine glass filled with white wine, a blue egg, and a green cup containing a cinnamon stick are visible. The background is softly blurred.

Pasen

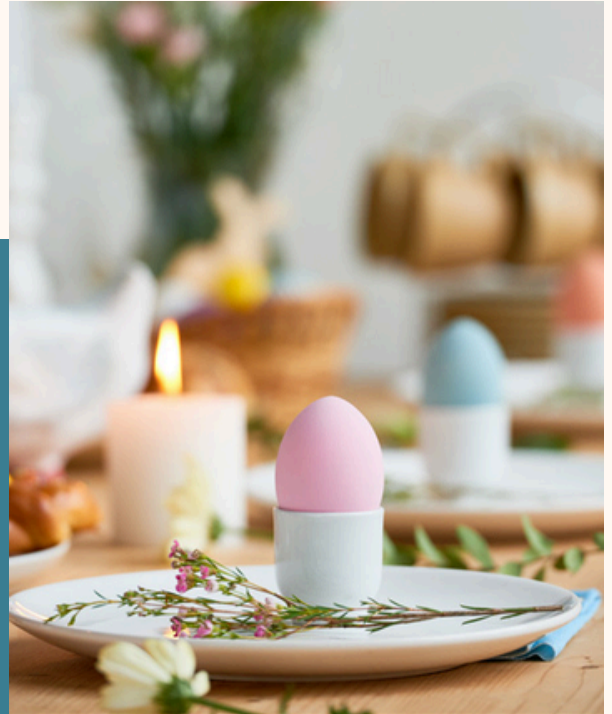
**TIPS VOOR TIJDENS
DE PAASDAGEN**

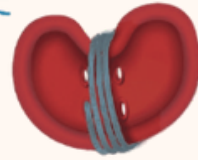


Genieten tijdens Pasen

Tijdens de paasdagen wordt er door veel mensen extra aandacht besteed aan een heerlijk uitgebreid ontbijt, brunch of diner. De familie komt bij elkaar voor een gezellige paasbrunch, je gaat samen met het gezin uitgebreid ontbijten of je verzorgt een heerlijk paasdiner. Gezellig met z'n allen aan een grote tafel vol met lekkernijen.

Bij All by Change geloven we niet in alles-of-niets, maar in keuzes die je volhoudt. In dit e-book vind je praktische tips om de paasdagen door te komen op een manier die past bij jouw leefstijl zodat je kunt genieten en goed voor jezelf blijft zorgen.





Tips voor fase 1 en 2

Is het al bekend wat je gaat doen tijdens de paasdagen? Een goede voorbereiding is om alvast te inventariseren wat en waar je gaat eten. Er zit natuurlijk een groot verschil in of je thuis gaat dineren of gaat brunchen bij vrienden of in een restaurant.

Thuis bepaal je zelf wat er op tafel komt, maar bij een ander wordt dit toch een stuk lastiger. Bespreek deze knelpunten daarom goed met je coach en bedenk van tevoren hoe je hiermee om kan gaan. Een goede voorbereiding is het halve werk en je zult dan ook merken dat de verleiding op deze manier een stuk makkelijker te weerstaan is.



Tips voor het ontbijt en de lunch

Gaat iedereen lekker aan de broodjes, croissantjes en vruchtensapjes? Zorg er dan voor dat je voldoende lekkere PS. food & lifestyle producten in huis hebt zodat je kan pakken waar je op dat moment zin in hebt. Kies bijvoorbeeld voor een lekker belegd croissantje, het meerzaden bolletje of de flensjes appel-karamel. Er is genoeg keuze!

Eén van de eerste producten waar je aan denkt bij Pasen zijn eieren, want een eitje hoort erbij. Je kunt de eieren koken, bakken of klutsen. Varieer hiermee! Maak je ontbijt of lunch ook extra lekker door te kiezen voor luxere producten als gerookte zalm of (groene) asperges. Zet verse bloemen op tafel, zet een lekkere pot koffie of thee en jij kunt net zo genieten van het paasontbijt of -lunch als de rest van het gezin.

Flensjes
appel-karamel



Croissant met roerei en zalm

 1 PERSOON

 10 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 PS. food & lifestyle croissant
- 1 tl roomkaas light
- 1 klein ei (maat s)
- 10 g gerookte zalm
- ½ el olijfolie
- 1 tl tuinkers
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Verhit de olijfolie in de pan, voeg het ei toe en roer net zolang dat het ei gestold is. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de zalm in kleine stukjes en knip het groene gedeelte van de tuinkers. Snijd de croissant open en besmeer met de roomkaas. Beleg met het roerei en de zalm en garneer met de tuinkers.



Gevuld broodje met ei en lente-ui



1 PERSOON 25 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- 1 ei
- ½ lente-ui
- Peper en zout

Bereidingswijze: Verwarm de oven voor op 180 °C en snijd de lente-ui in ringetjes. Snijd het kapje van het broodje en duw het zachte brood helemaal naar beneden. Breek het ei in het uitgeholde broodje en breng op smaak met peper en zout. Zet voor circa 15-20 minuten in de voorverwarmde oven. Garneer met de ringetjes lente-ui.

Tip:

Vanaf fase 2A lekker met wat geraspte 30+ kaas!

Egg Benedict met zalm, asperges en hollandaisesaus



1 PERSOON 25 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle toast classic -
- 1 klein ei (maat s)
- 20 g gerookte zalm
- 100 g groene aspergetips
- 1 el olijfolie

Hollandaisesaus:

- ½ tl sterke mosterd
- 1 tl citroensap
- 1 el mayonaise
- Versgemalen peper

Bereidingswijze: Wrijf de asperges in met de olijfolie. Laat een grillpan goed heet worden en grill de asperges tot ze goed gaar zijn, maar nog wel een bite hebben. Breng ondertussen een middelgrote pan met water aan de kook. Zet het water, zodra deze kookt, op laag vuur. Maak met behulp van een lepel een draaikolk in het kokende (niet bubbelende) water. Breek het ei in een kommetje en laat het dan rechtstreeks in de draaikolk glijden. Meng voor de hollandaisesaus de mayonaise, mosterd en het citroensap goed door elkaar. Breng op smaak met peper. Verdeel de gerookte zalm over de toast, beleg met enkele asperges en het gepocheerd ei. Serveer met de rest van de asperges en de hollandaisesaus.



Tips voor het diner

Het diner is vaak net wat uitgebreider dan normaal, maar dat wil niet zeggen dat je daardoor geen gezonde keuzes kunt maken. Je kunt ervoor kiezen om een lekker stukje vlees of vis klaar te maken en hier gekookte of gestoomde groentes bij te serveren. Voor de andere gezinsleden of gasten kun je er natuurlijk wel aardappel- rozetjes, stokbrood of een andere vorm van koolhydraten bij serveren.

Wil je liever een uitgebreid diner klaarmaken bestaande uit meerdere gangen? Houd dan rekening met het volgende:

Het voorgerecht:

Een soepje is altijd goed en zo heb je ook meteen je benodigde portie groente te pakken. Denk hierbij aan een ongebonden soepen, zoals courgette- of broccolisoepp. Je kunt ook een mooie salade op tafel zetten. Een groene salade met zalm, paling of natuurlijk met een gekookt eitje.



Venkel-preisoep

Ingrediënten:

- 500 ml water
- 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- 50 g prei
- 50 g venkel
- Peper en zout

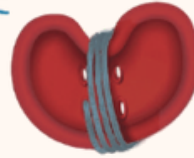
Bereidingswijze: Breng 500 ml water aan de kook en voeg het bouillonpoeder toe. Snijd ondertussen de prei en de venkel in kleine stukjes en voeg toe aan de bouillon. Laat circa 20 minuten zachtjes koken totdat de groenten zacht zijn. Pureer eventueel met de staafmixer tot een gladde soep.



1 PERSOON



25 MINUTEN



Het hoofdgerecht:

- Serveer bij het hoofdgerecht verschillende soorten groenten. Kook ze kort, stoom ze of maak ze klaar in de oven.
- Maak een kleurrijke salade met groenten en rauwkost in allerlei kleuren. Bijvoorbeeld gemengde sla, stukjes komkommer, tomaat, rode ui ringen en stukjes paprika. Vanaf fase 2 ook heerlijk met wat geroosterde pijnboompitjes erover.
- Kies bij het hoofdgerecht voor mager vlees zoals rosbeef, kalkoen of kip (rollade). Kijk op de fasekaart voor meer geschikte vleessoorten.
- Alle soorten vis zijn geschikt. Je kunt een hele vis uit de oven serveren of mooie filets bakken.
- De asperges zijn er weer en Pasen is de perfecte gelegenheid om deze heerlijke groente op tafel te zetten. Neem eens een kijkje tussen onze koolhydraatarme recepten met dit heerlijke ingrediënt.
- Sausjes zijn vaak erg vet en worden meestal gemaakt op basis van een roux (boter, bloem en vocht). Bloem bevat veel koolhydraten en is dus niet geschikt tijdens fase 1. Maak zelf een sausje op basis van magere kwark of kookroom licht met verse kruiden naar keuze.





Flammkuchen met zalmfilet en groene asperges

1 PERSOON

35 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 PS. food & lifestyle wrap
- 40-50 g gerookte zalmfilet
- 25 g groene aspergetips
- ½ komkommer
- 1 el roomkaas kruiden light
- 1 el azijn
- 1 tl vloeibare zoetstof
- 1 el olijfolie
- Verse dille
- Versgemalen peper

Bereidingswijze: Verwarm de oven op 175 °C. Maak de komkommersalade door de komkommer in linten te schaven en met de azijn te mengen in een grote kom. Voeg de zoetstof en wat peper toe en laat minstens een half uur marineren in de koelkast. Besmeer de wrap aan beide kanten met een halve eetlepel olijfolie. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de wrap 10 minuten in de oven tot die goudbruin en krokant is. Wrijf ondertussen de groene asperges in met de overgebleven olijfolie. Laat een grillpan goed heet worden en grill de asperges circa 8 minuten tot ze gaar zijn, maar nog wel een bite hebben. Besmeer de wrap met de roomkaas en beleg met de asperges en gerookte zalm. Zet nog circa 4-5 minuten in de oven, totdat de zalm lichtroze begint te kleuren. Garneer met de verse dille en serveer met de zoetzure komkommersalade.

Tip:

Ook lekker met rauwe ham en rucola!

Aspergetagliatelle met verse zalm en ei



👤 1 PERSOON ⌚ 30 MINUTEN

Ingrediënten:

- 100-150 g verse zalm
- 1 gekookt ei
- 150 g witte asperges
- Handje rucola
- 2 tl citroensap
- 2 el olijfolie
- 1 takje verse bieslook
- 1 takje verse peterselie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Zet twee pannen met water op en breng aan de kook. Snijd de onderste twee centimeter van de asperges af en schaaf ze met een dunschiller in linten. Voeg ze toe aan het kokende water en kook ze 2-3 minuten. Kook in de andere pan het ei tussen hard en zacht in. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en bak de zalm, op smaak gebracht met wat peper en zout, tot de gewenste gaarheid is bereikt. Maak ondertussen een dressing van anderhalve eetlepel olijfolie, het citroensap en wat peper en zout. Giet de aspergelinten af en leg ze op een bord. Verdeel de zalm, rucola en het gekookte ei in partjes eroverheen. Besprenkel met de dressing en garneer met de bieslook en de peterselie.

Aspergesalade met rauwe ham, gekookt ei en yoghurtsaus



👤 1 PERSOON ⌚ 20 MINUTEN

Ingrediënten:

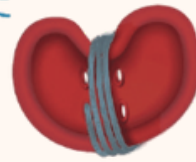
- 2 eieren
- 2 plakjes rauwe ham
- 200 g groene aspergetips
- 1 el Griekse yoghurt 0%
- vet - ¼ rode ui
- 1 tl citroensap
- 1 tl olijfolie
- 1 takje verse bieslook
- 1 takje verse basilicum
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Kook de eieren tussen hard en zacht in. Stoom de asperges in 4-5 minuten beetgaar en laat even afkoelen. Hak de bieslook en basilicum fijn en snijd de rode ui in ringen. Maak de yoghurtsaus door de Griekse yoghurt te mengen met de olijfolie, verse kruiden en het citroensap. Breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel de asperges, rode ui, eieren en de rauw ham over een bord. Besprenkel met de dressing en bestrooi eventueel nog met wat peper.

Tip:

Bak de rauwe ham eens in een pan voor een lekkere bite!



Het nagerecht:

- Zo'n 2 à 2,5 uur na het brunchen of dineren is het natuurlijk tijd voor een tussendoortje. Zin in iets zoets? Kies dan bijvoorbeeld voor de lekkere wafeltjes, repen of de koeken bij een kop koffie of thee. Je kunt natuurlijk ook kiezen voor de pannenkoek of flensje appel-karamel, deze besmeren met onze chocolade hazelnootpasta, oprollen en in stukjes snijden.
- Heb je paaseitjes gescoord bij je coach? Zet deze dan gezellig op tafel, maar let wel op: deze tellen als extraatje. Neem er dus maximaal één per dag.
- Zin in iets fruitigs? Maak dan een fruitige waterijslolly van een PS. food & lifestyle drank zoals bijvoorbeeld de ananas sinaasappel drank of een yoghurtijsje van een kant-en-klare smoothie zoals de aardbei of mango smoothie. Ook lekker als iedereen aan het nagerecht zit.

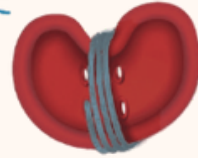


Ga je bij vrienden of familie eten? Breng ze op de hoogte dat je het PS. food & lifestyle programma volgt en vraag of ze hier rekening mee willen houden. Je kunt natuurlijk ook voorstellen om zelf een lekkere én verantwoorde maaltijd mee te nemen. Dan ben je verzekerd van voldoende groentes en ben je ook meteen attent: twee vliegen in één klap.

En verder... • Heb je moeite om geen wijntje te drinken? Zet dan een mooie karaf water op tafel en doe hier wat citroen- en limoenschijfjes, verse munt of komkommer in. Op deze manier heb je heerlijk fris water met een smaakje. Het ziet er ook nog eens gezellig uit en zo zal je de wijn niet eens missen.

• Eet je buiten de deur? Neem dan van tevoren als tussendoortje een PS. food & lifestyle product. Zo voel je je verzadigd en kun je de verleidingen beter weerstaan.

↖ **Paaseitjes
praliné
zeezout**



Paastips vanaf fase 3 en voor iedereen die op gewicht wil blijven

Je dag in balans Het ontbijt, brunch en diner zijn vaak uitgebreid en energierijk. Eet de rest van de dag daarom calorie- en koolhydraatarm en eiwitrijk. Neem als lunch bijvoorbeeld een salade met magere vis of vlees en neem geen koolhydraatbron zoals brood. Ook een goedgevuld groentesoepje is een lekker lunchgerecht.

Wil je uitpakken en vind je luxe broodjes echt bij een paasontbijt horen? Kies dan voor het brood van onze gewichtsbehoudlijn, PS. protein rich bread, of kies voor een volkoren variant. Ook roerei met gerookte zalm en bieslook is een heerlijk gezond én feestelijk ontbijt. Voeg de zalm en bieslook de laatste minuut toe. Een lekker, maar simpel paasontbijt!



Bagel met zalm, roomkaas en veldsla



👤 1 PERSOON ⌚ 100 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 bagel van PS. protein rich bread
- 40-50 g gerookte zalm
- 150 g komkommer
- 20 g roomkaas light
- 20 g veldsla
- Peper en zout

Bereidingswijze: Bereid het deeg zoals vermeld op de verpakking en laat 50 minuten rijzen op kamertemperatuur. Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel het deeg in vijf delen en vorm van ieder stuk deeg een plat rondje. Maak een gat in het midden van circa 3 cm doorsnede en bak dan circa 40 minuten op 180 °C. Laat afkoelen en snijd één bagel doormidden. Besmeer beide kanten met roomkaas light en beleg met de gerookte zalm en veldsla. Breng op smaak met wat peper en zout. Snijd de komkommer in plakjes en eet er los naast.

Notenbrood met peer



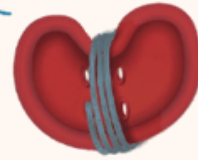
👤 1 PERSOON ⌚ 100 MINUTEN

Ingrediënten:

- 2 sneetjes PS. protein rich bread
- 100 g peer
- 30 g brie
- 20 g ongezouten noten naar keuze
- 5 g amandelschaafsel
- 1 el olijfolie
- Snuf kaneel

Bereidingswijze:

Snijd de helft van de peer in kleine stukjes, de andere helft in plakjes en hak de noten in tukjes van gewenste grootte. Bereid het deeg zoals vermeld op de verpakking. Meng de gehakte noten en stukjes peer door het deeg, leg in het bakblik en bestrooi met het amandelschaafsel. Laat 50 minuten rijzen op kamertemperatuur. Verwarm de oven voor op 180 °C en bak het brood circa 45 minuten. Laat het brood afkoelen en snijd in plakken. Bestrooi de plakjes peer met kaneel en bak circa 5 minuten in een hete pan met olie. Beleg twee sneetjes brood met de plakjes brie en gebakken peer.



Uiteten tijdens Pasen



Ga je brunchen in een restaurant? Pak bij het buffet een salade, eiergerechten, magere vleeswaren of volkoren broodjes. Neem thee en/of koffie te drinken en laat de jus d'orange en alcoholische dranken liever staan.

Ga je uit eten? In een restaurant zijn de desserts vaak rijk aan koolhydraten en vet. Kies daarom liever een voor- en hoofd- gerecht i.p.v. een hoofd- en nagerecht en sluit de maaltijd af met koffie of thee (laat het koekje of chocolaatje dat hierbij geserveerd wordt liggen).

Eet je samen met familie? Maak een gezonde keuze door zoveel mogelijk groente of rauw- kost op te scheppen, een beetje vlees of vis te nemen en beperk het eten van koolhydraatbronnen zoals aardappeltjes, frietjes, rijst of pasta.

Wil je toch graag een koolhydraat- bron? Kies dan bijvoorbeeld voor de penne, fusilli, risoni of wraps van PS. life. Je kunt ook afspreken dat iedereen een gerecht meeneemt. Zo kun je zelf meebepalen wat er op tafel komt en zo kun je dus een lekker maar verantwoord gerecht bereiden.

PS. Ben je lekker vrij met de paasdagen? Ga dan niet de hele dag op de bank liggen, maar kom in beweging! Trommel het gezin het bij elkaar en ga lekker een stuk wandelen in de bossen. Goed voor een frisse neus én je verbrandt gelijk weer wat calorieën. Win-win!