

Optimalegezondheid.com



GEZONDE RECEPTEN



INTRODUCTIE



Augustus is de laatste maand van de zomer, de laatste alweer! Heb jij ook altijd het idee dat de zomer veel te snel voorbij gaat? Om extra van deze maand te genieten heb ik weer vijftien heerlijke recepten voor je bedacht. Heerlijke recepten die passen bij de tijd van het jaar. Een echt seizoensgebonden boekje wordt dit dus.

Vijf recepten om van je ontbijt te genieten. De lunches komen ook in vijf heerlijke variaties en de dag kun je in ieder geval vijf keer afsluiten met smaak van optimale recepten.

ONTBIJT



Het ontbijt is super belangrijk. Ik vind het altijd prettig om direct wat fruit te eten. Dat start je lichaam direct op en je krijgt gelijk belangrijke vitaminen binnen. Wist je dat je in augustus de meeste soorten fruit vers kunt kopen? Dit is dus mijn en jouw geluksmaand!

Deze maand eens geen smoothies in het ontbijt, maar wel yoghurt en brood.

YOGHURT, CACAO (STEVIA), AARDBEI



INGREDIËNTEN

- Biologische yoghurt.
- Cacaopoeder (met stevia).
- Aardbeien.

BEREIDING:

Doe de biologische yoghurt in een schaal. Doe er een kleine theelepel cacaopoeder doorheen. Was de aardbeien en snijd ze in stukjes en doe ze bij de yoghurt. Roer het geheel tot je bruine chocolade yoghurt hebt met heerlijke aardbijstukjes. Bon appetit!

Ik heb iets nieuws ontdekt. Als echte zoetekauw is het soms lastig om gezond te eten, maar cacao poeder met stevia in plaats van suiker is net zo lekker en ook nog eens gezonder. Daarom yoghurt, dat goed is voor calcium, cacaopoeder met stevia als zoetmaker, en aardbei om de dag zoet én gezond te beginnen. Cacao poeder is ook nog eens goed voor je bloedsuikerspiegel. De aardbei zorgt voor veel antioxidanten.



WAAROM GEZOND?

1. *Yoghurt is goed voor calcium. Dat heb je nodig om optimaal voordeel te hebben van je vitamine D dat je in de zomer van de zon krijgt.*
2. *Cacaopoeder is goed voor een stabiele bloedsuikerspiegel.*
3. *Aardbei is een bron van vitamine C, een krachtig antioxidant dat de vrije radicalen in je lichaam neutraliseert.*

APPEL, BRAMEN, RODE DRUIVEN



INGREDIËNTEN

• Appel • Bramen • Rode druiven

BEREIDING:

Let er op dat als je bramen en druiven uit je tuin plukt je deze goed wast! Was ook de appel voordat je deze in stukken snijdt. Haal de banaan uit de schil en snijd deze in stukjes. Voeg het allemaal bij elkaar in een schaal of op een bord en eet smakelijk!

Zoals ik al zei, ik houd van zoetheid, maar dan wel gezond. Omdat augustus de maand is van vers fruit heb ik een speciaal vers fruit ontbijt bedacht. Hiervan wordt je klaarwakker. Appel is altijd een goede basis. Het zit namelijk vol vezels, mineralen en vitaminen. Bovendien vult het ook goed. In deze tijd van het jaar kun je bramen plukken. Super leuk als je een bramenstruik in je tuin hebt. Pluk de dag kun je dan bijna letterlijk nemen.

Bramen zijn ook nog eens naast vitamine C een goede bron van vitamine A, dat ook een belangrijk antioxidant is. Rode druiven, ik vind ze lekkerder dan groene druiven. Het is net of je snoepjes eet. De rode druif zit vol polyfenolen die ontstekingsremmend werken.



WAAROM GEZOND?

1. *Een appel zit vol vezels waardoor je lang kunt genieten van de energie uit de maaltijd.*
2. *Bramen zijn een bron van vitamine A dat goed is voor je ogen.*
3. *Rode druiven zitten vol polyfenolen die ontstekingsremmend werken.*

YOGHURT, HAVERVLOKKEN, GEDROOGD FRUIT



INGREDIËNTEN

- Biologische yoghurt.
- Havervlokken.
- (beetje) Gedroogd fruit.

BEREIDING:

Doe de yoghurt in een schaal en voeg een lepel havervlokken toe. Ook een handje gedroogd fruit hoort in deze schaal. Roer het door elkaar voordat je eet.

Soms krijg ik 's ochtends geen hap door mijn keel. Yoghurt is dan de oplossing. Om toch nog iets van stevigheid te hebben doe ik er havervlokken doorheen. Dat geeft me gelijk vezels om de energie uit de yoghurt en het gedroogde fruit gelijkmatig aan mijn lichaam door te geven. Geen bloedsuikerspiegel die opeens raar piekt, maar een stabiele bloedsuiker. Gedroogd fruit bevat vaak meer vitaminen dan vers fruit. Dat komt doordat de concentratie groter is en het vocht er uit is.

Echter, er zitten ook meer suikers in. Dus niet te enthousiast!



WAAROM GEZOND?

1. *De biologische yoghurt voorziet je lichaam van probiotica, waardoor je stoelgang beter gaat.*
2. *De havervlokken zijn een bron van vezels, waardoor je een stabiele bloedsuikerspiegel houdt.*
3. *Gedroogd fruit zit vol vitaminen die je lichaam nodig heeft om optimaal te functioneren.*

YOGHURT, CASHEWNOTEN, MANGOSTUKJES



INGREDIËNTEN

- Biologische yoghurt.
- Cashewnoten (handje).
- Mangostukjes.

BEREIDING:

Doe de yoghurt in een schaaltje en voeg daar een klein handje cashewnoten aan toe. Koop of kant en klare mangoblokjes of snijd de mango in stukjes en voeg de stukjes mango toe aan de yoghurt met cashewnoten.

Eet smakelijk!

Wist je dat mensen die elke dag een handje (ongezouten) nootjes eten gemiddeld langer leven dan mensen die dat niet doen? Om de dag alvast goed te beginnen kun je cashewnoten door je yoghurt doen. Dan heb je dat handje noten in ieder geval al gehad. Cashewnoten zijn ook nog eens lekker zoet wat de yoghurt weer lekkerder maakt. Om dit ontbijt nog gezonder en lekkerder te maken doe je er stukjes mango doorheen. Mango is in de tropen met de banaan de belangrijkste vrucht.



WAAROM GEZOND?

1. *Biologische yoghurt is onder andere gezond doordat de bacteriën je helpen met afvallen.*
2. *Cashewnoten zijn een bron van vitamine E dat belangrijk is voor je weefsels.*
3. *In de mango zit veel ijzer dat goed is tegen bloedarmoede en dus een vermoeid gevoel.*

SPELTBROOD, FETAKAAS, KOMKOMMER EN ZALM



INGREDIËNTEN

• 1 plak speltbrood. • Fetakaas. • Komkommer (schijfjes). • Gerookte zalm.

BEREIDING:

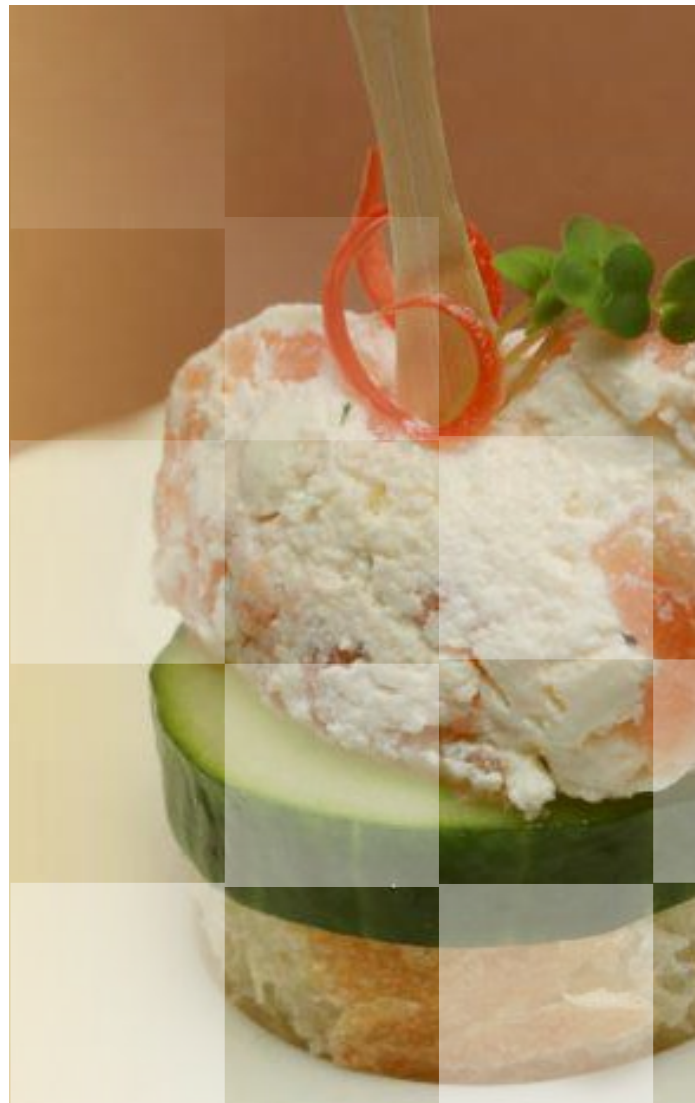
Ik vind het getoast lekker. Dus als jij daar ook van houdt doe je een plak speltbrood in de broodrooster. Daarna smeer je de fetakaas, of snijd je deze in dunne plakjes, en doe je het op het speltbrood. Spoel de komkommer goed af en snijd met de kaasschaaf of fijnsnijder schijfjes komkommer en doe die op de fetakaas. Pak een plak gerookte zalm en leg die op het speltbrood met fetakaas en komkommer. Eet smakelijk!

Soms wil je ook gewoon een stevig ontbijt. Hierdoor krijg je een vol gevoel waardoor je het idee hebt de rest van de dag niets meer te hoeven eten. Een perfect begin van een dag waarop je intermitterend fasting wilt toepassen.

Dan is een speltbrood een goede basis vooral als je er fetakaas en zalm bij op doet.

Het speltbrood zorgt namelijk met de vezels ervoor dat de energie uit dit ontbijt geleidelijk aan je lichaam wordt afgegeven. De fetakaas is een belangrijke bron voor calcium en door de eiwitten geeft het je een vol gevoel.

De komkommer is vooral voor de smaak en om dit ontbijt nog iets lichts te geven. Bovendien zit er ook foliumzuur in dat belangrijk is voor je bloed. De zalm geeft je ook een vol gevoel en omega 3, dat goed is voor je cholesterol.



WAAROM GEZOND?

1. *Speltbrood zit niet alleen vol vezels het zit ook vol mineralen en vitaminen, zoals vitamine E dat belangrijk is voor een jonge huid.*
2. *Fetakaas is onder andere een bron van vitamine B12 dat goed is voor je geheugen.*
3. *Komkommer is onder andere gezond door het foliumzuur dat je nodig hebt voor je bloed.*
4. *Zalm is gezond door de omega 3 dat helpt tegen je slechte cholesterol.*

LUNCH



De lunch kan in deze tijd van het jaar ook een overvloed van groente en fruit bevatten. Dit is de maand van het verse eten. Daarom heerlijke salades en hartig beleg voor op brood.

IJSBERG SLA, DRUIVEN, KOMKOMMER, MELOENSTUKJES.



INGREDIËNTEN

• Ijsbergsla • Druiven • Komkommer •
Meloen

BEREIDING:

Was de ijsbergsla en druiven. Als de ijsbergsla nog niet in stukken is snijd je deze in stukken en gooi je het harde deel weg. Doe de druiven bij de ijsbergsla in een kom. Was de komkommer en snijd deze in stukken of plakjes. Snijd de meloen in stukjes en voeg deze toe aan de salade. Bon appetit!

Ijsbergsla is heerlijk verfrissend op een warme zomerdag. In de zomer zweet je meer dan in de winter en dus is goede hydratatie van belang dat kan onder andere met ijsbergsla. Om alles nog frisser te maken doe je er druiven bij, die goed zijn tegen ontstekingen, komkommer, goed tegen brandend maagzuur, en meloen dat vol zit met belangrijke vitaminen zoals vitamine C en vitamine A. Met deze sla en fruit lunch kom je de middag fris en gezond door.



WAAROM GEZOND?

1. *Sla voorziet je lichaam van water en voorkomt dat je teveel calorieën eet.*
2. *Druiven zijn een bron van jodium dat belangrijk is voor een goede schildklierwerking.*
3. *Komkommer zit vol betacaroteen waar je lichaam vitamine A van maakt, dat is belangrijk om nachtblindheid te voorkomen.*
4. *Meloen is een bron van kalium dat bloeddrukverlagend werkt.*

RUCOLA, PIJNBOOMPITTEN, TONIJN, APPEL



INGREDIËNTEN

• Rucola • Pijnboompitten • Tonijn • Appel

BEREIDING:

Was de rucola in een vergiet met koud water en doe deze dan in een schaal of op je bord. Voeg er een klein handje pijnboompitten aan toe.

Open het blik tonijn en voeg dit toe aan de schaal of pak een paar stukjes voor op je bord.

Was de appel goed en snijd deze eerst doormidden en snijd daarna de twee halve stukken appel doormidden. Verwijder per stuk het klokhuis. Snijd de rest van de appel in stukjes en voeg deze toe aan je salade.

Eet smakelijk!

Rucola is een van die slasoorten die je pakt als je eens zit hebt in een andere smaak. Pittig en met een scherp randje. Met de juiste ingrediënten kan rucola de perfecte basis zijn voor een heerlijke zomerlunch. Pijnboompitten doe je er als eerste doorheen om bij die perfectie in de buurt te komen. Pijnboompitten zijn een goede bron van onverzadigde vetten, eiwitten, mineralen en vitaminen. De tonijn is een brom van omega 3 dat goed is voor je cholesterol, bovendien zorgt het voor een vol gevoel. De appel geeft dit pittige recept een iets zoetere smaak en voorziet je lichaam van veel vitamine A, dat een krachtig antioxidant is.



WAAROM GEZOND?

1. *Rucola is gezond doordat er magnesium in zit dat belangrijk is voor je zenuwen.*
2. *Pijnboompitten zijn onder andere gezond door de eiwitten die je spieren nodig hebben voor celopbouw.*
3. *Tonijn is gezond door de omega 3 dat goed is voor je cholesterol.*
4. *Appel is onder andere gezond door de vezels waardoor je bloedsuikerspiegel niet piekt.*

SPINAZIE, UI, KOMKOMMER, TOMAAAT, FETAKAAS, OLIJFOLIE EN ITALIAANSE KRUIDEN



INGREDIËNTEN

• Babyspinazie • Ui • Komkommer • Tomaat •
Fetakaas • Olijfolie • Kruiden

BEREIDING:

Was de spinazie in een vergiet en doe hem dan in een schaal. Verwijder de buitenste lagen van de ui. Snijd de ui doormidden en plaats het platte stuk op de snijplank. Daarna kun je de halve ui eenvoudig in reepjes snijden. Voeg deze reepjes toe aan de salade. Snijd een stuk van de komkommer dat je wilt gebruiken voor de salade, zoals de helft of 1/4e deel. Schil dit stuk. Snijd de komkommer in blokjes of gebruik een kaasschaaf om plakjes te snijden.

Was de tomaat en snijd deze in vier stukken. Als je wilt kun je de stukken nog kleiner snijden en voeg ze dan toe aan de salade. Snijd de fetakaas in blokjes en voeg deze toe aan de salade. Sprengel de kruiden over de salade en gebruik de olijfolie als dressing. Eet smakelijk!

Ik was eens in een Italiaans restaurant in Duitsland en daar kreeg ik deze heerlijke salade. Ik heb er een paar ingrediënten bijgevoegd zodat je een optimale lunch hebt. In ieder geval begin je met spinaziebladeren, koop babyspinazie om de bladeren in een praktisch formaat te houden. Voeg ui toe voor een heerlijke smaak en komkommer voor de frisheid. De ui geeft deze salade ook vitamine C, net als spinazie. De komkommer is onder andere een bron van foliumzuur dat belangrijk is voor je bloed. Voeg er tomaat aan toe. In tomaat zit een stofje dat je beschermt tegen UV straling, dus dat kun je in de zomer wel gebruiken. Om vol te raken van deze salade voeg je er blokjes fetakaas aan toe. Dit is een belangrijke bron van calcium en de meest vetarme kaas die er is. Voor extra smaak voeg je olijfolie toe, een bron van omega 3, en kruiden.



WAAROM GEZOND?

1. *Babyspinazie is gezond doordat het een bron van ijzer is. Dit is belangrijk voor het transport van zuurstof in je bloed.*
2. *Ui is een bron van vitamine C dat goed is voor je weerstand.*
3. *Komkommer is een bron van vezels waardoor de energie gelijkmatig aan je lichaam wordt afgegeven.*
4. *Tomaat is een bron van kalium dat bloeddruk verlagend werkt.*
5. *Fetakaas is een bron van calcium dat belangrijk is voor je botten en tanden.*
6. *Olijfolie is een bron van omega 3, dat goed is voor je cholesterol.*

SPELTBROOD MET EI, LENTE UI, TOMAAT, KOMKOMMER



INGREDIËNTEN

• Speltbrood • Ei • Lente ui • Tomaat •
Komkommer

BEREIDING:

Breek het ei in een schaaltje.

Was de lente ui en snijd deze in kleine stukjes. Voeg dit toe aan het schaaltje. Was de tomaat en snijd deze in plakken, voeg die toe aan het schaaltje met ei en lente ui. Bak deze combinatie in een pan tot een heerlijke omelet.

Doe de speltbrood in een toaster en doe daarna de omelet op de boterham. Voeg op het laatst de lekker frisse stukjes komkommer toe.

Bon appetit!

Soms heb je voor de lunch even geen zin in een salade. Dan kun je altijd nog een ouderwetse plak brood eten. Speltbrood is dan de beste soort. Dit komt omdat het vol vezels, mineralen en vitaminen zit. Doe er een omelet bij op gemaakt met stukjes lente ui, tomaat en komkommer. Dan heb je een heerlijke voedzame lunch. Het ei is namelijk een goede bron van eiwitten dat belangrijk is voor de opbouw van cellen. Lente ui bevordert de smaak en geeft je calcium dat goed is voor je botten. De ui zorgt voor een vitamine C boost en de komkommer verfrist de smaak van deze boterham met omelet. Komkommer is bovendien een bron van fosfor dat belangrijk is voor de opbouw van je botten.



WAAROM GEZOND?

1. *Speltbrood heeft veel vitamine A dat goed is voor je weefsels, zoals je aderen.*
2. *Ei is gezond door onder andere de vitamine B12 dat goed is voor je hersenen.*
3. *Lente ui is gezond door onder andere het ijzer, dat goed is tegen bloedarmoede.*
4. *Tomaat is een vitamine C boost waardoor je minder ziek wordt.*
5. *Komkommer is een bron van jodium dat belangrijk is voor de vochthuishouding van je lichaam.*

SPELTBROOD 100% PINDAKAAS, BANAAN, AARDBEI



INGREDIËNTEN

• Speltbrood • Pindakaas • Banaan • Aardbeien

BEREIDING:

Doe de speltbrood in de toaster. Smeer er daarna pindakaas op. Haal de schil van de banaan en snijd de banaan daarna in schijfjes die op de plak speltbrood met pindakaas gaat. Wat overblijft kun je gewoon opeten. Was de aardbeien en haal de steeltjes er af. Snijd de aardbeien in stukjes die je daarna op de boterham doet.

Bon appetit!

Dit is een boterham die een smaakexplosie in je mond veroorzaakt. Stel het je even voor, speltbrood met 100 procent pindakaas met bananenschijfjes. Dat is al een heerlijk smakelijke combinatie, maar het is augustus en er is fruit in overvloed dus we doen er nog wat aardbei bij. Alles door elkaar, heerlijk! De pindakaas, mits 100%, is een manier om aan je dagelijkse handje noten te komen. De banaan is een bron van magnesium dat goed is voor je zenuwen. De aardbei is een bron van vitamine C dat goed is voor je weerstand.



WAAROM GEZOND?

1. *Speltbrood is gezond doordat er onder andere koper in zit dat je nodig hebt voor je rode bloedcellen.*
2. *Pindakaas is gezond door de hoge hoeveelheid kalium dat bloeddrukverlagend werkt.*
3. *Banaan is gezond door de magnesium, dat goed is voor je zenuwen en hersenen.*
4. *Aardbeien zijn gezond door de vitamine C die veroudering van onder andere de huid tegen gaat.*

DINER



Dit is de laatste maand waarin je nog vaak buiten kunt dineren. Om hier extra van te genieten en nog gezonder te zijn dan normaal heb ik vijf gerechten zonder vlees bedacht. De meeste Nederlanders eten namelijk veel meer vlees dan nodig is. Dit is een manier om minder vlees te eten. Zodat je gezonde hoeveelheden binnen krijgt. Een frisse maaltijd op een warme zomeravond is toch altijd prettig.

VRIJE UITLOOP EIEREN VITAMINE B12, PAPRIKA, TOMAAAT, UI, PREI, OLIJVEN.



INGREDIËNTEN

• 2 grote eieren • Paprika • Tomaat • Ui • Prei • Olijven

BEREIDING:

Was en snijd de paprika in reepjes. Was en snijd de boven- en onderkant van de prei. Verwijder de buitenste 2 lagen van de prei en snijd deze daarna in schijfjes. Was en snijd de tomaat in plakjes. Doe de eieren in een schaal en mix de eieren goed door elkaar en voeg de paprikareepjes, tomaat, prei en ui toe. Bak de omelet in olijfolie of kokosvet. Voeg als de omelet bijna gaar is de lekkere verse olijven toe.
Eet smakelijk!

Bij vegetarische gerechten is het belangrijk om zonder vlees voldoende eiwitten en vitamine B12 binnen te krijgen. Daarom een hartige omelet. Een ei is namelijk een bron van eiwitten en vitamine B12. Vitamine B12 is goed voor je hersenen. Groenten zijn ook belangrijk voor mineralen en eiwitten daarom doe je door deze hartige omelet paprika, dat een bron van vitamine C is, tomaten, voor innerlijke UV bescherming. Deze twee ingrediënten geven dit omelet een zomerse smaak. Om hem nog voedzamer te maken doe je er ook ui en prei door. Ui is onder andere een bron van vitamine A dat goed is voor je ogen. De prei is de grote vuller en geeft je lichaam kalium dat goed is voor je vochthuishouding. Om ook omega 3 vetten binnen te krijgen doe je ook olijven door dit omelet.



WAAROM GEZOND?

1. *Ei is gezond door de vitamine B12 dat goed is voor je hersenen.*
2. *Paprika is gezond doordat het veel vitamine C bevat.*
3. *Tomaat heeft een stofje dat je lichaam beschermt tegen UV-straling.*
4. *Ui is een bron van vitamine A dat nachtblindheid tegengaat.*
5. *Prei voorziet je lichaam van kalium dat goed is voor je bloeddruk.*
6. *Olijven zijn een plantaardige bron van omega 3.*

KABELJAUW MET BLOEMKOOLEN WORTELS



INGREDIËNTEN

• 400 gram kabeljauw • 1 bloemkool • 200 gram wortels

BEREIDING:

Snijd de bloemkoolroosjes van de stam en was deze goed. Was en schil de worteltjes. Kook de bloemkoolroosjes en de worteltjes in een grote pan met water, ongeveer tien tot vijftien minuten. Ondertussen kun je de kabeljauw bakken in kokosvet of olijfolie. Lekkere kruiden bij de kabeljauw zijn bijvoorbeeld kerrie of tuinkruiden.

Bon Appetit!

Vis is juist weer iets dat Nederlanders iets meer mogen eten. Daarom kabeljauw op het diner. In Kabeljauw zit veel vitamine B12 en fosfor. Voeg er bloemkool en wortels aan toe om extra mineralen en vitaminen binnen te krijgen. In bloemkool zit veel vitamine C en zink. In wortels zit veel vitamine A. Dit kleurrijke diner is prettig voor in augustus.



WAAROM GEZOND?

1. *Kabeljauw is gezond door de vitamine B12 dat belangrijk is voor je hersenen.*
2. *Bloemkool geeft je lichaam veel vitamine C dat goed is voor je weerstand.*
3. *Wortels zijn gezond door de vitamine A dat belangrijk is voor je weefsels.*

SPINAZIE, GEKOOKT EI, ZOETE AARDAPPEL.



INGREDIËNTEN

- 750 gram verse spinazie • 1 Ei per persoon •
- 1 Zoete aardappel per persoon

BEREIDING:

Was de verse spinazie en kook deze in een pan met water. Spinazie hoeft je echt maar even te koken. Kook de eieren en pel ze. Was, schil en kook de zoete aardappelen, deze moeten het langste koken, ongeveer 25 minuten.
Hmmm heerlijk!

IJzer is ook een belangrijk ingrediënt dat we normaal gesproken uit rood vlees halen, zoals runder lappen. Voor een vegetarisch gerecht is spinazie een goede vervanger omdat deze groente ook rijk aan ijzer is. Het is niet voor niets de favoriete groente van Popeye. Maak de spinazie lekker door er een zacht gekookt ei doorheen te doen en maak dit gerecht nog voedzamer met een zoete aardappel. De zoete aardappel geeft je lichaam ook belangrijke mineralen en vitaminen zoals magnesium en vitamine A.



WAAROM GEZOND?

1. *Spinazie is gezond doordat het een bron is van ijzer dat belangrijk is voor het zuurstoftransport in je bloed.*
2. *Een ei is gezond door de eiwitten die je cellen nodig hebben voor hun opbouw.*
3. *De zoete aardappel is een bron van magnesium dat belangrijk is om stress tegen te gaan.*

BROCCOLI, SPERZIEBONEN EN MAIS



INGREDIËNTEN

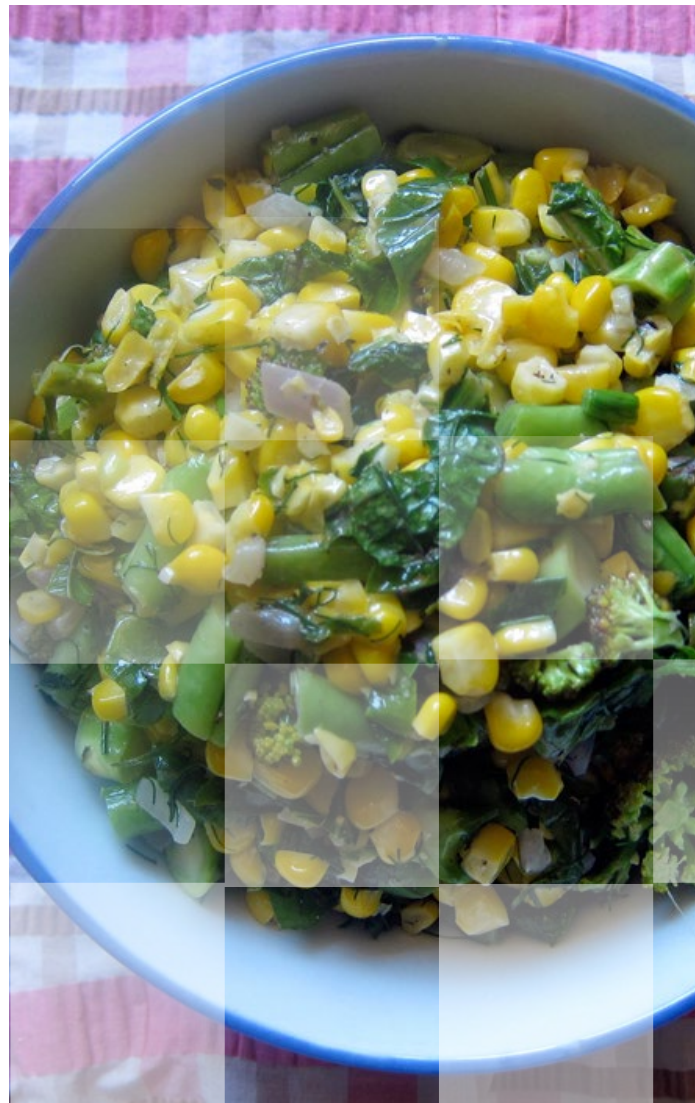
- 1 hele broccoli • 400 gram sperziebonen • 100 gram mais

BEREIDING:

Snijd de broccoliroosjes van de stam en was ze goed. Kook de broccoli in een grote pan met water. Kruidnagel of peper past erg goed bij broccoli qua smaak. Was en de sperziebonen en snijd de kopjes en de staartjes van de sperzieboontjes er af (boontjes doppen), kook de sperzieboontjes en voeg het mais toe zodat die ook even kunnen meekoken.

Eet smakelijk!

Eiwitten kun je ook uit groenten halen en dan met name uit broccoli. Daarom is broccoli een ingrediënt dat vaak terug komt in de vegetarische keuken. Doe er sperziebonen bij voor extra smaak en calcium. Voor extra kleur voeg je er ook mais aan toe en dan krijg je ook veel magnesium binnen. Een kleurrijk en smakelijk vegetarisch gerecht.



WAAROM GEZOND?

1. *Broccoli is gezond doordat het een plantaardige manier is om eiwitten te eten. Die zijn belangrijk voor de opbouw van je cellen.*
2. *Sperziebonen zijn een bron van vitamine C dat belangrijk is voor je weerstand.*
3. *Mais is rijk aan magnesium dat belangrijk is voor je concentratievermogen.*

ZOETE AARDAPPEL, COURGETTE, TOMAAT, CHINESE KOOL



INGREDIËNTEN

• 1 zoete aardappel per persoon • 1 Courgette •
2 Tomaten • 1 grote Chinese kool

BEREIDING:

Was, schil en kook de zoete aardappelen ongeveer 25 minuten. Pel de buitenste bladen van de Chinese kool, snijd deze in dunne reepjes en was deze reepjes goed. Was en snijd de courgette in dunne plakjes. Was en snijd de tomaten in schijfjes. Doe wat kokosvet in de wok en roerbak de courgetteplakjes op hoge temperatuur, als de courgetteschijfjes gaar zijn kun je de Chinese kool en de tomaatblokjes even kort toevoegen,, deze hoeft je maar heel even te wokken. Bon appetit!

Een heerlijk roerbakgerecht maak je onder andere met courgette en tomaat. Om hem smaakvoller en voedzamer te maken voeg je er zoete aardappel en Chinese kool aan toe. Op die manier voldoet dit diner gelijk aan de regel van hoe kleurrijker hoe gezonder. De geelrode zoete aardappel is namelijk een bron van vitamine A, dat belangrijk is voor je ogen. De groene courgette is een bron van calcium dat belangrijk is voor je gebit. De rode tomaat beschermt je lichaam van binnenuit tegen schadelijke UV straling en de lichtgroene tot witte Chinese kool is een bron van ijzer dat goed is tegen bloedarmoede.



WAAROM GEZOND?

1. *Zoete aardappel is gezond doordat het een bron van magnesium is dat ervoor zorgt dat je spieren kunnen ontspannen.*
2. *Courgette is een bron van vitamine A dat een krachtig antioxidant is.*
3. *Tomaat beschermt je lichaam met het stofje lycopene tegen UV straling.*
4. *Chinese kool is een bron van calcium dat goed is voor je botten en gebit.*