

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO



Boerenomelet

Door je restjes groente in deze omelet te verwerken, kun je snel aan tafel en hoef je ook niks weg te gooien. Win-win dus!

- 2 personen
- 0-15 minuten
- lunch

Ingrediënten

- 100 gram champignons
- restje groente of 100 gram diepvries doperwtjes
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 4 takjes peterselie

- 4 eieren
- 4 eetlepels halfvolle melk



- 15 MINUTEN PULSE-EMS TRAINING
GEEFT VERGELIJKBAAR RESULTAAT
ALS 3 X 60 MINUTEN KRACHTTRAINING
- VERBRAND TOT WEL 1500 CALDRIEËN
PER KEER
- STERK, SLANKER EN FITTER
IN 6 MAANDEN TIJD

INFO@PULSEHEALTHSTUDIO.NL
WWW.PULSEHEALTHSTUDIO.NL
088 - 051 3100

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



Bereiding

1. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
2. Snijd eventueel de groente kleiner.
3. Verwarm de margarine in een koekenpan en bak hierin de groente in een paar minuten zacht.
4. Was de peterselie en knip het klein.
5. Klop de eieren los met de melk. Voeg de peterselie en wat peper toe.
6. Schenk het eiermengsel bij de groente en bak de omelet in 8-10 minuten gaar.

Menusuggestie

Lekker met een tomatensalade en volkorenbrood.

Hiervoor heb je nodig...

- 5 tomaten
- 1 eetlepel bieslook
- azijn
- 6 sneetjes volkorenbrood

Extra informatie

Allergie info:

Kijk op het etiket voor het gebruik van margarine.

Ingrediënten over?

Melk is een bederfelijk product. Koop daarom alleen de hoeveelheid die je nodig hebt en let op de houdbaarheidsdatum. Bewaar melk altijd in de koelkast op 4 graden. Met elk uur buiten de koelkast verliest melk een dag van de houdbaarheid. Zet melk daarom na gebruik snel weer terug in de koelkast. Na opening is melk ongeveer 3 dagen in de koelkast houdbaar. Gooi melk daarna niet direct weg. Kijk, ruik en proef een beetje om de kwaliteit te beoordelen. Ook als de THT-datum is verstreken, kan de melk nog goed zijn. Melk die zuur ruikt of proeft en/of klontert is niet meer goed.

Informatie over dit recept

PULSE
HEALTH STUDIO




- 15 MINUTEN PULSE-EMS TRAINING GEEFT VERGELIJKBAAR RESULTAAT ALS 3 X 60 MINUTEN KRACHTTRAINING
- VERBRAND TOT WEL 1500 CALORIEËN PER KEER
- STERK, SLANKER EN FITTER IN 6 MAANDEN TIJD

INFO@PULSEHEALTHSTUDIO.NL
WWW.PULSEHEALTHSTUDIO.NL
088 - 051 3100

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO

 Bij ei kun je op dierenwelzijn letten door te kiezen voor vrije uitloop, biologisch of Beter Leven.

Past in dieet

- Caloriearm
- Met weinig zout
- Bij diabetes

Voedingswaarden per persoon

	Recept	incl. menusuggestie
Energie	205 kcal	485 kcal
Eiwit	15 gram	30 gram
Koolhydraten	3 gram	50 gram
Waarvan suikers	2 gram	9 gram
Vet	15 gram	15 gram
Waarvan verzadigd vet	4 gram	4 gram
Vezels	2 gram	10 gram
Zout	0,5 gram	1,6 gram



- 15 MINUTEN PULSE-EMS TRAINING
GEEFT VERGELIJKBAAR RESULTAAT
ALS 3 X 60 MINUTEN KRACHTTRAINING
- VERBRAND TOT WEL 1500 CALORIEËN
PER KEER
- STERK, SLANKER EN FITTER
IN 6 MAANDEN TIJD

INFO@PULSEHEALTHSTUDIO.NL
WWW.PULSEHEALTHSTUDIO.NL
088 - 051 3100