

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO



Broodje ei

Een goed begin van de dag, maar ook heerlijk als lunch.

- 4 personen
- 15-30 minuten
- ontbijt

Ingrediënten

- 2 puntpaprika's
- zachte margarine (uit een kuipje)
- 4 dikke zelf gesneden volkoren boterhammen
- 4 eieren
- 15 sprietjes bieslook

Bereiding



- 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




1. Was de paprika's, snijd aan de bovenkant de steelaanzet en van binnen de zaadlijsten en pitjes eruit. Snijd de paprika in smalle ringen.
2. Verwarm een beetje margarine in een koekenpan met een anti aanbak bodem en smoor hierin de paprika's in een paar minuten zacht. Neem ze uit de pan.
3. Steek met een klein glas een rondje van ca. 6 cm uit het brood. Besmeer het brood aan beide kanten met margarine.
4. Bak het brood aan één kant in de koekenpan krokant.
5. Keer het brood en breek de eieren in de holtes. Bak het brood met ei met een deksel op de pan in ca. 6 minuten gaar.
6. Leg het brood op 4 borden.
7. Knip de gewassen bieslook er over. Geef er de paprikaringen en de rondjes brood bij.

Ingrediënten over?

Eieren:
Bewaar eieren in de doos in de koelkast met de punt naar beneden. Op de verpakking staat de houdbaarheidsdatum. Als de houdbaarheidsdatum is verstreken, zijn eieren hardgekookt of goed doorbakken nog prima te gebruiken.

Informatie over dit recept

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

Past in dieet

- Caloriearm
- Bij verhoogd cholesterol
- Bij diabetes

Voedingswaarden per persoon

| | Recept |
|--------------|----------|
| Energie | 250 kcal |
| Eiwit | 10 gram |
| Koolhydraten | 20 gram |

 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

| | |
|-----------------------|----------|
| Waarvan suikers | 3 gram |
| Vet | 10 gram |
| Waarvan verzadigd vet | 3 gram |
| Vezels | 4 gram |
| Zout | 0,7 gram |

Recept

3 gram

10 gram

3 gram

4 gram

0,7 gram

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