

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO



Frisse wortelsoep

Weinig tijd en toch uitgebreid eten? Maak deze soep als voorgerecht. Het is zo klaar.

- 2 personen
- 0-15 minuten
- lunch

Ingrediënten

- 1 sjalotje of stukje ui
- 1 winterwortel (250 gram)
- stukje gemberwortel (grootte van ½ duim)
- 1 eetlepel olie
- ¼ (groente)bouillontablet met minder zout

- 1 sinaasappel
- 2 takjes peterselie

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



- peper

Bereiding

1. Pel de sjalot en snijd hem klein.
2. Schrap de wortel en snijd hem in plakjes.
3. Schil het stukje gember en rasp het fijn.
4. Verwarm de olie en fruit hierin de sjalot en de gember zacht.
5. Voeg de wortel toe en smoor dit enkele minuten mee.
6. Voeg 300 ml water met het stukje bouillontablet toe en kook de groente in 10 minuten gaar.
7. Boen de sinaasappel goed schoon en rasp wat van de schil. Pers de sinaasappel uit.
8. Pureer de wortelmasa in de keukenmachine of met een staafmixer.
9. Breng de soep met het sinaasappelsap weer aan de kook.
10. Was de peterselie en knip het klein.
11. Maak de soep op smaak met wat geraspte sinaasappelschil, peper en strooi de peterselie erover.

Extra informatie

Allergie info:

Kijk op het etiket voor het gebruik van bouillon.

Ingrediënten over?

Stukje ui:

Verpak een stuk ui in plastic folie en bewaar het maximaal 3 dagen in de koelkast.

Informatie over dit recept

Past in dieet

- Met weinig zout
- Bij verhoogd cholesterol
- Bij diabetes



- 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



- Vrij van gluten
- Vrij van melk
- Vrij van ei

Voedingswaarden per persoon

	Recept
Energie	125 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	15 gram
Waarvan suikers	10 gram
Vet	6 gram
Waarvan verzadigd vet	1 gram
Vezels	5 gram
Zout	0,1 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