

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO



Gehaktschotel met bleekselderij

- 2 personen
- 30+ minuten
- diner

Ingrediënten

- 1 volkoren boterham
- 5 olijven
- 150 gram mager rundergehakt
- peper
- 1 theelepel Provençaalse kruiden
- 2 stengels bleekselderij
- 1 eetlepel rozijnen

- 1 eetlepel slasaus, 25% olie
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- citroensap

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



- 300 gram gesneden witte kool
- 6 aardappelen

Bereiding

1. Warm de oven voor op 200 °C.
2. Week het brood met een paar lepels water.
3. Snijd de olijven klein.
4. Maak het rundergehakt aan met het brood, de olijven, peper en de Provençaalse kruiden.
5. Maak de stengels bleekselderij schoon en snijd ze in smalle reepjes.
6. Druk de helft van het gehakt in een kleine ovenschaal. Schik op het gehakt de reepjes bleekselderij.
7. Verdeel de rest van het gehakt erover en druk dit stevig aan.
8. Laat het gehakt in het midden van de hete oven in ± 30 minuten gaar worden.
9. Was de rozijnen en laat ze in wat water wellen.
10. Maak een dressing van de slasaus, de yoghurt en wat citroensap en meng de dressing door de witte kool.
11. Schep de rozijnen er door. Voeg eventueel nog wat citroensap toe.
12. Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in ca. 20 minuten gaar. Geef de aardappelen en de koolsalade bij de gehaktschotel.

Ingrediënten over?

Witte kool:

Verpak een stuk kool in plastic folie en bewaar nog 3-5 dagen in de koelkast. Maak er een [koolsalade](#) van, bijvoorbeeld met een pindadressing.

Informatie over dit recept



Bij rundvlees kun je op dierenwelzijn letten door te kiezen voor scharrel, biologisch of Beter Leven.

Past in dieet

- Met weinig zout
- Bij verhoogd cholesterol



- 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



- Bij diabetes

Voedingswaarden per persoon

	Recept
Energie	545 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	55 gram
Waarvan suikers	15 gram
Vet	20 gram
Waarvan verzadigd vet	5 gram
Vezels	10 gram
Zout	1,2 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