

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO



Geroerbakte kalkoen met spitskool en gember

Eerst het vlees marineren en daarna alles roerbakken, zo krijgt je maaltijd veel smaak.

- 2 personen
- 30+ minuten
- diner

Ingrediënten

- stukje gemberwortel (grootte van 1 duim)
- ½ rode of groene peper
- 1 eetlepel ketjap manis
- 2 theelepels citroensap
- 200 gram kalkoenfilet
- 150 gram zilervliesrijst

- 500 gram spitskool

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



- 1 gele paprika
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 1 teentje knoflook

Bereiding

1. Schil het stukje gemberwortel en rasp het fijn.
2. Snijd het stukje peper fijn.
3. Maak een marinade van de gemberwortel, de peper, de ketjap en het citroensap.
4. Snijd de kalkoenfilet in blokjes. Marineer het vlees 1 uur afgedekt in de koelkast in het mengsel.
5. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Maak de spitskool schoon en snijd de spitskool in repen.
7. Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes.
8. Verwarm de margarine in een wok of braadpan en roerbak hierin de kalkoen in enkele minuten bruin. Pers het teentje knoflook er boven uit.
9. Voeg de paprika en de spitskool toe en roerbak het gerecht in 6 minuten verder gaar.
10. Maak het gerecht op smaak met wat peper en geef de rijst erbij.

Extra informatie

Allergie info:

Voor het gebruik van ketjap en margarine raadpleeg het etiket.

Ingrediënten over?

Gemberwortel:

Koop een flinke gemberwortel bij de toko, op de markt of in de supermarkt. Schil de gember, snijd de wortel in plakjes of rasp hem. Verpak in kleine porties en vries in. Bewaar geraspte gember maximaal 12 maanden in de diepvries.

Van een stuk gember en citroen kan heerlijke [verse thee](#) gemaakt worden.

De rest van de rode peper is lekker in een [koolraappgerecht](#).

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



Past in dieet

- Caloriearm
- Met weinig zout
- Bij verhoogd cholesterol
- Bij diabetes
- Vrij van gluten
- Vrij van melk
- Vrij van ei

Voedingswaarden per persoon

	Recept
Energie	490 kcal
Eiwit	35 gram
Koolhydraten	60 gram
Waarvan suikers	8 gram
Vet	10 gram
Waarvan verzadigd vet	2 gram
Vezels	8 gram
Zout	0,4 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