

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO



Gevulde perzik

- 2 personen
- 0-15 minuten
- tussendoortje

Ingrediënten

- 2 perziken
- 1 (oud) bitterkoekje
- 1 ei
- ½ eetlepel suiker
- 1 theelepel citroensap

Bereiding

1. Warm de oven voor op 175 °C.
2. Schil de perziken, neem de pit er uit en hol de vruchten eventueel wat uit. Verkruimel het bitterkoekje.

PULSE
HEALTH STUDIO



- 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




3. Splits het ei en klop de dooier los.
4. Vermeng de koekkrumels met het vrucht vlees, de losgeklopte eierdooier, de helft van de suiker en het citroensap.
5. Vul hiermee de perzikhelften en plaats ze in een ovenvaste schaal.
6. Klop het eiwit met de rest van de suiker stijf, verdeel dit over de perziken en plaats ze in de oven.
7. Bak de perziken in 20 minuten heet en goudbruin. Dien ze heet op.

Menusuggestie

Ingrediënten over?

Perzik: bewaar steenvruchten zoals perziken in de koelkast.

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

Past in dieet

- Met weinig zout
- Bij verhoogd cholesterol
- Bij diabetes
- Vrij van melk

Voedingswaarden per persoon

	Recept
Energie	115 kcal
Eiwit	5 gram
Koolhydraten	15 gram
Waarvan suikers	15 gram

 PULSE
HEALTH STUDIO



- 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



PULSE
HEALTH STUDIO

Vet	Recept
Waarvan verzadigd vet	3 gram
Vezels	1 gram
Zout	2 gram
	< 0.1 gram

PULSE
HEALTH STUDIO



- 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