

# PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



**PULSE**  
HEALTH STUDIO



## Haringspiesjes

Deze haringspiesjes zijn een echte smaaksensatie.

- 2 personen
- 0-15 minuten
- lunch

### Ingrediënten

- een stukje gemberwortel
- 1 eetlepel gembersiroop
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- 6 radijsjes
- 2 zoute of zure haringen

### Materialen

4 satéprikkers



- 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



## Bereiding

1. Schil de gember en rasp het op een fijne rasp.
2. Meng de gember, de gembersiroop en de yoghurt tot een dipsausje.
3. Was de radijsjes en snijd ze in plakjes of staafjes.
4. Snijd de haringen in de lengte in twee repen. Rijg ze zigzag aan satéprikkers.
5. Leg de spiesjes op 2 borden. Schep het sausje erbij en garneer met de radijs.

## 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.

## Informatie over dit recept



Dit recept bevat haring. Voor duurzaam eten geldt voor deze vis het volgende advies: Haring (Noord Oost Atlantische Oceaan) is verkrijgbaar met [MSC-keurmerk](#).

## Past in dieet

- Vrij van gluten
- Vrij van ei

## Voedingswaarden per persoon

	Recept
Energie	165 kcal
Eiwit	15 gram



- 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

Koolhydraten

Recept

9 gram

    Waarvan suikers

6 gram

Vet

8 gram

    Waarvan verzadigd vet

2 gram

Vezels

0 gram

Zout

2,1 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