

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO



Italiaans broodje met light roomkaas en paprika

- 1 persoon
- 0-15 minuten
- lunch

Ingrediënten

- ½ gegrilde paprika (koeling, zonder zout)
- 1 volkoren broodje of pistoletje
- 1 eetlepel roomkaas light
- 5 basilicum blaadjes

Bereiding

1. Snijd het stuk paprika in repen.
2. Was de basilicumblaadjes en snijd ze in reepjes.
3. Snijd het broodje open en besmeer de onderste helft met de roomkaas.

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



4. Leg de repen paprika er op, strooi de basilicum er over en dek af met de bovenkant van het broodje.

5.

Ingrediënten over?

Basilicum:

Wikkel de rest van de kruiden in velletjes nat keukenpapier. Bewaar de basilicum onderin de koelkast. Het is nog ongeveer 3 dagen houdbaar

Informatie over dit recept

Past in dieet

- Caloriearm
- Met weinig zout
- Bij verhoogd cholesterol
- Bij diabetes

Voedingswaarden per persoon

	Recept
Energie	150 kcal
Eiwit	8 gram
Koolhydraten	20 gram
Waarvan suikers	4 gram
Vet	2 gram
Waarvan verzadigd vet	1 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

Vezels

Zout

Recept

4 gram

0,8 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