

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO



Macaroni met broccoli en cashewnoten

Dit macaronirecept heb je nog niet eerder geproefd.

- 2 personen
- 15-30 minuten
- diner

Ingrediënten

- 1 dunne prei
- 300 gram broccoli
- 150 gram champignons
- 2 plakjes achterham
- 150 - 200 gram volkoren macaroni

- 1 eetlepel olie
- 2 eetlepels ongezouten cashewnoten



- 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



Bereiding


1. Maak de prei, de broccoli en de champignons schoon.
2. Snijd de prei in smalle ringen.
3. Verdeel de broccoli in roosjes. Schil de stelen en snijd ze in stukjes.
4. Snijd de champignons in plakken.
5. Snijd de ham in reepjes.
6. Kook de macaroni in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
7. Fruit de preiringen zacht in de olie.
8. Voeg de broccoli toe en stook de groente in 5 minuten gaar.
9. Schenk er 100 ml water bij met de plakjes champignons en de ham.
10. Breng dit aan de kook.
11. Giet de gare macaroni af en schep het groentemengsel met de ham erdoor.
12. Strooi de cashewnoten erover.

Ingrediënten over?

Gekookte ham:

Bewaar ham verpakt in plastic of een koelkastdoosje maximaal 4 dagen in de koelkast. Vries eventueel ham in en bewaar het maximaal 3 maanden in de diepvries.

Informatie over dit recept

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

Past in dieet

- Met weinig zout
- Bij verhoogd cholesterol
- Bij diabetes

 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



PULSE
HEALTH STUDIO

Voedingswaarden per persoon

Energie	555 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	65 gram
Waarvan suikers	6 gram
Vet	20 gram
Waarvan verzadigd vet	3 gram
Vezels	15 gram
Zout	0,4 gram

Recept

555 kcal

25 gram

65 gram

6 gram

20 gram

3 gram

15 gram

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