

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO



Makreelbroodjes met kruidenkward en tomaat

- 4 personen
- 0-15 minuten
- ontbijt

Ingrediënten

- 12 sprieten bieslook
- 5 takjes peterselie
- 5 takjes selderij
- 2 theelepels geraspte mierikswortel (potje)
- 75 gram magere kwark
- 4 kleine tomaten
- 4 volkorenbroodjes
- 150 gram gestoomde makreel

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



Bereiding

1. Was de kruiden en knip ze klein.
2. Meng de kruiden en de mierikswortel door de kwark.
3. Was de tomaten en snijd ze in dunne plakken.
4. Snijd de broodjes open en rooster de snijvlakken eventueel in een droge koekenpan of onder de hete grill in enkele minuten lichtbruin.
5. Besmeer de onderste helft van de broodjes met de kruidenkward, leg er plakken tomaat op en verdeel de makreel er over. Leg de bovenkant erop.

Ingrediënten over?

Gestoomde makreel:

Gestoomde makreel kan min of meer ongemerkt bederven. Daarom moet bij voorverpakte gestoomde vis goed op de houdbaarheidsdatum gelet worden en moet het bewaard worden en in de koelkast bij 4°C. Na opening van de verpakking is gestoomde makreel nog 2 dagen houdbaar in de koelkast. Dat geldt ook voor niet verpakte gestoomde makreel. Eet gestoomde makreel op brood of bij de warme maaltijd.

Informatie over dit recept



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

Past in dieet

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



- 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

Recept

260 kcal

Eiwit

15 gram

Koolhydraten

20 gram

 Waarvan suikers

3 gram

Vet

10 gram

 Waarvan verzadigd vet

2 gram

Vezels

4 gram

Zout

0,8 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