

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO



Pompensoep met prei

- 2 personen
- 30+ minuten
- diner

Ingrediënten

- 1 kleine pompoen (ca. 800 gram)
- 1 ui
- 3 theelepels ras el hanout of kerriepoeder
- 2 eetlepels olie
- ¼ bouillontablet met minder zout
- 1 dunne prei
- 150 gram tofu
- 4 takjes bladselderij
- 3 eetlepels halfvolle yoghurt
- 4 sneetjes roggebrood

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



- halvarine
- 2 plakken friese nagelkaas, 20+

Bereiding

1. Boen de pompoen onder stromend water goed schoon. Snijd de pompoen in parten en verwijder de draden en pitten. Snijd de parten in blokjes.
2. Pel de ui en snijd hem klein.
3. Fruit de ui met 2 theelepels ras el hanout in 1 eetlepel olie goudgeel.
4. Voeg de pompoen toe met 400 ml water en het stukje bouillontablet. Breng dit aan de kook en kook de soep 20 minuten.
5. Pureer de massa in een keukenmachine of met de staafmixer.
6. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
7. Breng de soep met de prei weer aan de kook en kook de soep nog een paar minuten.
8. Snijd de tofu in kleine blokjes en bestrooi ze met de rest van de ras el hanout.
9. Bak de tofu in de rest van de olie bruin.
10. Roer de tofu door de soep en maak hem op smaak met wat peper en evt. wat ras el hanout.
11. Besmeer 2 sneetjes roggebrood met halvarine en beleg ze met kaas. Leg de andere sneetjes erop en snijd ze een keer door.
12. Was de selderij en knip de blaadjes klein.
13. Meng de yoghurt met de selderij en schep dit aan tafel op de soep. Geef het roggebrood erbij.

Ingrediënten over?

Yoghurt:

Gooi yoghurt niet direct weg na het verlopen van de THT-datum. Kijk, ruik en proef een beetje om de kwaliteit te beoordelen. Een tzatziki is zo gemaakt met wat yoghurt. Rasp een halve komkommer, pers een teentje knoflook uit en roer de yoghurt er door. Eet de tzatziki als saus bij een warme maaltijd of met brood.

Informatie over dit recept

Past in dieet

- Met weinig zout
- Vrij van ei



- 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

Eiwit

Koolhydraten

 Waarvan suikers

Vet

 Waarvan verzadigd vet

Vezels

Zout

Recept

515 kcal

25 gram

45 gram

15 gram

25 gram

5 gram

15 gram

1,5 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