

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO



Volkorenbrood met paprikaspread

- 6 personen
- 0-15 minuten
- ontbijt
-

Ingrediënten

- 1 rode paprika
- ½ stengel bleekselderij



- 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



- 1 bosuitje
- 100 gram hüttenkäse
- citroensap

- paprikapoeder
- 6 volkoren boterhammen
- halvarine

Bereiding

1. Maak de groente schoon. Hak de groente met een staafmixer of in de keukenmachine klein.
2. Meng de groente door de hüttenkäse en maak de spread op smaak met een beetje citroensap en paprikapoeder.
3. Besmeer de boterhammen met halvarine en verdeel de paprikaspread erover.

Ingrediënten over?

Bleekselderij:

Bewaar de rest van een struik bleekselderij verpakt in plastic nog maximaal 7 dagen in de koelkast. Gebruik bleekselderij om te roerbakken, op brood, in een tomatensaus of maak er soep van.

Informatie over dit recept

Past in dieet

- Bij verhoogd cholesterol
- Bij diabetes
- 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

125 kcal

6 gram

15 gram

2 gram

4 gram

1 gram

3 gram

0,5 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