



## WEEKRECEPTEN 2022

### 12. Roerbak groenten gerecht (2 personen)

Ingrediënten:

4 bladeren Chinese kool (gewassen en in repen gesneden, groen en deel wit)

20 (kastanje) champignons (in plakjes gesneden)

Een zoete aardappel

2 teentjes knoflook

2 eetlepels sojasaus

Bereiding:

Pel de knoflook en snijd in hele kleine stukjes.

Snijd de kool bladeren in stukken van ongeveer 2 cm.

Maak de champignons schoon en snijd in plakjes.

Schil de zoete aardappel en snijd hem in kleine blokjes.

Verhit een beetje olijfolie (vierge) in een wok of grote koekenpan en roerbak de knoflook met champignons ongeveer 3 minuten. Voeg de zoete aardappel stukjes erbij en roerbak 6 minuten, totdat de zoete aardappel beetbaar is. Breng op smaak met zout en peper. Voeg als laatste de kool toe en de sojasaus, blijf nog ongeveer 4 minuten roerbakken, totdat de kool warm en zachter is geworden.

Ga je ook dit groente gerecht maken als lunch of als avondeten met bijvoorbeeld een stukje vlees/vis of kip? Hierdoor eet je "koolhydraten beperkt", wat een positief effect kan hebben op je weegschaal.

Eet smakelijk en gezond 😊



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

**WEEKRECEPTEN 2022**

## **12. Waarom dit roerbak groenten gerecht? (“weet wat je eet”)**

### **Chinese kool**

De Chinese kool is zeer gezond en goed voor het hele immuunsysteem.

De Chinese kool is rijk aan vezels, vitamine C, foliumzuur en kalium.

### **Champignons**

Champignons zijn erg gezond, ze worden vaak gebruikt als vleesvervangers omdat ze veel eiwitten en ijzer bevatten. Ook bevatten champignons veel anti-oxidanten, deze reinigen ons lichaam.

Champignons bevatten de vitamines B1, B2, B6, B11 en C, daarbij ook de mineralen ijzer, calcium, magnesium en zink. Ze bevatten vezels. Eet geen rauwe champignons, het kan zijn dat niet schoongemaakte champignons een aantal mogelijk schadelijke stoffen (bacteriën) bevatten.

### **Zoete aardappel** (de zoete aardappel is een knolgewas en is dus een groente!)

Vooraf de belangrijke vitamines A, C, B5, B6 en E zijn ruim aanwezig in de zoete aardappel en de zoete aardappel bevat ook veel vezels.

3 groenten in dit gerecht met vezels.

Eet regelmatig vezelrijke voeding voor een goede darmwerking en stoelgang.

Vezels stimuleren:

1. een goede spijsvertering;
2. een verzadigd gevoel;
3. de opname van voedingsstoffen in de dunne darm en helpen de peristaltische bewegingen (het samentrekken van de spieren) in de dikke darm te optimaliseren;
4. ondersteunen een afslankproces