



WEEKRECEPTEN 2022

23. Maaltijdsalade met waterkers en broccoli (1 persoon)

Ingrediënten:

1 hand waterkers

1 hand bladsla

½ gele paprika

1 stronk broccoli (in kleine roosjes)

1 zoete aardappel

½ avocado

1 kipfilet

½ Lente ui

¼ Rode peper

Koriander

1 el yoghurt mayonaise

Honingmosterd

Olijfolie

Bereiding:

“Zie wat je eet” 😊

Leg de ingrediënten van de maaltijdsalade naast elkaar, zodat je (men) kunt zien wat er in de salade zit. Na het toevoegen van de dressing, meng je alles op je bord goed door elkaar.

Schil de zoete aardappel, snijd in blokjes en bak in een beetje olijfolie in 15 minuten beetgaar.

Bak een kipfilet in een beetje olijfolie met zout/peper en snijd in stukjes.

Maak een salade van de waterkers en bladsla, de gele paprika in reepjes, de broccoliroosjes (heel kort gekookt), ½ lente ui/bosui in ringetjes, ¼ rode peper in kleine reepjes, de avocado stukjes, de blokjes zoete aardappel, de kipfilet stukjes en koriander (fijngesneden) naar smaak.

De dressing, besprenkel allereerst een beetje olijfolie over de salade met een beetje fijngemalen zwarte peper & beetje zout en daarna de mosterddressing van 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel honingmosterd en 1 eetlepel yoghurt mayonaise.

Eet smakelijk en gezond 😊



WEEKRECEPTEN 2022

23. Waarom deze maaltijdsalade met broccoli (“weet wat je eet”)

Broccoli

Broccoli geeft veel vitamine C en ijzer, foliumzuur, calcium en magnesium aan ons lichaam.

Broccoli bevat ook de stof sulforafaan, dat slechte bacteriën kan bestrijden. Het is een sterk werkend antioxidant.

Ook zitten er veel vezels in broccoli, waardoor je snel een vol gevoel hebt en minder snel ongezonde tussendoortjes gaat pakken

Stabiele bloedsuikerwaarden/-spiegel

Een verzadigd gevoel zorgt ook voor stabiele bloedsuikerwaarden. Dit is heel belangrijk voor “een strakkere buik” 😊

De bloedsuikerspiegel is een maat voor de hoeveelheid glucose die in het bloed aanwezig is. Glucose wordt in onze lichaamscellen gebruikt als energie. Glucose zit in suiker, maar ook in alle koolhydraten. Het hormoon insuline is hierbij de sleutel die er voor zorgt dat ons lichaam de glucose uit onze voeding op kan nemen in onze cellen. Het belangrijkste orgaan dat hierbij betrokken is, is de alvleesklier.

Als er veel suiker in je bloed aanwezig is, is het voor je lichaam niet nodig om vet te verbranden voor extra energie. Glucose is een ‘goedkope’ brandstof, het kost het lichaam heel weinig energie om dit om te zetten in brandstof voor de cellen. Hoge insuline niveaus zijn voor je lichaam het signaal dat er veel suiker in het bloed is dat gebruikt moet worden. Vandaar dat bij hoge insulinelevels (wat vaak het geval is bij insulineresistentie) de verbranding van vet uit je vetcellen blokkeert.

Insuline zorgt niet alleen voor de opname van glucose in gewone cellen, maar het zorgt er ook voor dat overtollig glucose wordt opgenomen in vetcellen als de voorraden in je lever en spieren vol zitten. Eenmaal in de vetcellen wordt glucose omgezet in vet.

Vandaar dat het eten van te veel suikers en koolhydraten ook tot overgewicht kan leiden en extra buikvet.