



WEEKRECEPTEN 2022

24. Zomerse salade witlof (1 persoon)

Ingrediënten:

Olijfolie

Handje walnoten

Zout en peper

1 stronk witlof

½ avocado

½ appel

1 mandarijn

honing-mosterd

yoghurt

Bereiding:

Was een stronk witlof en snijd in reepjes. Snijd een halve appel in blokjes. Schil een mandarijn en pel in partjes.

Leg de witlof op je bord met de appel, mandarijn partjes, een handje walnoten en voeg de dressing eroverheen, met een beetje zout en peper.

De dressing: meng een eetlepel olijfolie met 2 eetlepels yoghurt en 1 eetlepel honing mosterd.

NB je kunt ook nog stukjes bleekselderij, stukjes ei, stukjes blauwe kaas, druiven, rozijnen en/of stukjes gebakken kipfilet toevoegen.

Eet smakelijk en gezond 😊

<https://jacquelinevandijk.nl/> - 1 -



WEEKRECEPTEN 2022

24. Waarom deze zomerse salade ("weet wat je eet")

Dit is een heerlijke gezonde salade voor de komende warme dagen, ook lekker in combinatie bij een BBQ.

Witlof

Ons spijsverteringstelsel wordt gestimuleerd door witlof, omdat er probiotische stoffen in zitten. Het helpt de lever te ontgiften en daardoor wordt het lichaam weer beter gereinigd.

Er zitten vezels in waardoor alle voedingsstoffen beter door het lichaam worden opgenomen. De vezels zorgen ook voor "een vol gevoel", waardoor het trek tegen gaat naar zoet, zout en vette snacks. Het is een goede groente om op het menu te hebben staan voor een strakkere buik.

Witlof heeft een laxerend en reinigend effect, dus obstipatie wordt ermee verholpen.

Witlof heeft een vocht afdrijvende werking.

Witlof bevat eiwitten, vitamine A,B en C, calcium, foliumzuur en ijzer.