



WEEKRECEPTEN 2022

25. Bloemkoolsalade met cannellini bonen en feta (1 persoon)

Ingrediënten:

200 gram bloemkoolrijst

½ avocado (in blokjes)

Zout, peper en olijfolie

4 eetlepels cannellini bonen

½ rode paprika

Feta blokjes

Munt blaadjes

Bereiding:

Snijd een kwart bloemkool in roosjes en doe in een grote kom of koop kant en klare bloemkool rijst en gebruik 200 gram.

Snijd een halve paprika en avocado in blokjes en voeg toe aan de bloemkool.

Voeg 4 eetlepels cannellini bonen toe (uit blik, goed afspoelen).

Voeg 4 gescheurde blaadjes munt toe. Voeg 30 gram blokjes feta toe.

Giet er 2 eetlepels olijfolie over en zout/peper.

Roer alles goed door elkaar.

Eet smakelijk en gezond 😊



WEEKRECEPTEN 2022

25. Waarom deze bloemkool salade (“weet wat je eet”)

Ook dit is een heerlijke gezonde salade voor warme dagen, ook weer lekker in combinatie bij een BBQ.

Bloemkool weetjes:

- Er zit veel vitamine C in bloemkool. Slechts 125 gram van deze groente is genoeg voor de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) vitamine C.
- In bloemkool zit veel calcium en er zitten stoffen in die het lichaam helpen calcium op te nemen. Bloemkool is dus zeer goed voor je botten.
- Bloemkool past zeker in een eetpatroon om op gezond gewicht te komen of te blijven, omdat het weinig calorieën bevat en vezelrijk is. Het houdt trek gevoel tegen en de vezels werken mee aan een goede maag- en darmwerking.
- Bloemkool bevat sulforafraan, dit heeft een positieve invloed op je bloeddruk en ondersteunt je nierfunctie.
- In bloemkool zit ook choline, een B vitamine die belangrijk is voor de conditie van je hersenen.
- Bloemkool zit ook boordevol antioxidanten, deze stoffen houden het verouderingsproces tegen en beschermen tegen gifstoffen in ons lichaam.

Enkele gezondheidsvoordelen van de cannellini bonen:

- Cannellinibonen bevatten weinig calorieën en weinig vetten. 100 g cannellinibonen bevatten ongeveer 91 calorieën. Dus fijn als je op gezond gewicht wilt komen of blijven.
- Cannellinibonen zijn heel rijk aan plantaardige eiwitten. Daardoor worden de bonen ook gebruikt als vleesvervanger.
- Cannellinibonen werken cholesterolverlagend. Fijn voor ons hart.
- Ze zijn rijk aan oplosbare en niet oplosbare vezels. Vezels zijn noodzakelijk voor een gezonde darmflora.
- Cannellinibonen bevatten fosfor, calcium, zink en ijzer en ze leveren ook vitamine B1, B2 en B3.