



WEEKRECEPTEN 2022

27. Bloemkool(rijst) met ananas, komkommer en munt (1 persoon)

Ingrediënten:

200 gram bloemkoolrijst
2 plakken (verse) ananas in stukjes
¼ komkommer in stukjes
Sap van een ½ citroen
Een paar takjes munt
Olijfolie en zout & peper

Bereiding:

Schil een ananas, verwijder de harde kern en snijd 2 plakken van ongeveer 1,5 cm in stukjes.

Maak een komkommer schoon en snijd een kwart komkommer in blokjes.

Maak een bloemkool schoon, verdeel hem in roosjes en maal deze in een keukenmachine tot het de textuur heeft van rijst of koopt kant en klare bloemkoolrijst.

Schep de ananas en komkommer door de rijst, besprenkel met een klein beetje olijfolie en met het sap van een halve citroen en voeg een beetje zout & peper en de (kleingesneden) muntblaadjes toe.

Eet smakelijk en gezond 😊



WEEKRECEPTEN 2022

27. Waarom deze bloemkool salade met ananas (“weet wat je eet”)

Het is een koolhydraat-arm gerecht dus goed om op een gezond gewicht te komen of te blijven.

Ananas

Ananas is heel gezond en geeft weinig kilocalorieën.
Een portie van 100 gram bevat slechts 55 kilocalorieën.

Ananas heeft zoveel voordelen dat regelmatig ananas eten echt aan te raden is.

1. Ananas versterkt het immuunsysteem

Verse ananas zit boordevol vitamine C. Deze vitamine versterkt het immuunsysteem. Extra fijn voor de komende herfst.

2. Ananas werkt ontstekingsremmend

De ananas zit vol met een ontstekingsremmend enzym: bromelaïne. Bromelaïne werkt ook nog eens pijnstillend.

3. Ananas versterkt de botten, door de aanwezigheid van magnesium in ananas

4. Ananas zorgt voor een goede spijsvertering

Ananas bevat oplosbare vezels. Oplosbare vezels zorgen voor een goede spijsvertering.

5. Ananas helpt de bloedsuikerspiegel stabiel te houden

De oplosbare vezels die ananas bevat, heeft naast een goede spijsvertering nog meer voordelen. Het helpt bij het verlagen van een hoog cholesterolgehalte en zorgt er ook voor dat de bloedsuikerspiegel stabiel blijft.

6. Ananas kan je cholesterolspiegel verlagen

Door het verlagen van het cholesterolgehalte, wordt de kans op hart- en vaatziekte kleiner.

7. Ananas helpt bloedarmoede voorkomen

In ananas zit veel van het mineraal ijzer. Ijzer zorgt voor de transport van zuurstof in het bloed. Een onmisbaar mineraal voor het lichaam!

8. Ananas geeft energie

Dankzij de aanwezigheid van thiamine (vitamine B1) geeft ananas ons energie. Thiamine zorgt voor de verbranding van koolhydraten. Verder speelt deze vitamine een belangrijke rol in het zenuwstelsel.