



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## WEEKRECEPTEN 2022

### 30. Lunchsalade met paprika, avocado, bietjes, wortel, pecannoten (1 persoon)

Ingrediënten:

Een hand sla naar keuze

Een halve punt paprika (in stukjes)

Een halve avocado (in plakjes)

Olijfolie, balsamico crème en zout & peper

1 hand bietjes (een bietje in stukjes of julienne gesneden)

1 hand wortelen (2 wortelen in plakjes of julienne gesneden)

4 pecannoten

Optioneel: hennepzaad, gebroken lijnzaad, chia zaad, sesamzaad, pompoenpitten, zonnebloempitten en/of pijnboompitten (droog geroosterd).

Bereiding:

Leg alle ingrediënten naast elkaar op je bord en besprenkel met een heel klein beetje olijfolie, met een paar druppels balsamico crème en strooi er een beetje peper (naar smaak) over.

Garneer met de zaden en/of pitten.

Eet smakelijk en gezond 😊

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



## WEEKRECEPTEN 2022

### 30. Waarom deze lunchsalade (“weet wat je eet”)

Het is een heerlijke gezonde zomerse salade, voor de lunch en/of ook heel lekker bij een BBQ.

#### **Wortels**

Wortels zijn zeer rijk aan bètacaroteen, belangrijk voor gezonde ogen. Het netvlies zet licht om in signalen aan de hersenen. Vitamine A zorgt voor een goede overgang van deze signalen en voor een gezond netvlies.

De vitamine A die je lichaam van de bètacaroteen uit wortelen maakt, helpt ook om je huid te beschermen tegen schade door de zon. De in wortels aanwezige vitamine C en het mineraal fosfor helpen je huid elastisch en gezond te houden

Het eten van wortels kan je helpen bij het afvallen, wortels verzadigen namelijk goed en houden zo trekgevoelens tegen.

De vezels die wortels bevatten helpen je bij het verbeteren van je darmflora en daarmee voor een gezonde stoelgang en het voorkomen van obstipatie. Eet niet te veel (rauwe) wortelen achterelkaar, je maag moet de wortelen wel rustig kunnen “verwerken”.

In wortels zijn verschillende belangrijke mineralen te vinden zoals calcium, magnesium, kalium, foliumzuur en fosfor. Deze mineralen zijn onder andere belangrijk voor sterke botten en tanden, een gezond zenuwstelsel en een gezonde bloeddruk.

#### **Bieten**

Eet regelmatig bieten, want deze zijn super gezond. Ze bevatten veel foliumzuur, mangaan, kalium, koper, ijzer, vezels en magnesium. Bieten geven tevens krachtige antioxidanten en nitraat.

Nitraat geeft positieve effecten op het uithoudingsvermogen en het zorgt ervoor dat de bloedvaten zich verwijden, de bloeddruk daalt en je minder zuurstof gebruikt tijdens inspanning.

Veel duur- en topsporters gebruiken hierom regelmatig bieten(sap).

De voordelen van de rode biet:

- Het verbetert de doorbloeding van de aderen en de hersenen
- Het verlaagt de bloeddruk
- Het verbetert sportprestaties
- Het gaat ontstekingen tegen
- Het beschermt tegen hart- en vaatziekten

#### **Pecannoten**

Dankzij de grote hoeveelheid vitamine B en E die aanwezig is in pecannoten wordt deze noot gezien als “brain food”. Ook zitten pecannoten boordevol mineralen zoals magnesium, ijzer, mangaan en zink.