



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

WEEKRECEPTEN 2023

01. Curry met zoete aardappel en pompoen (2 personen)

Ingrediënten:

- 400 gram pompoen
- 2 zoete aardappelen, in stukjes gesneden
- 200 gram kokosmelk
- 2 uien
- 2 tomaten
- olijfolie
- 1 teentje knoflook
- Koriander
- 100 gram taugé
- Groentebouillonblokje
- 150 gram rijst

Bereiding:

Kook 150 gram rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.

Bak in een beetje olijfolie ongeveer 2 minuten, de klein gesnipperde ui, met knoflook en tomaat.

Voeg de stukjes pompoen, zoete aardappel met de kokosmelk en groentebouillonblokje toe, verhit en laat ongeveer 20-25 door sudderen totdat de pompoen en zoete aardappel zacht zijn.

De laatste 2 minuten voeg je de taugé toe, roer door de curry.

Garneer op je bord met koriander.

Eet smakelijk en ook gezond 🍲

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



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

WEEKRECEPTEN 2023

01. Waarom dit gerecht? (“weet wat je eet”)

Het is een lekker gerecht, makkelijk klaar te maken en koolhydraat arm.

Pompoen

Pompoen is heel gezond omdat het veel vitamines bevat zoals vitamine A, C, E, B6 en B11 (foliumzuur) en mineralen als kalium, ijzer, calcium en magnesium.

Pompoen bevat ook veel omega 3 vetten, die belangrijk zijn voor de goede werking van onder andere onze hersenen.

Zoete aardappel

De zoete aardappel is een knolgewas en is dus (eigenlijk) een groente!

Voor de belangrijke vitamines A, C, B5, B6 en E zijn ruim aanwezig in de zoete aardappel en de zoete aardappel bevat ook veel vezels.

Eet regelmatig vezelrijke voeding voor een goede darmwerking en stoelgang.

Vezels stimuleren:

1. een goede spijsvertering,
2. een verzadigd gevoel,
3. de opname van voedingsstoffen in de dunne darm en helpen de peristaltische bewegingen (het samentrekken van de spieren) in de dikke darm te optimaliseren,
4. en ondersteunen een afslankproces