



WEEKRECEPTEN 2023

04. Broodje "Popeye" (2 personen)

Ingrediënten:

- 2 volkoren boterhammen
- 8 cherry tomaatjes
- 2 eetlepels melk
- 3 eieren
- 2 eetlepels hüttenkäse
- 4 handen spinazie
- Zout en peper

Bereiding:

Rooster 2 volkoren boterhammen (onder de grill).

Snijd de cherry tomaten doormidden en bak ongeveer 5 minuten in een heel klein beetje olijfolie en zout/peper in een koekenpan.

Breek ondertussen 1 ei in een blender en voeg de 4 handen verse spinazie, een beetje zout en peper en 2 eetlepels melk toe. Pureer tot een gladde massa.

Verdeel het groene eimengsel met een lepel over de 2 geroosterde boterhammen met op iedere boterham een eetlepel hüttenkäse. Plaats de boterhammen weer onder grill of in de (voorverwarmde) oven (200 graden) voor ongeveer 4 minuten. Bak in de tussentijd 2 eieren met hele dooier.

Leg per persoon een boterham op een bord met daaroverheen het ei en de tomaatjes ernaast.



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

WEEKRECEPTEN 2023

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

Het is een lekker eiwit- en ijzerrijk ontbijt en/of lunch.

Spinazie

Spinazie is een supergezonde groente, het zit vol met gezonde vitamines en mineralen.

Spinazie bevat veel **ijzer** en dit is belangrijk voor:

1. de vorming van hemoglobine. Hemoglobine speelt een cruciale rol in ons lichaam. Het is verantwoordelijk voor het transport van zuurstof door het bloed.
2. de ondersteuning van ons immuunsysteem.
3. onze energie voorziening op peil houden (vermindering vermoeidheid en tegengaan bloedarmoede).
4. de aanmaak van enzymen voor de stofwisseling.

Eiwitten in eieren en hüttenkäse

De eieren en hüttenkäse geven de eiwitten in dit gerecht.

Eiwitten zijn de bouwstenen voor je spieren. We hebben deze dus zeker ook nodig voor de thuis trainingen èn naarmate we ouder worden (fysiologisch proces) neemt ons spierweefsel af (spieratrofie), dus moeten we zeker voldoende eiwitten blijven eten.

Beter ontwikkeld spierweefsel zorgt er ook voor dat je sneller vet verliest, omdat spieren in rust meer calorieën verbranden dan vetweefsel.