



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

WEEKRECEPTEN 2023

18. Lunch gerecht met sla, zalm en hüttenkäse (1 persoon)

Ingrediënten:

- Romaine sla bladeren
- 4 plakjes gerookte zalm
- 2 eetlepels hüttenkäse
- Zout, (chili)peper
- Citroensap
- Crème de Balsamicoazijn
- Eventueel komkommer en tomaat

Bereiding:

Was de Romaine sla bladeren en leg ze op een bord. Vul de bladeren met hüttenkäse.

Besprenkel met een beetje citroensap en strooi er een beetje zout en (chili) peper overheen.

Rol de plakjes gerookte zalm op en leg deze op de hüttenkäse.

Besprenkel met een beetje crème de Balsamicoazijn.

Eet smakelijk en ook gezond 🍴

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



WEEKRECEPTEN 2023

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

Hüttenkäse

Hüttenkäse bevat aanzienlijk minder vet dan normale kaas, bevat veel eiwitten (bouwstenen van de spieren) en geeft veel calcium (goed voor de botten).

Andere mogelijkheden voor op de sla met hüttenkäse kunnen zijn:

1. Aardbeien en verse basilicum
2. Aardbeien en een beetje balsamico crème
3. Gekookt ei en avocado
4. Avocado en pompoenpitten
5. Verse vijgen
6. Rucola, komkommer en zeezout
7. Geraspte wortel en rozijnen
8. Blauwe bessen en citroenrasp
9. Gegrilde paprika
10. Courgette plakjes en zongedroogde tomaat