



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

WEEKRECEPTEN 2023

25. Watermeloen salade

Ingrediënten (pas het aan, aan de hoeveelheid personen waarvoor je het maakt):

- Een halve of een hele watermeloen (in stukjes)
- 100 of 200 gram fetakaas, of meer naar smaak
- 4 of meerdere eetlepels munt (klein geknipt) naar smaak
- Eventueel extra vierge olijfolie en (Himalaya) zout

Bereiding:

Snijd de watermeloen in blokjes/stukjes.

Snijd de feta kaas klein en knip de munt.

Breng het in een grote schaal en roer het goed door elkaar.

Je kunt het zo eten of je kunt het extra aanmaken door er een beetje olijfolie (extra vierge) over te schenken/te druppelen met een beetje zout.

Eet smakelijk en ook gezond 🍴

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



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

WEEKRECEPTEN 2023

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

Deze salade is echt een aanrader, voor deze lekkere warme dagen.

Een watermelon heet niet voor niets watermelon: het bestaat voor 95% uit water.

Maar daarnaast bevat het ook goede voedingsstoffen zoals ijzer, vezels, kalium, vitamine C, lycopene (anti-oxidant) en bètacaroteen (dit wordt omgezet in vitamine A).

Watermelon past prima in een gezond eetpatroon, het heeft een vocht afdrijvende werking en er zitten weinig calorieën in (slechts 36 per 100 gram).

Hoeveel koolhydraten en suikers per stuk in fruit zitten (1 suikerklontje suiker is ongeveer 4-5 gram), kun je zien op de site van het diabetes fonds, zie:

<https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/eten-met-diabetes/fruit>