



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## WEEKRECEPTEN 2023

### 29. Volkoren crackers met hüttenkäse en tomaat en bleekselderij

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- 4 eetlepels hüttenkäse
- 3 kleine tomaten
- 1 stengel bleekselderij
- Zout en peper

Bereiding:

Smeer de hüttenkäse op de crackers. Snijd de tomaten doormidden en de bleekselderij in dunne plakjes. Breng dit op de hüttenkäse en strooi er een beetje zout en peper overheen.

Eet smakelijk en ook gezond 🍴

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



## WEEKRECEPTEN 2023

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

Het is een gezond ontbijt of gebruik het als lunch.

#### **Hüttenkäse**

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

#### **Bleekselderij**

Bleekselderij is rijk aan:

1. bèta-caroteen. Dit wordt in het lichaam omgezet in vitamine A. Het zorgt voor een goede weerstand en is belangrijk voor het gezichtsvermogen en ook voor gezonde botten, tanden en huid.
2. kalium. Dit is een belangrijk mineraal dat nodig is voor de zenuw prikkelgeleiding en voor een goede bloeddruk. Verder is kalium noodzakelijk voor het samentrekken van de spieren en voor de energiehuishouding in de spieren. Nodig voor onze thuis trainingen 😊 De kalium in de bleekselderij werkt ook vocht afdrijvend, dus houd je vaak vocht vast eet regelmatig bleekselderij.

NB Houd de hoeveelheid bleekselderij “met mate” bij medicijngebruik. Check de bijsluiter.