



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

WEEKRECEPTEN 2023

31. “Taart”salade met spinazie, tomaat, hüttenkäse en pijnboompitten

Ingrediënten:

- 2 handen verse bladspinazie
- 4 kleine tomaten
- 3 eetlepels hüttenkäse
- 2 eetlepels pijnboompitjes
- Scheutje olijfolie, balsamico crème en beetje zout en zwarte peper

Bereiding:

Maak een gezonde “taart” voor de lunch 😊

Leg de spinazie sla op een bord en de hüttenkäse in het midden.

De in 4-ren gesneden tomaten rondom op je bord.

Bak de pijnboompitjes in een droge koekenpan, totdat ze verkleuren.

Schenk de olijfolie en balsamico crème over de sla, met een beetje zout en versgemalen zwarte peper.

Eet smakelijk en ook gezond 🍴

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



WEEKRECEPTEN 2023

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

Pijnboompitten

Pijnboompitten bevatten veel vitamines en mineralen die belangrijk voor je gezondheid. Zo zitten ze boordevol vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B11 en E. Dat betekent dat ze goed zijn voor je energievoorziening, je groei en de werking van je zenuwstelsel. Verder helpt vitamine E je cellen gezond te houden en je celstofwisseling te verbeteren.

Hüttenkäse

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

Spinazie

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. Dit hebben we ook nodig tijdens de thuis trainingen 😊.
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.