



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

WEEKRECEPTEN 2023

34. Verrassende witlofsalade, zoet-zuur-bitter (2 personen)

Ingrediënten:

- 2 eieren (gekookt en in parten)
- 1 of 2 (afhankelijk van de grootte) stronken witlof, gewassen en kleingesneden
- 1 selderijstengel (in stukjes)
- 1 appel, in stukjes
- 10 Komijnekaas blokjes
- 10 Amsterdamse uien uit een pot
- Twee-drie eetlepels yoghurt mayonaise
- 2 theelepels grove Zaanse mosterd
- Een eetlepel olijfolie

Bereiding:

Breng alle ingrediënten in een schaal en maak een dressing van de olijfolie met de mayonaise en mosterd. Roer alles door elkaar.

Eet smakelijk en ook gezond 🍴

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



WEEKRECEPTEN 2023

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

Witlof

Ons spijsverteringstelsel wordt gestimuleerd door witlof, omdat er probiotische stoffen in zitten. Het helpt de lever te ontgiften en daardoor wordt het lichaam beter gereinigd.

Er zitten vezels in waardoor alle voedingsstoffen beter door het lichaam worden opgenomen. De vezels zorgen ook voor "een vol gevoel", waardoor het een goede groente is, om op het menu te hebben staan als je wilt afvallen.

- Witlof heeft een laxerend en reinigend effect, dus obstipatie wordt ermee verholpen.
- Witlof heeft een vocht afdrijvende werking.
- Witlof bevat (beperkt) eiwitten, vitamine A, B en C, calcium, foliumzuur en ijzer.

Goede, lekkere (en gezonde) combinaties met witlof:

- Waterkers en witlof
- Blauwe kaas en witlof
- Witlofsalade met stukjes walnoot en rozijn
- Witlof gekookt met kaas en ham
- Witlof met ei, bacon of spek
- Witlof en zalm
- Witlof, kip en cashewnootjes
- Witlof in combinatie met groene kool en pastinaak

En natuurlijk in deze verrassende salade 😊