

**BEREIDINGEN****ALGEMENE RICHTLIJNEN**

Schenk de benodigde hoeveelheid water in een shaker of kom. Voeg er een Pro Well Nutrition maaltijdzakje aan toe. Goed schudden met de shaker of roeren met een garde in een kom tot volledige oplossing.

Voor de juiste hoeveelheid water en eventueel de verdere bereiding (bvb. bij warme gerechten), zie richtlijnen per smaak.

Algemene opmerking : Indien u bij een bepaalde smaak de bereiding dikker of net vloeibaarder wenst, kan u steeds de hoeveelheid water verminderen of vermeerderen.

**SOEPEN**

ASPERGE, CHAMPIGNON, GROENTEN, KIP-CURRY, KIP, PREI-AARDAPPELEN, MAROKKAANSE, THAISE, 8 GROENTEN MET CROUTONS, SOEP MET TUINGROENTENSMAAK, GROENE GROENTENSMAAK MET CROUTONS

**Standaardbereiding:** 180 à 200 ml water

Warm op in de microgolfoven of in een kookpan tot het kookpunt. Na de bereiding 1 minuut laten rusten voor gebruik.

**Variatie:** U kan naar eigen smaak groenten (deze die toegelaten zijn) en kruiden toevoegen

OF U kan eerst een zelfgemaakte soep maken (water + toegelaten groenten + kruiden) en aan uw portie een maaltijdzakje Pro Well Nutrition toevoegen.

**VASTE MAALTIJDEN****AARDAPPELPUREE**

**Standaardbereiding:** 100 ml water

Verwarm gedurende 1 minuut in de microgolfoven. Mengten voor gebruik. Kruid volgens eigen smaak.

OMELET MET FIJNE KRUIDEN, MET BACON, OMELET MEDITERRAANSE KRUIDEN, OMELET BIESLOOK EN UISMAAK, OMELET CHAMPIGNONSMAAK

**Standaardbereiding:** 100 ml water voor omelet, 120 ml water voor de omelet bieslook en uismaak en voor de omelet champignonsmaak

Giet de inhoud in een voorverwarmde anti-kleefpan. 2 à 3 minuten laten bakken zonder roeren. Kruid volgens eigen smaak.

Opmerking: U kan naar eigen smaak groenten (deze die toegelaten zijn) en kruiden toevoegen.

**Variatie: ZUIDERSE TORTILLA:** Snij ½ rode en ½ groene paprika in blokjes en smoor gaar in een anti-kleefpan. Kruid volgens eigen smaak. Giet over de gesmooide paprika en bak. Serveer onmiddellijk (dubbelgeplooid) gegarneerd met Ruccola sla.

PANNENKOEK APPEL-CARAMEL - PANNENKOEK BACON-KAAS - PANNENKOEK BANAAN-CHOCOLADE

**Standaardbereiding:** 70 ml water

Giet de inhoud in een voorverwarmde anti-kleefpan. 2 à 3 minuten laten bakken zonder roeren.

**AARDAPPELGERECHT "RÖSTI"**

**Standaardbereiding:** 75ml water. Voeg er een Pro Well Nutrition maaltijdzakje aan toe.

Bak het in een anti-kleef pan op een laag vuurtje.

**NUGGETS KIP**

**Standaardbereiding:** 40 ml water

Rol 2 balletjes en leg deze op bakpapier. Laat ze in een voorverwarmde oven van 200°C gedurende 15 minuten bakken.

**PASTA, RIJST (vanaf fase 2)**

Pasta koken gedurende 8 à 10 min zoals gebruikelijk, liefst "al dente".

**BROODJE NATUUR, BROODJE.**

**Standaardbereiding:** 40 ml water

Rol 2 balletjes en leg deze op bakpapier. Laat ze in een voorverwarmde oven van 200°C gedurende 20 à 25 minuten bakken.

**CAKE BACON-OLIJFSMAAK**

**Standaardbereiding:** 75 ml water

Giet de inhoud in twee siliconen vormpjes, plaats ze in de microgolfoven (800W) gedurende 1min30sec.

**ONTBIJTGRANEN NATUUR / CHOCOLADE**

**Standaardbereiding:** 120 ml water. Voeg er een Pro Well Nutrition maaltijdzakje aan toe.

Na de bereiding 5 minuten laten rusten voor gebruik.

**KOUDE DRANKEN**

ANANAS-SINAASAPPEL, PERZIK-MANGO, POMPELMOES, SINAASAPPEL, WITTE CHOCOLADE, THE-PERZIK, APPEL

**Standaardbereiding:** 150 à 250 ml gekoeld water (220 ml voor ananas- sinaasappel)

De drankjes zijn het lekkerste als ze enkele uren in de koelkast hebben gestaan. Ze kunnen tevens de dag voordien reeds klaargemaakt worden.

**Variatie: FRAPPE:** Plaats gedurende 2 u in de diepvries. Schep in een breed glas en dien op.

## **MILKSHAKES**

AARDBEI, VANILLE, BANAAN (GLUTENVRIJ)

**Standaardbereiding:** 200 ml gekoeld water

De milkshakes zijn het lekkerste als ze enkele uren in de koelkast hebben gestaan. Ze kunnen tevens de dag voordien reeds klaargemaakt worden.

## **DESSERTEN**

CHOCOLADEPUDDING, CHOCOLADEPUDDING PEER BELLE HELENE, CRÈME CARAMEL, TIRAMISU, VERSE KAAS MET ABRIKOOS, YOGHURT STRACCIATELLA, FRAMBOZENYOGHURT, VANILLE, DULCE DE LECHE, BANANASPLIT, DESSERT COCOSMAAK MET CHOCOLADESTUKJES, DESSERT CHOCOLADE-CARMEL MET CHOCOLADESTUKJES, AARDBEI, FLAN CITROEN

**Standaardbereiding:** 150 ml water

Na de bereiding 5 minuten laten rusten voor gebruik.

## **CHOCOLADEMOUSSE**

**Standaardbereiding Chocolademousse:** 75 ml water

De bereiding met een elektrische garde kloppen tot vorming van een mousse en 15 minuten laten rusten.

## **VANILLE- EN CHOCOLADEFLAN**

**Standaardbereiding:** 200 ml water

Warm op in de microgolfoven (gedurende 1 minuut) of in een kookpan, nadien goed roeren en uitschenken in een schaal of kom. Na de bereiding 1 uur laten afkoelen in de ijskast voor gebruik.

Opmerking: Tijdens de bereiding mag de flan niet koken, anders stijft deze niet goed op.

**Variatie:** MOKKAFLAN: Voeg ½ koffielepel oploskoffie bij een maaltijdzakje Pro Well Nutrition VANILLEFLAN

## **RIJSTPAP**

**Standaardbereiding:** 120 ml water

Verwarm gedurende 1 minuut in de microgolfoven. Na de bereiding 20 minuten laten rusten voor gebruik.

## **HAVERVLOKKEN APPEL- KANEEL, HAVERMOUTPAP**

**Standaardbereiding:** 100 ml water

Verwarm gedurende 1 minuut in de microgolfoven. Mengten voor gebruik.

## **WARME DRANKEN**

MELKCHOCOLADE, CHOCOLADE, CAFE LATTE, INTENSE CHOCOLADE

**Standaardbereiding:** 150 à 200 ml water (naargelang u het product eerder als pudding of als drank wenst te gebruiken)

Verwarm gedurende 1 minuut in de microgolfoven.

## **MOKKA**

**Standaardbereiding:** 200 à 215 ml water

Verwarm gedurende 1 minuut in de microgolfoven. Warm te drinken.

## **CHOCOLADE-HAZELNOOT (MET STEVIA)**

**Standaardbereiding:** 180 ml water

Warm op in de microgolfoven (gedurende 1 minuut) of in een kookpan, nadien goed roeren en uitschenken in een schaal of kom.

## **EXTRA**

OPLOSPOEDER VEENBESSEN RODE VRUCHTENSMAAK

Aangeraden voor mensen die graag een smaak aan hun water willen toevoegen.

**Standaardbereiding:** 500 ml water

Voeg 1 theelepel toe aan een flesje water van 500 ml. Goed schudden tot alles is opgelost.