

PROWELL NUTRITION

Benodigdheden: Keukenweegschaal, shaker, blender of mixer, bakpapier, wokpan, oven

Legende: kl = koffielepel, el = eetlepel

ZOMERRECEPTJES

Met de maanden juli en augustus voor de boeg zijn we allen bang om onze zo teer verloren kilo's terug bij te komen met alle feestjes, weekendjes en vakantie(s) voor de boeg... Hier alvast enkele tips voor de vakantie: ga bij het ontbijt voor een gezonde keuze en start niet met ongezonde en gesuikerde ontbijtkoeken of pannenkoeken. Neem als lunch een lichte salade en als avondmaal een mooie portie groenten, een lekker stuk vlees, gevogelte of vis en een kleine portie aardappelen of volkoren deegwaren (vanaf fase 3 in het Pro Well Nutrition proteïnedieet). Let op met aperitiefjes en gesuikerde tussendoortjes. Indien je zelf voor je eten instaat zijn hier enkele lekkere receptjes die je de zomer door kunnen helpen!

Zelfgedroogde tomaatjes

- Ingrediënten:**
 - Pro Well: /
 - Andere: 200g kerstomaatjes, 1kl lookpoeder, 1kl uipoeder, 1kl verse fijngehakte basilicum, 1el olijfolie, grofgemalen peper en zout
- Bereiding:** Verwarm de oven voor op 80°C. Spoel en droog de tomaatjes, halveer ze en leg ze met de snijkant naar boven op een bakplaat. Kruid met peper en zout. Laat de tomaatjes minstens 3 uur (of langer, naargelang de dikte) zachtjes drogen in de oven, met de deur op een kier. De tomaatjes mogen niet bakken, ze moeten langzaam verschrompelen. Verwijder ze uit de oven en laat afkoelen. Schep de tomaatjes in een bokaal. Voeg er het look- en uipoeder aan toe, alsook de gehakte verse bieslook, basilicum en oregano aan toe. Vul aan met een bodempje olijfolie en bewaar in de koelkast.



VARIATIES MET ONZE SOEPEN

Courgette-noedelsoep

- Ingrediënten:**
 - Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Kippensmaak met Croutons'
 - Andere: 0,5 cm verse gember, 250ml water, 1kl vissaus, 1 steranijsje, 1/2 courgette, 150g wokgroenten, peper en zout
- Bereiding:** Schil de gember en snijd in dunne plakjes. Doe de gember met 200ml water, de vissaus en de steranijs in een soeppan en breng aan de kook. Laat 8 minuten op een laag vuurtje trekken. Rasp met de mandoline noedels van de courgette. Voeg de wokgroenten toe aan het geheel en laat nog een 5-tal minuten koken op middelhoog vuur. Voeg de laatste minuut van de kooktijd de courgettenoedels toe. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep kippensmaakmet croutons' klaar in 50ml water en voeg toe aan het geheel. Breng eventueel nog verder op smaak met peper en zout.



Veldslasoep

- Ingrediënten:**
 - Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Groentensmaak'
 - Andere: 200g veldsla, 1kl uipoeder, 1kl lookpoeder, 1el olijfolie, 50g knolselder, 1/2 bosje basilicum, 1 takje citroenmelisse
- Bereiding:** Spoel de veldsla en maak hem schoon. Pluk de blaadjes van de basilicum en de citroenmelisse, spoel ze en schud droog. Hou enkele blaadjes citroenmelisse apart voor de afwerking. Blancheer de rest van de kruiden met de veldsla kort in kokend gezouten water. Spoel meteen onder koud water, laat goed uitlekken. Hak de veldsla en de kruiden grof. Schil de knolselder en snijd hem in blokjes. Stof de knolselder en het look- en uipoeder aan in de olijfolie. Maak ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep groentensmaak' klaar in 250ml water en voeg toe aan het geheel. Werk af met de rest van de groenten en kruiden en laat even inkoken. Mix de soep glad in de blender of met de staafmixer. Zeef de soep en breng ze opnieuw aan de kook. Breng op smaak met peper en zout. Schep de soep in mooie kommetjes. Werk af met een blaadje citroenmelisse.



VARIATIES MET ONZE VASTE MAALTIJDEN

Snijbonensalade met kippennuggets

- Ingrediënten:**
 - Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets Kipsmaak'
 - Andere: 200g snijbonen, 50g radijzen, 1el sesamzaad, 1kl light sojasaus, 1kl sesamolie, 1kl limoensap, kippenkruiden, peper en zout
- Bereiding:** Was de snijbonen en snijd ze in schuine stukken van 1cm. Kook ze in 4 minuten beetgaar. Giet af en spoel onder koud stromend water. Was verder de radijzen en snijd ze in kleine ringetjes. Voeg dit alles samen in een slakom. Meng de sojasaus, de sesamolie, het limoensap, het peper en zout samen en schep door de groenten. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets kipsmaak' klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, kruid hem met kippenkruiden en rol in kleine bolletjes. Bak gaar in de oven op een bakpapier gedurende 20 minuten op 180°C. Schep de kippennuggets door de sla, werk af met het sesamzaad en serveer!



Spitskoolparten met citroendressing

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree Aardappelsmaak'
Andere: 1/2 rode peper, 1el limoenzeste, 1/2 spitskool, 1el olijfolie, versgemalen peper en zout
- **Bereiding:** Was de rode peper en snijd hem in heel dunne reepjes van ca. 3cm lengte. Verwijder de buitenste bladeren van de spitskool en snijd hem in 6 parten (bladeren moeten aan stonk vast blijven zitten). Verwarm een grill- of koekenpan en leg telkens drie koolparten in de pan en bak ongeveer 3 minuten, keer ze voorzichtig om met een spatel en bak de ander kant ook voor ongeveer 3 minuten. Neem de kool uit de pan en leg alles op platte schaal. Bak op dezelfde wijze de overige drie koolparten. Neem dan een steelpan, zet ze op het vuur en voeg de limoenzeste, de peperreepjes, het zout en de versgemalen peper en 1el olijfolie toe en laat ongeveer 1 minuut opwarmen. Giet de dressing over de koolparten en serveer lauwwarm met het klaargemaakte Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree aardappelsmaak'.

Geroosterde groenten

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Pannenkoek Bacon-Kaassmaak'
Andere: 1/3 broccoli, 1/4 courgette, 3 portobello champignons, 6 kerstomaten, 50g butternut pompoen, 1kl uipoeder, 1el olijfolie, 1kl gedroogde tijm, peper en zout
- **Bereiding:** Warm de oven voor op 200°C. Was en snijd alle groenten in kleine stukjes en plaats alles in een ovenschaal. Besprenkel de groenten met 1kl olijfolie en verdeel alle kruiden over het geheel. Bak gaar in ongeveer 30 minuten in de oven, vergeet niet af en toe alles even om te roeren. Bereid ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Pannenkoek bacon-kaassmaak' zoals beschreven op de gebruiksaanwijzing, gebruik hiervoor nog 1kl olijfolie. Haal de groentenschotel uit de oven en serveer in de pannenkoek.

Gebakken bloemkoolrijst met prei

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Bacon'
Andere: 1/4 bloemkool, 1 preiwt, 1kl lookpoeder, 1kl gemberpoeder, 1kl korianderpoeder, snuifje chilipoeder, 1kl wokolie, 1kl olijfolie, peper en zout
- **Bereiding:** Snijd de bloemkool in roosjes. Doe deze roosjes in een keukenmachine en maal tot je een structuur krijgt wat op rijst lijkt. Blend niet te lang, want dan krijg je bloemkoolpuree. Zet dit geheel eventjes opzij. Was en snijd de prei in ringen en laat deze uitlekken in een vergiet. Mix de kruiden in een kommetje en schep hiervan 1 kl (of naar eigen smaak) door de bloemkoolrijst. Verhit een wokpan met 1 kl wokolie op het vuur en bak hierin de prei kort aan. Doe daarna de bloemkoolrijst in de wok en bak deze nog 5 minuutjes op een middelhoog vuur. Kruid eventueel nog wat bij met peper en zout. Bereid het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet bacon' zoals vermeld staat op de verpakking, vergeet niet om al te kruiden met peper en zout. Gebruik nog 1kl olijfolie om het geheel te bakken. Snijd vervolgens de klaargemaakte omelet in reepjes, meng onder de bloemkoolcouscous en serveer.

Witloofslaetje met paprika en kippenuggets

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets Kipsmaak'
Andere: 2 stronken witloof, 1/4 rode paprika, 1/4 gele paprika, 1/4 groene paprika, 1kl uipoeder, 1kl lookpoeder, 1el mosterd, 1kl dragonazijn, 1el olijfolie, kippenkruiden, peper en zout
- **Bereiding:** Was en snijd de paprika's in reepjes. Snijd het witloof in reepjes en was het. Voeg dit alles samen in een slakom. Verwarm de oven voor op 180°C. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets kipsmaak' klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, kruid hem met kippenkruiden en rol in kleine bolletjes. Bak gaar in de oven op een bakpapier gedurende 20 minuten op 180°C. Maak ondertussen een vinaigrette van de mosterd, het look- en uipoeder, de dragonazijn en de olijfolie. Kruid eventueel nog wat bij met peper en zout. Giet deze vinaigrette over de sla. Voeg de nuggets over het geheel en serveer!

Aubergines met tomatensalsa

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje "'Rösti" Aardappelsmaak'
Andere: 1/2 aubergine (lengte), 1kl lookpoeder, 1el olijfolie, 1kl verse fijngehakte oregano, Tomatensalsa: 1 tomaat, 1 kl lookpoeder, 1kl uipoeder, 1kl verse fijngehakte basilicum, grofgemalen peper en zout
- **Bereiding:** Spoel de halve aubergine en snijd ze in de lengte in dikke plakken. Bestrooi ze rijkelijk met zout en leg ze 20 minuten in een vergiet. Meng de olijfolie samen met het lookpoeder, de oregano, de grofgemalen peper en het zout. Was de tomaat en snijd ze in kleine blokjes. Meng de tomaten, het uipoeder, de basilicum en het peper en zout door elkaar tot een tomatensalsa. Spoel het zout van de plakken aubergine af en dep ze droog. Bestrijk ze met de lookolie en grill ze aan beide kanten goudbruin. Kruid de geroosterde aubergines met peper en zout en serveer met de tomatensalsa. Serveer met het klaargemaakte maaltijdzakje "'Rösti" aardappelsmaak'.

VARIATIES MET ONZE DESSERTS

Ijskoud Dulce de Leche-dessert

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Dessert Dulce de Lechesmaak'
Andere: 1kl Nescafépoeder
- **Bereiding:** Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Dessert dulce de lechesmaak' klaar met 150ml water. Mix een handvol ijsblokjes en voeg toe aan het mengsel. Werk af met een beetje topping onder de vorm van het Nescafépoeder.

