



# PROWELL NUTRITION

**Benodigheden:** Keukenweegschaal, shaker, blender of mixer, bakpapier, wokpan, oven

**Legende:** kl = koffielepel, el = eetlepel

## HET EI...

Het ei is een nutriëntdens voedingsmiddel, het brengt 10 essentiële voedingsstoffen aan in relevante hoeveelheden voor zo'n kleine 90 kcal. Eieren zijn rijk aan eiwitten van de beste kwaliteit: ze bevatten alle essentiële aminozuren in een goede verhouding en leveren het lichaam daarmee belangrijke bouwmaterialen. Verder zijn ze ook niet alleen rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren maar ook aan mineralen zoals ijzer, selenium, zink, fluor, natrium, fosfor en aan de vitamines A, D, B2 en B12.

En wat met de hoeveelheid cholesterol per ei? Eén eidooier brengt ongeveer 200 mg cholesterol aan. Rekening houdend met de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad en het feit dat ook nog andere dierlijke producten en met ei bereide voedingsmiddelen wat cholesterol aanbrengen, is er in een gezonde voeding ruimte voor maximum vier eieren per week.

## HAPJE

### Gebakken prinsessenbonen

- Ingrediënten:** Pro Well: /  
Andere: 10 prinsessenbonen, een snuifje cayennepeper, 1el olijfolie, 1el water, peper en grof zeezout
- Bereiding:** Verwarm de oven voor op de grillfunctie op 200°C. Was de prinsessenbonen en verwijder het topje en het kontje. Maak ondertussen een sausje van het water, de olijfolie, de cayennepeper en het peper en zout. Doe alle prinsessenbonen in een kom en meng met het sausje. Bedek een ovenplaat met bakpapier en schep hier de prinsessenbonen op. Bak gedurende 10 tot 12 minuten en serveer!



## VARIATIES MET ONZE VASTE MAALTIJDEN

### Omelet in een kopje

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Fijne Kruidensmaak'  
Andere: 1 preiwit, 2x 1kl olijfolie, 1 bieslookstengel, peper en zout
- Bereiding:** Snijd het preiwit in heel fijne ringetjes en was onder stromend water. Verhit de koffielepel olijfolie in een pan en voeg er de preiringetjes aan toe. Stoof dit geheel een 8-tal minuten onder toevoeging van een beetje water. Vet een kopje of kommetje in met de koffielepel olijfolie. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje klaar met het water en kruid het alvast met het peper en zout. Vul het kopje met de gestoofde prei en schenk er het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet fijne kruidensmaak' over. Zet het geheel, onafgedekt, 1 minuut in de magnetron op de hoogste stand; roer door. Verwarm nog 1/2 tot 1 minuut langer tot het gaar is. Werk nog af met de fijngesneden bieslook en serveer!



### Roerei pesto

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Mediterraanse Kruidensmaak'  
Andere: 10 kerstomaatjes, 2x 1kl lookpoeder, 1 kl ui-poeder, 1 kl balsamicoazijn, 1el olijfolie, 6 blaadjes basilicum, peper en zout
- Bereiding:** Was de tomaatjes en halveer ze. Was de basilicum en snijd hem heel fijn in reepjes. Neem een grote slakom en voeg er de tomaatjes in, de koffielepel ui- en lookpoeder, de balsamicoazijn en de helft van de basilicum. Verhit de olijfolie in een braadpan op een matig vuur. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet mediterraanse kruidensmaak' klaar met het water en kruid het met de overgebleven basilicum, de koffielepel lookpoeder, peper en zout. Giet het mengsel in de pan en bak het al roerende, 3 tot 5 minuten, of zo gaar als je het wil. Neem de pan van het vuur en serveer met de tomatensalsa.



### Roerei met boerenkool

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Baconsmak'  
Andere: 100g boerenkool, 1el olijfolie, een snuifje nootmuskaat, peper en zout
- Bereiding:** Was de boerenkool en blancheer hem een 10-tal minuten in een pan met licht gezouten water. Giet hem af, spoel hem onder de kraan met koud water en laat hem uitlekken. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet baconsmak' klaar met het water en kruid het met de nootmuskaat, peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan, voeg er de boerenkool en het omeletmengsel aan toe. Bak het al roerende, 3 tot 5 minuten, of zo gaar als je het wil en serveer.





### Nepalese eimuffin

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Baconsmaak'  
**Andere:** 1kl uipoeder, verse koriander, snuifje chilipoeder, een snuifje currypoeder, een snuifje komijnpoeder, 1el olijfolie, peper en zout
- **Bereiding:** Verwarm de oven voor op 175°C. Neem een muffinvorm en plaats er een muffinpapertje in. Was de koriander en snijd hem fijn. Maak ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet baconsmaak' al klaar in de shaker en kruid het met alle kruiden. Giet over in de vorm. Laat een 5-tal minuten garen in de oven en serveer!



### Ontbijtmuffin

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Fijne Kruidensmaak'  
**Andere:** peper en zout
- **Bereiding:** Verwarm de oven voor op 175°C. Neem een muffinvorm en plaats er een muffinpapertje in. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet fijne kruidensmaak' klaar in de shaker en kruid eventueel bij met peper en zout. Giet dit geheel over in de vorm, laat een 5-tal minuten garen in de oven en serveer!



### Griekse omelet in paprika

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Mediterraanse Kruidensmaak'  
**Andere:** 2el tomatenpuree, 5 kerstomaten, 2 ringen paprika, 1el olijfolie, 1kl basilicum, peper en zout
- **Bereiding:** Was de tomaatjes en halveer ze. Snijd een paprika middendoor zodat je grote ringen hebt en zet hiervan 2 grote ringen opzij. Zet een pan op het vuur met de olijfolie, de basilicum en de tomaatjes. Maak ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet mediterraanse kruidensmaak' al klaar in de shaker, doe de tomatenpuree erbij. Gebruik nu de 2 grote ringen paprika, leg ze in de pan en leg alle tomaatjes en basilicum in de paprika. Giet het omeletmengsel in de paprikaringen en gaar een 5-tal minuten. Serveer eventueel met een salade.



### Pittig gevuld ei

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Mediterraanse Kruidensmaak'  
**Andere:** 2 eieren, 1kl kervel, 1kl fijngesnipperde bieslook (ter versiering), 1el olijfolie, een snuifje cayennepeper, peper en zout
- **Bereiding:** Kook de eieren tot ze hard zijn, halveer ze en verwijder het eigeel. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet mediterraanse kruidensmaak' klaar in de shaker en kruid al met de cayennepeper en het peper en zout. Zet een pan op het vuur met de olijfolie en het uipoeder en schenk het klaargemaakte omeletmengsel eroverheen. Gaar al roerend. Schep het omeletmengsel in de gehalveerde hardgekookte eitjes en serveer met een gemengde sla.



### Gevuld ei met champignons

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Baconsmaak'  
**Andere:** 2 eieren, 5 parijse champignons, 1el olijfolie, 1kl uipoeder, 1kl fijngesnipperde bieslook, enkele kleine takjes dille, peper en zout
- **Bereiding:** Kook de eitjes tot ze hard zijn, halveer ze en verwijder het eigeel. Reinig de champignons en snijd ze in 4. Zet een pan op het vuur met de olijfolie, het uipoeder en de champignons. Gaar dit geheel een 5-tal minuten onder toevoeging van een beetje water. Maak ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet baconsmaak' klaar in de shaker en giet het over het champignonmengsel, kruid eventueel nog bij met peper en zout. Laat al roerend garen. Schep het omeletmengsel in de gehalveerde hardgekookte eitjes en serveer met een groene sla.



### Gevulde omelet

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Fijne Kruidensmaak'  
**Andere:** handvol ijsbergsla, 1/4 komkommer, 1/2 rode paprika, 1el La vache bleue dressing, 1kl bladpeterselie, peper en zout
- **Bereiding:** Was alle groenten, snijd alle groenten in reepjes en doe ze in een slakom. Voeg de eetlepel dressing bij de groenten en meng het geheel goed door elkaar. Plaats in de koelkast. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet fijne kruidensmaak' klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, gebruik hiervoor de olijfolie. Voeg de omelet op een bord, vul met de groenten en rol toe. Smakelijk!

