

Herfst - Lekker knus met een mok soep

RECEPTEN FASE 1

PROWELL NUTRITION

Benodigheden: Keukenweegschaal, shaker, blender of mixer

Legende: kl = koffielepel, el = eetlepel

WAAROM SOEP?

Soep is voor veel mensen een eenvoudige manier om voldoende groenten te eten. Wie moeite heeft om de dagelijks aanbevolen hoeveelheid groenten te halen, moet maar even tellen... Een soepje van 250 ml brengt ongeveer 150g groenten aan wat de helft van je totale inname betekent volgens de raadgevingen in ons 'Eet -en Beweegdagboek'. Ook de extra vochtinname is mooi meegenomen: diezelfde 250 ml bezorgt je immers een zesde tot een achtste van de hoeveelheid vocht die je elke dag nodig hebt. Bovendien is het zo dat regelmatig soep eten een gunstig effect heeft op je cholesterol en je lichaamsgewicht!

VARIATIES MET ONZE SOEPEN

Bloemkoolsoep

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Kippensmaak met Croutons'.
Andere: 1kl olijfolie, 1/4 bloemkool, 1/2kl verse tijm, 200ml water, 1kl fijngehakte peterselie.
- Bereiding:** Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Verhit de olijfolie in een kookpan en voeg er de bloemkoolroosjes en de 200ml water aan toe. Laat het geheel gaar koken in ongeveer 20 minuten. Mix het geheel. Los het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep kippensmaak met croutons' op in 50ml water en voeg het aan het geheel toe. Werk af met peper en zout en voeg er net voor het opdienen de fijngehakte peterselie en tijm aan toe.

Andijviesoep met koriander

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Groentensmaak'.
Andere: 1/3 andijvie, 200ml water, peper, zout, 1kl versgehakte koriander.
- Bereiding:** Was en snijd de andijvie in kleine stukjes. Kook de andijvie, samen met de 200ml water gaar in 20 minuten. Los het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep groentensmaak' op in 50ml water en voeg het aan het geheel toe. Mix het geheel en kruid na met peper en zout, werk af met de verse koriander.

Bospaddenstoelensoep

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Champignonsmaak'.
Andere: 1el olijfolie, 1el cantharellen, 1el shiitake, 1el oesterzwammen, 200ml water lookpoeder, 1/2kl tijm.
- Bereiding:** Maak de verschillende soorten paddenstoelen proper en snijd ze in kleine stukjes. Stof de paddenstoelen aan in de olijfolie, voeg 200ml water en lookpoeder toe en kook gaar in 20 minuten. Mix het geheel. Los het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep champignonsmaak' op in 50ml water en voeg dit toe aan het gemixte champignonmengsel. Kruid na met peper en zout en werk af met de tijm.

Verrassende snijbonensoep

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 4 Pro Well Nutrition 'Toasts'.
Andere: 150g snijbonen, 1kl olijfolie, 250ml magere kippenbouillon, 1/2kl lookpoeder, peper en zout.
- Bereiding:** Was en snijd de snijbonen in kleine stukjes. Stof de snijbonen aan in de olijfolie, voeg er de 250ml magere kippenbouillon en de 1/2kl lookpoeder aan toe en kook gaar in 20 minuten. Mix het geheel. Kruid na met peper en zout. Je kan dit gerecht serveren met de Pro Well Nutrition 'Toasts' of je kan ze verkrumelen op het geheel zodat je het effect van croutons creëert.

Aardappel-Preisoep met rucola

- Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Prei- Aardappelsmaak'.
Andere: 1 middeldikke prei, 2el rucolasla, peper, zout en nootmuskaat.
- Bereiding:** Was en snijd de prei in ringetjes. Vul een kookpan met 200ml water en de preiringetjes. Kook gaar in ongeveer 15min. Los het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep prei-aardappelsmaak' op in 50ml en voeg dit geheel toe aan het geheel en mix. Kruid na met peper en zout en werk af met de rucola.





Witloofsoep met gember

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 4 Pro Well Nutrition 'Toasts'.
Andere: 2 dikke stronken witloof, 1el olijfolie, 250ml magere bouillon, 1/2kl gemberpoeder 1 kl uipoeder, peper en zout.
- **Bereiding:** Was en snijd het witloof in kleine stukjes. Stoof het witloof aan in de olijfolie, voeg er de 250ml magere bouillon en 1kl uipoeder aan toe en kook gaar in 20 minuten. Mix het geheel. Kruid na met het gemberpoeder, peper en zout. Je kan dit gerecht serveren met de Pro Well Nutrition 'Toasts' of je kan ze verkruiden op het geheel zodat je het effect van croutons creëert.



Spinaziesoep met croutons

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep 8 Groentensmaak met Croutons'.
Andere: 100 g spinazie, 200ml water, peper en zout.
- **Bereiding:** Was de spinazie en voeg hem in een kookpan samen met de 200ml water. Kook gaar gedurende 10 minuutjes. Doe ondertussen de inhoud van het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep 8 groentensmaak' in 50ml water en schud goed. Mix de spinaziesoep en voeg er op het einde het opgeloste maaltijdzakje aan toe (let op, niet meer mixen: croutons). Kruid het geheel nog na met peper en zout.



Warmoessoep

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Groentensmaak'.
Andere: 4 stevige warmoesstelen (snijbiet), 1el olijfolie, 250ml water, peterselie, peper en zout.
- **Bereiding:** Was en snijd de warmoes, de stelen in fijne plakjes van ongeveer 0,5cm. Doe de bladeren al in de 200ml water en gaar in 15 minuten. Los het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep groentensmaak' op in 50ml en voeg dit toe aan het geheel. Mix de soep. Stoof de overgebleven in kleine stukjes gesneden stelen met 1el olijfolie en kruid met peper en zout. Voeg alles samen en kruid eventueel nog na met peper en zout. Doe er net voor het serveren nog wat fijngehakte peterselie bovenop.



Savooikoolsoep

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Kippensmaak met Croutons'.
Andere: 1/4 savooikool, 250ml water, 1kl gedroogde bieslook, peper en zout.
- **Bereiding:** Was en snijd de savooikool in kleine stukjes. Plaats een kookpan op het vuur en voeg er de savooikool samen met 200ml water aan toe, kook dit geheel gaar in 10 minuutjes. Mix het geheel goed door. Los het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep kippensmaak met croutons' op in 50ml en voeg dit op het einde toe aan het geheel. Kruid nog even na met peper en zout en werk af met de koffielepel bieslook.



Knolseldersoep met curry en kurkuma

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Thaismaak'.
Andere: 150g knolselder, 1el olijfolie, 250ml magere bouillon, 1kl uipoeder, 1/2kl kurkuma, 1/2kl currypoeder, peper en zout.
- **Bereiding:** Was en snijd de knolselder in kleine stukjes. Stoof de knolselder aan in 1el olijfolie en voeg er achteraf de magere bouillon aan toe. Voeg er verder nog het uipoeder, de kurkuma en de curry aan toe en kook gaar in 15 minuten. Los het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep thaismaak' op in 50ml en voeg dit toe aan het geheel. Mix het geheel goed door. Kruid nog even na met peper en zout voor het serveren.

