

# PROWELL NUTRITION

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

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

## HET BELANG VAN EVENWICHT...

Tijdens de eindejaarsperiode is het vaak moeilijk om je aan je dieet te houden, feestjes, drinks, recepties, ... Het is dan belangrijk om het evenwicht te houden in je dieet en voeding. Ga daarom van in het begin jezelf al geen te hoge verwachtingen opleggen, het is perfect normaal om tijdens de feesten even te blijven hangen in lichaamsgewicht. Het is wel belangrijk dat je probeert, tussen al die sociale verplichtingen, om je voedingsplan te blijven volgen. Hoe meer inspanning je nu levert, hoe minder de impact zal zijn in januari. Hieronder kan je zelfs enkele gezonde en feestelijke receptjes vinden die perfect binnen je dieet passen. Smakelijk!

### Geroosterde aubergine

#### BIJGERECHT OF HAPJE

- Ingrediënten:** Pro Well: /  
Andere: 1/2 aubergine, 5 radijzen, 1kl vloeibare zoetstof, 1el magere sojasaus (Amoy), 1el olijfolie, peper en zout.
- Bereiding:** Verwarm de oven voor op 200°C. Was de groenten. Snijd de aubergine in schijfjes en halveer de radijzen. Maak een sausje van de sojasaus, de olijfolie en de zoetstof. Breng dit op smaak met peper en zout. Leg de groenten op een bakpapier in een ovenschaal en besprenkel met het sausje. Bak in de oven gedurende 25 minuten op 200°C. Serveer als bijgerecht of als hapje.

## VARIATIES MET ONZE SOEPEN

### Kreeftenbouillon

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Groentensmaak'.  
Andere: 1 kreeftkarkas, 1/2el olijfolie, 1 laurierblad, 250ml water, snuifje currypoeder, 1kl fijngehakte peterselie, peper en zout.
- Bereiding:** Verhit de olie en stook de ui lichtjes aan, voeg het currypoeder en het laurierblad toe. Snijd de karkas in stukken en voeg deze bij het geheel. Voeg 200ml water toe en laat ongeveer 1u pruttelen op het vuur. Laat nog een extra nacht trekken in de koelkast. Verwijder 's ochtends de stukken karkas uit de soep en zeef de soep. Los het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep groentensmaak' op in 50ml water en voeg dit toe aan het geheel. Kruid eventueel nog bij met peper en zout en werk af met de fijngehakte peterselie.

### Feestelijke kippensoep

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Kippensmaak met Croutons'.  
Andere: 250ml water, 1el fijngesneden waterkers, versgemalen zwarte peper en zout.
- Bereiding:** Bereid het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep kippensmaak met croutons' zoals beschreven op de verpakking. Kruid extra bij met de versgemalen zwarte peper en zout en werk af met de fijngesneden waterkers.

## VARIATIES MET ONZE VASTE MAALTIJDEN

### Omelet met truffel in een glaasje

#### HAPJE

- Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Fijne Kruidensmaak'.  
Andere: 1el olijfolie, 1/2el zwarte truffel, peper en zout.
- Bereiding:** Snijd de zwarte truffel in fijne schijfjes of stukjes. Bereid het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet fijne kruidensmaak' zoals vermeld staat op de verpakking, vergeet niet om al te kruiden met peper en zout. Gebruik de el olijfolie om het geheel te bakken. Voeg op het einde de fijngeschilferde truffel toe en serveer.

### Toastje met tomatensalsa

#### HAPJE

- Ingrediënten:** Pro Well: 4 Pro Balance 'Toasts'.  
Andere: 1 kleine tomaat, 1/2el ui poeder, 1/4 rode paprika, 2 stengels bieslook, 1kl Citroensap, 1kl olijfolie, enkele blaadjes verse basilicum, peper en zout.
- Bereiding:** Was de tomaat en de rode paprika en snijd ze in kleine blokjes. Hak de bieslook en de basilicum fijn en voeg bij de groentenblokjes. Voeg alle andere ingrediënten toe en meng het geheel. Kruid bij met peper en zout. Serveer dit geheel op een halve Pro Balance 'toast' als hapje.





## Lauw slaatje met champignons en spinazie

### VOORGERECHT OF HOOFDGERECHT

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets Kipsmaak'.  
**Andere:** 80g champignons, groot handvol jonge spinazieblaadjes, 1el fijngesneden komkommer, 4 gehalveerde kerstomaatjes, 1el uipoeder, 1el bladpeterselie, 1/2kl lookpoeder, 1/2kl roze peperbolletjes, 1/2el balsamicoazijn, 1el olijfolie, 1/2kl kippenkruiden, peper en zout.
- **Bereiding:** Verwarm de oven voor op 180°C. Was de jonge spinazieblaadjes, maak de champignons schoon en snijd ze in kwartjes. Maak een dressing van de balsamicoazijn, de olijfolie, het lookpoeder, peper en zout. Intussen kan je het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets kipsmaak' al oplossen met water, kruiden met de kippenkruiden en rollen tot kleine bolletjes. Bak deze gaar in de oven op 180°C gedurende 15 minuten op een bakpapier. Bak de champignons samen met het uipoeder in een pan met 1/2el olijfolie. Serveer de sla, samen met de stukjes komkommer en de halve tomaatjes op een bord, schep er de warme champignons over en werk af met de bolletjes nuggets. Doe de verse bladpeterselie erbovenop ter garnering.



## Tajine van witte asperges met saffraan

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree Aardappelsmaak'.  
**Andere:** 6 grote witte asperges, 1kl olijfolie, 1/2kl saffraandraadjes, 2el magere groentebouillon, 1el 4% room, peper en zout.
- **Bereiding:** Schil de asperges met een dunschiller en snijd de dikke exemplaren doormidden. Verhit de kl olijfolie in de tajine en bak de asperges lichtjes aan. Bestrooi ze met zout, peper en saffraan en overgiet ze met de magere groentebouillon. Kook de asperges afhankelijk van hun dikte gaar in 15-20minuten op een laag vuur. Prik ter controle in de asperges om te kijken of ze gaar zijn. Serveer de asperges op een bord. Giet de room in de tajine en verwarm tot het net niet kookt, breng eventueel nog extra op smaak met peper en zout en giet over de asperges. Serveer deze groenten met het klaargemaakte Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree aardappelsmaak'.



## Witloof gevuld met bloemkoolcouscous

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** /  
**Andere:** 1 stronk witloof, 100g bloemkool, 5g rode bietkiemen, 1 takje munt, 1kl witte balsamicoazijn, 1/2kl ras el hanout, 1/2kl limoenzeste, 2kl olijfolie, peper en zout.
- **Bereiding:** Verwarm de oven voor op 190°C. Maak de bloemkool schoon en snijd in kleine roosjes. Doe deze in een ovenschotel, kruid met de ras el hanout, peper en zout en besprenkel met 1kl olijfolie. Laat dit gedurende 15 minuten garen in de oven. Trek het witloof in blaadjes uit elkaar (4 grote blaadjes/persoon is genoeg). Haal ondertussen de bloemkool uit de oven en mix tot de textuur van grove couscous. Was de muntblaadjes en hak ze fijn. Meng de geraspte limoenzeste onder de bloemkool, voeg 1kl olijfolie, de balsamicoazijn en de fijngesnipperde munt toe en kruid af met peper en zout. Leg op elk blad 1el van het bloemkoolmengsel en serveer met de rode bietenkiemen erbovenop.



## VARIATIES MET ONZE DESSERTS

### Rijstpap met saffraan en bladgoud

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Dessert Rijstpapsmaak'.  
**Andere:** snuifje saffraan, 1kl eetbaar bladgoud.
- **Bereiding:** Breng 200ml water, samen met het snuifje saffraan aan de kook. Laat afkoelen en bereid het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Dessert rijstpapsmaak' zoals beschreven op de verpakking met deze 200ml water. Giet over in een mooi glas en laat afkoelen in de koelkast. Strooi er net voor het serveren nog wat bladgoud over.



### Gelaagde pudding

- **Ingrediënten:** **Pro Well:** 1/2 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Dessert Chocoladesmaak'  
1/2 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Dessert Vanillesmaak'  
**Andere:** /
- **Bereiding:** Bereid beide Pro Well Nutrition maaltijdzakjes zoals beschreven op de verpakking. Neem een mooi serveerglas waarin je ongeveer 200ml in kwijt kan. Giet eerst de het klaargemaakte Pro Well Nutrition 'Dessert chocoladesmaak' in het glas, laat 15min staan en giet er dan het Pro Well Nutrition 'Dessert vanillesmaak' overheen. Plaats nog even in de koelkast en serveer.

