

PROWELL NUTRITION

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

Legende: kl = koffielepel, el = eetlepel

SLIMME KEUZES

Aangezien de afgelopen weken rijkelijk gevuld zijn geweest met overvloedige maaltijden is januari voor velen de maand om opnieuw te werken aan hun lichaamsgewicht.

Vergeet ook niet dat de winter nu volop aan de gang is waardoor je makkelijker ziek kan worden... Ideaal is dus om slimme keuzes te maken in je voeding, ga daarom voor magere voedingsmiddelen die tegelijkertijd ook rijk zijn aan vitamines, mineralen en antioxidanten om je immuniteit te ondersteunen! Eet wille hiervan dan ook minstens 300g groenten per dag!

Broccolidip

- Ingrediënten:**
 - Pro Well: eventueel 4 Pro Balance 'Toasts'
 - Andere: 100g broccoli, 1kl ui-poeder, 1kl lookpoeder, 1kl olijfolie, 1/4 groene chilipeper (zonder zaadjes, fijngehakt), versgemalen zwarte peper en zout
- Bereiding:** Was de broccoli en snijd in roosjes. Kook de broccoli gaar in water gedurende 10 minuten. Fruit de chili, het ui- en het lookpoeder aan in de olijfolie. Voeg de gekookte broccoli toe aan dit geheel en mix door. Kruid nog even bij met de versgemalen peper en het zout. Je kan dit gerecht serveren met de toegelaten groenten uit de lijst of met de Pro Balance 'Toasts' in fase 1, vanaf fase 3 kan je deze dip serveren met de Pro Balance 'Tortitos'.



VARIATIES MET ONZE SOEPEN

Spruitjessoep met peterselie

- Ingrediënten:**
 - Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep Groentensmaak'
 - Andere: 200g spruitjes, 250ml water, 1kl ui-poeder, 1kl gehakte peterselie, nootmuskaat, peper en zout
- Bereiding:** Was de spruitjes en halveer ze. Zet een kookpan op het vuur en voeg de spruitjes toe, samen met het ui-poeder en 200ml water. Laat dit geheel ongeveer 20 minuutjes pruttelen op een middelhoog vuur. Neem van het vuur en mix volledig door. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep groentensmaak' klaar in 50ml water en voeg toe aan het geheel. Kruid eventueel nog bij met nootmuskaat, peper en zout en werk af met de fijngehakte peterselie.



Witloofsoep met bieslook

- Ingrediënten:**
 - Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep 8 Groentensmaak met Croutons'
 - Andere: 3 witloofstronken, 1/2 prei-wit, 250ml water, 1el ui-poeder, 1el fijngehakte bieslook, peper en zout
- Bereiding:** Was en snijd de prei en het witloof, haal het onderste kegeltje uit het witloof om de bitterheid tegen te gaan. Plaats een kookpan op het vuur en voeg er het fijngesneden witloof, de fijngesneden prei, het ui-poeder en 200ml water aan toe. Laat dit geheel ongeveer 15 minuutjes pruttelen op een middelhoog vuur tot alles gaar is. Mix alles door. Maak het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Soep 8 groentensmaak met croutons' klaar in 50ml water en voeg toe aan het geheel. Kruid eventueel nog bij met peper en zout en werk af met de fijngehakte bieslook.



VARIATIES MET ONZE VASTE MAALTIJDEN

Spinaziesalade met kippenugget

- Ingrediënten:**
 - Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets Kipsmaak'
 - Andere: 150g verse spinazie, 5 kerstomaten, 1el olijfolie, 1kl citroensap, 1kl ui-poeder, 1kl lookpoeder, 1/2kl paprikapoeder, peper en zout
- Bereiding:** Was de spinazie grondig in koud, stromend water en snijd daarna in fijne reepjes. Was en halveer de tomaten. Maak een dressing van de olijfolie, het citroensap, het ui- en lookpoeder en kruid met peper en zout. Los het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets kipsmaak' op in water en kruid met het paprikapoeder. Rol tot kleine bolletjes en bak deze op een bakpapier in de oven op 180°C gedurende 15 minuten. Serveer de salade met de bolletjes 'Nuggets kipsmaak'.





Pittig frisse salade met ei

- **Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Fijne Kruidensmaak'
Andere: 6 kerstomaten, 100g rucola, 1/4 komkommer, 1/4 rode paprika, tabasco, peper en zout
- **Bereiding:** Was alle groenten. Halveer de tomaatjes en snijd de komkommer en paprika in kleine blokjes. Maak ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet fijne kruidensmaak' klaar zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Snijd de klaargemaakte omelet in kleine reepjes en meng onder de sla. Voeg de groentjes toe aan het geheel, kruid met peper en zout. Voeg tabasco toe naar keuze voor de pittigheid.



Gesmoorde selder

- **Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje ' "Rösti" Aardappelsmaak'
Andere: 5 selderstengels, 100ml tomatensap, 1kl lookpoeder, peper en zout
- **Bereiding:** Was de selder en plaats hem in een kookpan op het vuur gevuld met water. Laat enkele minuten doorkoken en giet het geheel af. Voeg dan het tomatensap en het lookpoeder in een kookpan en doe er opnieuw de selder bij, kruid met peper en zout. Laat dit ongeveer een half uurtje zachtjes smoren op een middelhoog vuur. Maak ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje ' "Rösti" aardappelsmaak' klaar zoals beschreven op de verpakking. Serveer dit samen als een maaltijd.



Geroosterde bloemkool in de oven met oregano

- **Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree Aardappelsmaak'
Andere: 1/4 bloemkool, 1el olijfolie, 1kl lookpoeder, 1kl fijngehakte peterselie, 1/2kl oregano, peper en zout
- **Bereiding:** Verwarm de oven voor op 200°C. Was de bloemkool, snijd in roosjes en doe hem in een ovenschaal. Rooster de bloemkool ongeveer 15 minuten in de oven. Maak ondertussen een sausje van de olijfolie, de peterselie, het lookpoeder, de oregano, peper en zout. Mix dit sausje door met een staafmixer. Haal de bloemkool uit de oven en bedruip met het sausje. Serveer met het klaargemaakte Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Puree aardappelsmaak'.



Mediterraanse omelet

- **Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet Mediterraanse Kruidensmaak'
Andere: 1/4 aubergine, 5 kerstomaten, een handvol rucola, 1el fijngehakte basilicum, 1el olijfolie, 1kl uipoeder, 1kl lookpoeder, peper en zout
- **Bereiding:** Was alle groenten. Snijd de tomaat en de aubergine in klein stukjes. Bak in een bakpan met 1el olijfolie de groenten in circa 5 minuten zacht en voeg hier de basilicum en het look- en uipoeder aan toe. Maak ondertussen het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Omelet mediterraanse kruidensmaak' klaar met het water en voeg bovenop het groentemengsel in de pan. Kruid eventueel nog bij met peper en zout en doe er op het einde de rucola bovenop.



Stoofpotje met wintergroenten

- **Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets Kipsmaak'
Andere: 150g pompoen, 1/2 preiwit, 1/4 groene kool, 1kl uipoeder, 1/2kl rozemarijn, 100ml magere kippenbouillon, peper en zout
- **Bereiding:** Verwarm de oven voor op 180°C. Was alle groenten. Snijd de pompoen in kleine blokjes (+/- 1cm), de prei en de groene kool in reepjes. Voeg alles in een kookpot met een beetje kippenbouillon en plaats op het vuur. Voeg de kruiden toe aan het geheel en laat ongeveer 20 minuten pruttelen op een middelhoog vuur. Voeg beetje bij beetje de magere kippenbouillon toe aan het groentemengsel. Los het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Nuggets kipsmaak' op in water en kruid met de kippenkruiden. Rol tot een grote bol en duw plat zodat je een soort kippenburger krijgt. Plaats op een bakpapier in de oven en bak op 180°C gedurende 15 minuten. Serveer alles samen op een bord.



VARIATIES MET ONZE DESSERTS

Moelleux au chocolademousse

- **Ingrediënten:** Pro Well: 1 Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Chocolademousse'
Andere: 75ml water
- **Bereiding:** Verwarm de oven voor op 250°C. Bereid het Pro Well Nutrition maaltijdzakje 'Chocolademousse' zoals beschreven op de verpakking. Giet dit geheel in een vuurvast ovenschaaltje en bak gedurende 18 minuten in de voorverwarmde oven. Serveer als chocolademoeleux.

