



### INGREDIËNTEN (1 persoon)

100g gerookte zalm

5-6 aspergestengels per persoon

40g quinoa (droog afgewogen)

1 kl groentebouillon

1 groen van lente ui

#### **Avocadodressing:**

2 eetlepels yoghurt

1/4 avocado

1 eetlepel water

peper, zout

sap van 1/4 limoen

zest van limoen

enkele blaadjes basilicum

## BEREIDINGSWIJZE

Schraap de asperges en stoom of kook ze gaar. Zelf vind ik dat de smaak lekker behouden blijft als je ze stoomt. Ik stoom ze 35 min. tot ze beetbaar zijn. Afhankelijk van de dikte van de asperges kan de gaartijd variëren.

Doe de quinoa in een zeef en spoel goed onder stromend water. Vergeet niet dat je quinoa best eerst spoelt voor je het kookt. Zo voorkom je dat quinoa een bittere smaak krijgt! Kook gedurende ongeveer 10 min. quinoa gaar. Voeg aan het kookwater groentebouillon toe. Giet af wanneer de quinoa gaar is.

## DRESSING

Voeg samen in een keukenrobot:

- yoghurt
- avocado
- 1/2 sap van limoen
- zest van limoen
- peper en zout

(- look voor de liefhebbers)

Mix het geheel en je hebt je dressing. Lekker fris van smaak!!

Leg eerst je gestoomde asperges op het bord. Dresseer hierover mooi de quinoa en voeg er de avocadodressing en gerookte zalm bij.

Werk af met enkele blaadjes basilicum en groen van lente ui.

Dit gerechtje kan dus gebruikt worden bij:

-Gewichtsverlies volgens caloriebeperking

- Low carb programma ligna pharma fase 3A
  - Diabetes
  - Verhoogde cholesterol
  - Gewichtsstabilisatie / healthy lifestyle

## PRIKKELBARE DARMKLACHTEN

**Asperges kunnen buikklachten geven voor mensen die prikkelbare darmen hebben.**

Heb je last van prikkelbare darmen, dan kan een aangepast dieet voor jou een oplossing bieden.

Ga samen met mij op zoek naar de triggers voor jouw klachten en laat je begeleiden in een eliminatiedieet voor prikkelbare darmen.

De correcte begeleiding bij het dieet is aangewezen om een evenwichtige voeding aan te nemen en tekorten in aanbreng van essentiële voedingsstoffen te vermijden.

## GEWICHTSVERLIES MET LIGNA PHARMA

Indien je hier meer info over wenst, klik hier op [Ligna Pharma](https://www.lignapharma.be/) of ga naar de website <https://www.lignapharma.be/>

Ligna Pharma is een programma voor gewichtsbeheersing, enkel onder begeleiding met diëtiste, apotheker of huisarts.)

## HEALTHY LIFESTYLE COACHING

Wanneer je aan je gewicht wilt werken of een gezond voedingspatroon wilt aannemen, kan je in onze praktijk terecht om je hierin te begeleiden. Je leert welke voedingsstoffen je lichaam nodig heeft voor jouw activiteitenpatroon en hoe je je voedingsschema moet aanpassen indien nodig.