

BLOEMKOOL-WORTELPUREE

HEALTHY LIFESTYLE

INGREDIËNTEN

1 bloemkool
5 wortelen
Peper, zout, nootmuskaat
Peterselie, tijm

BEREIDINGSWIJZE

Stoom de groenten gaar. Pureer ze tot een gladde puree en kruid af.
SMAKELIJK!

Alternatief op dit gerechtje

vervang de groenten door:
200g knolselder + 100g butternut
Volg de verdere instructies zoals in bovenstaand recept

Strikt low carb:

Dit gerechtje is geschikt bij een LOW CARB DIEET

Diabetes

Dit gerechtje is geschikt voor diabetespatiënten

Prikkelbare darmsyndroom

Patiënten met prikkelbare darmen:
Bloemkool zit hoog in FODMAP

Dit gerechtje kan gebruikt worden bij:

- Gewichtsverlies volgens klassiek dieet
- Low carb programma ligna pharma in latere fase (laat je adviseren door de diëtiste)
- Glutenvrije voeding
- Diabetes
- Verhoogde cholesterol
- Gewichtsstabilisatie / healthy lifestyle



By Blockx Kristel, Food allergy, Sports nutrition and Health professional (www.kristelblockx.be)