

AFTER WORKOUT BOWL

HEALTHY LIFESTYLE

INGREDIËNTEN

150g IJslandse yoghurt
20g amandelen
10g kokosschilfers
5g chiazaden
1/2 avocado
100g aardbeien

BEREIDINGSWIJZE

Doe in een cutter: yoghurt, aardbeien, avocado en mix tot een glad geheel.
Verdeel in een kommetje en strooi er de amandelen, kokosschilfers en de chiazaden over.

SMAKELIJK!

Strikt low carb:

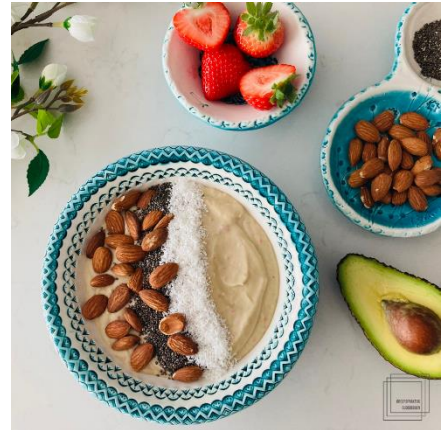
Wanneer je de koolhydraten voldoende laag wenst te houden kan je de havervlokken vervangen door 20g pitten en zaden: pompoenpitten chiazaden hennepzaden, sesamzaden, ... Je zal merken dat je een goed voldaan gevoel hebt na de maaltijd!

Prikkelbare darmsyndroom

Avocado kan mogelijks je darmen prikkelen.
De kwark kan vervangen, worden door lactosearme kwark.

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: glutenvrije haver
- Diabetes
- Verhoogde cholesterol
- Gewichtsstabilisatie / healthy lifestyle



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