

## LUNCHBOWL MET RODE BIET HEALTHY LIFESTYLE

### INGREDIËNTEN

150g krabsticks  
1/2 avocado  
100g rauwe bloemkoolcouscous  
handje veldsla  
100g rode biet  
Dressing naar keuze, bvb mosterddressing



By Blockx Kristel, Food allergy, Sports nutrition and Health professional ([www.kristelblockx.be](http://www.kristelblockx.be))

### BEREIDINGSWIJZE

Snijd de bieten in kleine blokjes en kook ze gedurende 25 min. in water. Laat ze afkoelen.  
Wanneer je verse bloemkool hebt, maak ze dan zuiver en doe ze in een cutter. Mix tot een couscous.  
Snijd 1 avocado doormidden en geef er een draai aan. De 2 helften komen los. Leg eentje in de koelkast voor een volgend gerechtje. In de andere helft snijd je eerst met een mesje enkele blokjes, haal ze er daarna uit met behulp van een lepel. Was de veldsla. Mix de krabstick een beetje fijn in een keukenrobotje/cutter.  
Verdeel de groenten op een bord. Dresseer met dressing naar eigen keuze.

SMAKELIJK!

*Dit gerechtje kan gebruikt worden bij:*

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