

SPINAZIE OMELET

HEALTHY LIFESTYLE

INGREDIËNTEN

2 eieren
peper en zout
25g mozzarella light
200g spinazie
1/2 etl olie



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

BEREIDINGSWIJZE

Start eerst met het wassen van de spinazie en verwijder de steeltjes als je dit niet zo graag hebt.
Klop de eieren los.
Snijd de mozzarella in dunne plakjes.
Verhit de pan en bak de gewassen spinazie aan.
Voeg de losgeklopte eieren toe en leg er de mozzarellaschijfjes in, mooi verdeeld over je omelet.
Kruid af met peper en zout.
Draai om na 2 min. en bak de andere kant lichtjes aan. (Niet te lang want dan smelt de mozzarella.)

Smakelijk!

(combineer eventueel met 2 sneden low carb brood Ligna Pharma)

Dit gerechtje kan gebruikt worden bij:

- *Gewichtsverlies volgens klassiek dieet*
- *Prikkelbare darmsyndroom (Lactosevrije mozzarella en glutenvrij brood)*
- *Low carb programma ligna pharma in latere fase (laat je adviseren door de diëtiste)*
- *PHP nutrition*
- *Diabetes*
- *Gewichtsstabilisatie / healthy lifestyle*