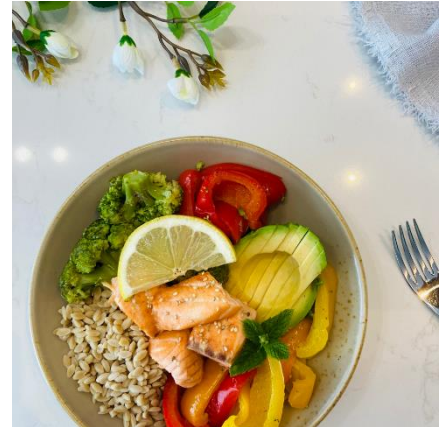


AFTER WORKOUT BOWL

HEALTHY LIFESTYLE

INGREDIËNTEN

100g zalm
1/2 avocado
100g broccoli
100g rode/gele paprika
peper en zout
1/2 citroen
25g rijst LIGNA PHARMA
sesamzaadjes
teriyakisaus



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

BEREIDINGSWIJZE

Stoom de groenten gaar en grill ze daarna kort onder de grill in de oven. Kruiden met peper en zout alvorens ze onder de grill te leggen.

Kook de rijst gaar en giet af.

Snijd de avocado in de helft en snijd 1 van de 2 parten in dunne reepjes.

Grill de zalm en kruid af met peper en zout. Snijd hem in stukjes en pers er een beetje citroen over uit.

Verdeel de ingrediënten over de bowl.

Strooi enkele sesamzaadjes over de zalm.

Werk af met een klein beetje teriyakisaus.

Smakelijk!

Dit gerechtje kan gebruikt worden bij:

- Gewichtsverlies volgens klassiek dieet
- Low carb programma ligna pharma fase 2
- Diabetes
- PHP nutrition
- Verhoogde cholesterol
- Gewichtsstabilisatie / healthy lifestyle