



LUNCH Hugo Greefhorst

GEMENGDE GROENE SALADE MET CAESARDRESSING

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 teen knoflook
 50 g Parmezaanse kaas
 3 el (zelfgemaakte) mayonaise
 1 el citroensap
 1½ el olijfolie
 1 el mosterd
 1 el worcestersaus
 Peper
 400 g gemengde groene sla

Toppings (naar keuze)

2 spiegeleieren
 4 plakjes oude kaas
 1 blikje tonijn
 100 g gerookte zalm
 100 g gebakke kip
 100 g gebakken biefstukreepjes



BEREIDING

Maak eerst de dressing: pers het teentje knoflook uit, en rasp de Parmezaanse kaas. Doe ze in een kommetje en voeg alle andere ingrediënten (behalve de sla) toe. Meng het geheel tot een mooie gladde saus en breng eventueel op smaak. Leg de gemengde sla op twee borden en verdeel de dressing eroverheen. Kies je toppings en leg die op de salade.



10 MINUTEN

Kijk voor meer informatie op gezonddorp.nl

NU TE KOOP!

Hoe pas je je levensstijl aan om zo vitaal mogelijk oud te worden? Welke belangrijke rol speelt voeding daarin en waarom?

“Van GezondDorp naar GezondLand” geeft je antwoord op deze vragen. Het boek bevat de basisprincipes van een gezonde leefstijl. Uniek is dat de oprichters, deelnemers én lokale ondernemers van GezondDorp Leende hun ervaringen, koolhydraatarme recepten en enthousiasme delen.



Slechts
 € 20,-

GezondDorp

Van GezondDorp naar GezondLand
 paperback, 214 pagina's
 ISBN 978-94-9253-710-2
 € 20,-

DE BASISPRINCIPES

0. START NU!

Eet koolhydraatarme voeding met gezonde vetten

1. WAT EET JE WEL

Eet echte voeding, puur en onbewerkt

2. WAT EET JE NIET

Vermijd sterk bewerkte koolhydraten en slechte vetten

3. HOE EN WANNEER EET JE

Eet intuïtief en luister naar je lijf

4. DOE NIET TE MOEILIJK

Geef jezelf de tijd en de rust

5. ALTERNATIEF ONTBIJT EN LUNCH

Ga anders denken over ontbijt en lunch

6. EET PUUR EN GENIET!

Ga voor puur en onbewerkt

7. ZORG VOOR JE DARMEN

De basis van een goede gezondheid

ONTDEK HET ZELF!
Deze leefstijl smaakt naar meer!