



Diëtistenpraktijk
Gerry Driesen

Nieuwsbrief voorjaar 2020

Diëtistenpraktijk Gerry Driesen
Biezen 39
2771 CR Boskoop

Tel; 06-28826165

De Jagerweg 260
3328 AA Dordrecht

gerry@driesen-dietiste.nl
www.driesen-dietiste.nl

'Je bent wat je eet' is niet zomaar een spreekwoord. Ongeveer iedere zeven jaar ben je eigenaar van een compleet nieuw lichaam; iedere cel in je lichaam is dan vervangen. Die cel wordt opgebouwd uit de voeding die je eet. Dat betekent dat je letterlijk bent wat je de afgelopen zeven jaar hebt gegeten. Daarom is het belangrijk om aandacht te besteden aan wat je in je mond stopt. Een diëtist kan je daarbij helpen. Het wordt vergoed vanuit de basisverzekering (gaat wel af van het eigen risico)



zorggroep
West-Alblasserwaard e.o.

Informatieavonden

Samen met een collega verzorg ik ook dit jaar weer een aantal praktische en interactieve informatieavonden over voeding. Er worden ook verschillende nieuwe producten besproken.

Wanneer: Maandag 09 maart; Koolhydraten feiten en fabels
Maandag 16 maart; Tips en recepten koolhydraat arme voeding
Maandag 23 maart; Vet in de voeding, feiten en fabels
Maandag 30 maart; Minder zout, feiten en fabels
Waar; Zorgcentrum het Polderwiel, zaal 'Het Polderwiel' Dudokerf 58, Dordrecht
Tijd; 19.00 – 20.30 uur

Wanneer: Donderdag 09 april -- Koolhydraten, feiten en fabels
Donderdag 16 april -- Tips en recepten, koolhydraat arme voeding
Donderdag 07 Mei – Minder zout, feiten en fabels
Donderdag 14 Mei -- Vet in de voeding, feiten en fabels
Waar; Het Theehuis, Atmosfeerstraat 1j, Dordrecht
Tijd: 19.00-20.30 uur

Heeft u Interesse in deze gratis info avonden?

U kunt zich aanmelden via info@zgwa.nl / 078-2020040, o.v.v. datum avond, naam, aantal personen, telefoonnummer en/of e-mailadres.

4 Bonenburgers om je vingers bij af te likken (voor een vleesloze dag)

Ingrediënten:

1 rode ui	100 gr amandelmeel
1 teentje knoflook	1 tl paprika poeder pikant
2 el olijfolie	1-2 el tomatenketchup
400 gr kidneybonen	75 gr mais

Handje peterselie

Bereiding:

Pel en snipper de ui en knoflook en verhit zachtjes in een koekenpan met 1 el olie.
Pureer de kidneybonen in een keukenmachine of met een stamper. Knip de peterselie fijn.
Schep het amandelmeel, de peterselie, het uienmengsel, paprikapoeder en 1 eetlepel tomatenketchup door de kidneybonen en meng goed. Voeg eventuele nog wat tomatenketchup toe als het te droog blijft. Schep de maiskorrels erdoor en maak van het geheel 4 dikke platte schijven.
Verhit nog een extra lepel olie in de koekenpan en bak hierin de burgers aan beide zijden in ongeveer 5 minuten warm en iets bruin.

