



Diëtistenpraktijk  
Gerry Driesen

## Nieuwsbrief winter 2020

Diëtistenpraktijk Gerry Driesen  
Biezen 39  
2771 CR Boskoop

Tel: 06-28826165

De Jagerweg 260  
3328 AA Dordrecht

[gerry@driesen-dietiste.nl](mailto:gerry@driesen-dietiste.nl)  
[www.driesen-dietiste.nl](http://www.driesen-dietiste.nl)

De feestdagen verlopen dit jaar helaas anders dan andere jaren. Reden te meer om het in huis extra gezellig te maken. Omdat we minder op stap gaan is er extra tijd om zelf te experimenteren met het kerstdiner. Dat hoeft niet erg ingewikkeld te zijn. Met eenvoudige gerechten en een feestelijk gedekte tafel kunnen we er toch een mooie kerst van maken!

*Fijne feestdagen en een gezond 2021 !!*



### Maak met de feestdagen een bewuste keuze!

	gram	kcal	koolhydraten
oliebol	65 gr	161	20,8
appelflap	100 gr	361	35,5
soesje	15 gr	43	2,2
Irish coffee	230 ml	398	13,4
champange	85 gr	57	0,5
choc.melk hv	200 ml	154	24,6
Chocolade Puur 75%	10 gr	57	3,2

### Wat zullen we eten vandaag??

Deze vraag stellen we ons heel vaak. Heb je inspiratie nodig?

Ga naar [Voedingscentrum.nl/recepten](http://Voedingscentrum.nl/recepten) en abonneer je op de nieuwsbrief

#### "Menu van de week"

Dan krijg je elke week 7 nieuwe gezonde recepten zonder pakjes of zakjes toegestuurd!



### Voorgerecht: mango-avocadosalade met garnalen (4 pers)

1 el olie  
½ tl pittige paprikapoeder  
1 teentje knoflook  
300 gr rauwe garnalen  
1 mango  
2 avocado's  
1 el limoensap  
2 bosuitjes  
50 gr rucola



Meng de olie, paprikapoeder en de uitgeperste knoflook met de garnalen en zet 30 minuten in de koelkast

Snijd de mango en de avocado in stukjes en meng met de limoensap

Snijd de bosui in ringetjes en meng door de mango/avocado stukjes

Verdeel de rucola over 4 bordjes/kommetjes en verdeel het mango/avocado mengsel hierover

Wok de garnalen tot ze net roze zijn en verdeel over de bordjes

Houd je niet van garnalen? Vervang dit dan door kipstukjes



### Waarom is bewegen zo gezond?

- ✓ Het verbetert je humeur en geeft energie
- ✓ Verbetert je slaapkwaliteit
- ✓ 10% minder risico op hart- en vaatziekten
- ✓ 13% verlagings van het risico op diabetes
- ✓ Verlaagt het risico op overgewicht
- ✓ 18,7% minder risico op darmkanker
- ✓ 7,9% minder risico op borstkanker
- ✓ 16,9% verlagings van het risico op vroegtijdig overlijden
- ✓ 1½ kans kleiner op psychische stoornissen

En dat allemaal door minimaal 30 minuten achter elkaar matig intensief bewegen zoals een stevige wandeling.

Bewegen is het beste, goedkoopste **medicijn** voor vele aandoeningen met de minste bijwerkingen!!

### Met een wandeling elke dag Wordt je oud met een lach!!

