



Diëtistenpraktijk
Gerry Driesen

Nieuwsbrief zomer 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

Het nieuwe coronavirus (COVID-19) houdt Nederland in zijn greep. Thuis blijven, thuis werken en thuis lesgeven om de verspreiding van het virus tegen te gaan hebben een enorme impact op ons dagelijks leven. Hoe behouden we een gezonde leefstijl in tijden van corona? Met gezonde voeding kun je corona niet voorkomen maar het is bekend dat obesitas het risico verhoogt op een ernstiger verloop van COVID-19. Gelukkig hebben we weer wat meer bewegingsvrijheid gekregen en gaan 1 juli de sportscholen weer open. We gaan er met zijn allen weer tegenaan om met gezonde voeding en beweging de corona-kilo's te lijf te gaan.

De praktijk is gesloten van 01 aug t/m 23 aug. Fijne zomer!!

Zalmfilet uit de oven (1pers)

- 125 gr zalmfilet
- Paar lepels pesto of roomkaas
- 1 courgette
- Handvol cherrytomaatjes
- 1 paprika
- ½ el oregano



- ✓ Smeer de pesto of roomkaas op de zalm
- ✓ Leg in een ovenschaal
- ✓ Snijd de groente in blokjes of reepjes
- ✓ Leg ze op de vis in de ovenschaal
- ✓ Strooi de oregano over de groente
- ✓ Sprenkel er 1 el water over
- ✓ Druppel er wat olijfolie over
- ✓ Bak in de oven op 180 °C in 18 min gaar
- ✓ Lekker met volkoren pasta of krielaardappeltjes

Natuurlijk kun je ook variëren met de groente of een zak gesneden groente nemen.

Vietnamese omelet met wokgroente (1 pers)

- 2 eieren
- 2 el sojasaus
- 1 tl gemberpoeder
- 2 el zonnebloemolie
- 1 teentje knoflook
- 250 gr chinese wokgroente



- ✓ Klop de eieren los met 1 el sojasaus en de gember
- ✓ Verhit 1 el olie in de koekenpan en bak van het eimengsel 2 dunne omeletten
- ✓ Verhit 1 el olie in een andere koekenpan en fruit hierin de knoflook en voeg de wokgroente toe
- ✓ Besprenkel met een paar druppels sojasaus
- ✓ Leg de omeletten op bord, schep de groente en de cashewnoten erop en vouw dubbel

Eet jij meestal in je eentje en kost koken dan zoveel moeite? Hier wat tips!

- ✓ Kies ipv kropsla voor bladsla zoals rucola of salanova. Rucola kun je in kleine porties kopen en salanova koop je vaak met "kluit". Zet deze in een pot in je keuken en haal er elke keer een paar bladen vanaf!
- ✓ Een stronk broccoli teveel? Kook de stronk helemaal en eet vandaag de helft. Morgen doe je er 500 ml bouillon bij en een aardappel. Pureer de soep en brokkel er een stuk gorgonzola in.
- ✓ Groente uit de diepvries smaken prima en zijn vaak verpakt in deelblokjes.
- ✓ Kook wat meer sperziebonen en gebruik de helft daarvan de volgende dag voor een salade. Deze maak je door een rood uitje toe te voegen en een blikje tonijn op olie.
- ✓ Zorg dat je altijd een klein blikje kidneybonen, linzen of edamame in huis hebt. Makkelijk en voedzaam door een zak gemengde sla.
- ✓ Kant en klaar mixen en sauzen lijken vaak goedkoop en makkelijk maar bevatten vaak alleen maar zout. Zorg dat je zelf een potje italiaanse en provencaalse kruiden in huis hebt. Hiermee maak je snel een lekkere pastasaus met behulp van een blik tomatenblokjes, en een zak soepgroente.
- ✓ Belangrijkste van alles...plannen. Plan 's morgen al wat je 's avonds gaat eten!
- ✓ Bedenk dat een goede voedzame avondmaaltijd de beste remedie is voor avond snacken!

