



PEVITA COACHING

— UNLOCK YOUR POTENTIAL —

Health & Lifestyle Coach in de Natuur
Energieke Stappen naar Verandering van de Levensstijl

ZOETE AARDAPPEL LASAGNE MET COURGETTE EN PAPRIKA

Ingrediënten (de hoeveelheden zijn aanpasbaar volgens eigen behoefte):

- 1 grote zoete aardappel in schijfjes
- 1 courgette in schijfjes
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 (groene) paprika
- 2 bolletjes mozzarella (buffel)
- 1 plak feta kaas
- 1 teen look
- 1 rode ui
- Olijfolie
- Peper, zout, oregano
- Parmezan kaas (blok om zelf te raspen)
- Verse basilicum
- Peper
- Zout

Bereiding:

- 1) Giet een scheut olijfolie in een ovenschaal en snipper er de ui en de look in.
 - 2) leg er eerst de schijfjes aardappel dakpansgewijs in en daarna de schijfjes courgette
 - 3) kruid met peper en zout
 - 4) beleg met de mozzarella
 - 5) snipper de blokjes paprika erover
 - 6) herhaal de aardappel, courgette en mozzarella tot alles op is. Eindig met courgette
 - 7) giet er de tomatenblokjes over
-
- 8) kruid opnieuw met peper en zout en de oregano
 - 9) bestrooi met de feta

Zet 40' in een voorverwarmde oven op 180gr

Veel succes en smakelijk!

Liefs,

Peggy



Wat zijn de voordelen van zoete aardappelen?

Deze zoete aardappel is een groente (knolgewas) en geen familie van de gewone aardappel.

Hoewel het qua hoeveelheid koolhydraten niet veel uitmaakt of je een nou zoete aardappelen (18 gram) eet of gewone aardappelen (20 gram) is er toch een belangrijk verschil in de manier waarop je lichaam de koolhydraten verwerkt. De zoete aardappel, ...

Hoewel zoete aardappels zoet zijn, hebben ze een iets lagere glycemische index dan de gewone aardappel. Dit betekent dat de suikers langzamer in het bloed terechtkomen. Ook de vezels zorgen voor een geleidelijke opname van suikers. Dit houdt je bloedsuikerspiegel constant en daarmee ook je energieniveau

Om te kunnen bepalen hoe snel een voedingsmiddel de bloedglucose laat stijgen wordt soms gebruik gemaakt van de glycemische index (GI). Hoe hoger deze waarde hoe sneller het de bloedsuiker laat stijgen. De GI van gekookte zoete aardappel is 46. Dat is een stuk lager dan de GI van gewone gekookte aardappel, deze is namelijk 78.

Scan mij



PEVITA COACHING

Maelstede 1 • 2920 Kalmthout

mob +32 474 29 38 82 • email peggy@pevita.be website pevita.be

Erkenningsnummer : 19-04-03-097

