



# PEVITA COACHING

— UNLOCK YOUR POTENTIAL —

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

## EASY VEGGIE PASTA

Ingrediënten (de hoeveelheden zijn aanpasbaar volgens eigen behoefte):

- 1 ui
- 2 tenen look
- 2 Courgette
- 1 aubergine
- 800 gr (2 blikken) tomatenblokjes
- Olijfolie
- Provencaalse kruiden
- Volkoren spirelli pasta
- Parmezan kaas (blok om zelf te raspen)
- Verse basilicum
- Peper
- Zout



### Bereiding:

Giet in een ovenschotel een rijke hoeveelheid olijfolie. Versnipper er de ui en de look in. Leg dakpansgewijs de schijfjes courgette en daarna een laag schijfjes aubergine erbovenop. Gebruik alle schijfjes op. Besprenkel de groenten met een beetje olijfolie en kruid lichtjes met peper en zout.

Overgiet daarna met de tomatenblokjes en kruid met peper, zout en de provencaalse kruiden.

Zet een 40-tal minuutjes in de oven op 180gr.

Kook ondertussen de volkoren spirelli beetgaar in gezouten water.

Serveer met een paar blaadjes verse basilicum en geraspte parmezan.

Veel succes en smakelijk!  
Liefs,

Peggy

### *Wat zijn de voordelen van volkoren pasta?*

*De gehele graankorrel, inclusief het vliesje, wordt gebruikt. Tijdens het productieproces wordt de korrel niet fijn gemalen, waardoor vitamines en mineralen intact blijven. Het vliesje bevat daarnaast belangrijke voedingsstoffen en is dus gezonder. Dat is dan ook meteen één van de belangrijkste voordelen van volkoren pasta. Verder heeft volkoren pasta complexe (trage) koolhydraten. Complexe koolhydraten zijn door het lichaam moeilijker af te breken. Het lichaam moet harder werken, waardoor de energie geleidelijk vrijkomt en de suikerspiegel stabiel blijft. Je hebt sneller een verzadigd gevoel en je hongergevoel blijft langer weg. Tot slot bevat volkoren pasta veel meer vezels dan normale pasta.*

PEVITA COACHING

Maelstede 1 • 2920 Kalmthout

mob +32 474 29 38 82 • email [peggy@pevita.be](mailto:peggy@pevita.be)

website [pevita.be](http://pevita.be)



Erkenningsnummer : 19-04-03-097

scan mij



Volg me op  &  voor INSPIRATIE en MOTIVATIE