



PEVITA COACHING

— UNLOCK YOUR POTENTIAL —

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

PENNE MET PASTINAAK KOKOS & (optioneel) VIS

Ingrediënten (de hoeveelheden zijn aanpasbaar volgens eigen behoefte):

- 1 teen look
- 1 kleine rode ui
- 1 spaanse pikante peper (kan vervangen worden door piment of cayenne peper)
- 1 pastinaak
- 2 wortelen
- 100gr doperwtjes
- Kokosroom
- Olijfolie
- (Linzen- spelt- kikkererwten- volkoren) penne
- Peper
- Zout
- Optie: Visfilet

Bereiding:

Giet een flinke scheut olijfolie in een (wok)pan en fruit er de look, ui en spaanse peper in. Snijd ondertussen de wortelen en de pastinaak in blokjes of reepjes. Smijt mee in de wok en laat samen garen. Doe er de doperwtjes bij en overgiet met de room. Kruid met peper en zout.

Kook ondertussen de penne beetgaar in gezouten water.

Indien je er graag een stukje vis bijdoet dan bak je de vis krokant in boter in de pan.

Veel succes en smakelijk!

Liefs,

Peggy



Wat zijn de voordelen van linzen pasta?

Gemiddeld zitten er 5,44 gram vezels in volkoren pasta. Deze hoeveelheid vezels is per 100 gram ongekookte volkoren pasta en is een gemiddelde van vijf verschillende volkoren pasta's. De laagst gemeten hoeveelheid vezels in volkoren pasta is 4,2 gram per 100 gram.

Met meer vezels (12gr/100gr) wint de linzenpasta het qua gezondheid wel van 'normale' pasta. Ook positief: door de grote hoeveelheid vezels en eiwitten hoef je er minder van te eten om toch een verzadigd gevoel te krijgen

Voedingsvezels (vezels) zijn belangrijk voor de gezondheid. Ze dragen bij aan een goede spijsvertering, een verzadigd gevoel na het eten en verminderen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Bovendien vertragen ze de afbraak van koolhydraten waardoor de suikerspiegel minder snel zal stijgen en je dus minder snel terug honger zal krijgen.

PEVITA COACHING

Maelstede 1 • 2920 Kalmthout

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

website pevita.be

Scan mij

