



PEVITA COACHING

— UNLOCK YOUR POTENTIAL —

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

RODE BONEN – WITTE VIS - CHAMPIGNONS

Ingrediënten (de hoeveelheden zijn aanpasbaar volgens eigen behoefte):

- 1 blik rode bonen
- 400gr (witte) vis
- 1 teen look
- 100ml room
- 150gr grot (of andere) champignons
- Peterselie
- Olijfolie
- Boter
- Peper, zout,

Bereiding:

- 1) Verhit de olijfolie in een pan en fruit de look
- 2) Bak hierin de champignons. Wanneer ze beginnen "zingen" voeg je een paar toefjes echte boter toe
- 3) Voeg de uitgelekte bonen toe
- 4) Bak ondertussen de witte vis aan in een beetje boter in een andere pan
- 5) Voeg aan het bonen-champignons mengsel de room en peper & zout toe
- 6) Werk af met fijn gehakte peterselie
- 7) Voeg de vis toe aan het mengsel en laat de smaken samenkomen
OF
Leg de vis apart van het mengsel op je bord

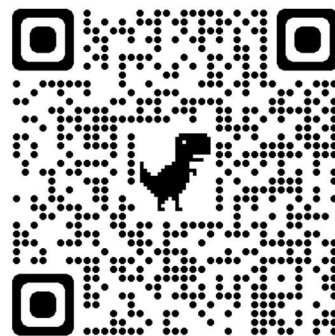


Scan me voor meer inspiratie en
recepten

Veel succes en smakelijk!

Liefs,

Peggy



PEVITA HEALTH STUDIO

Maelstede 1 • 2920 Kalmthout

mob +32 474 29 38 82 • email peggy@pevita.be website pevita.be Erkenningsnummer : 19-04-03-097



Volg me op  &  voor **INSPIRATIE en MOTIVATIE**



PEVITA COACHING

— UNLOCK YOUR POTENTIAL —

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

Wat zijn de voordelen van rode kidneybonen?

Rode kidneybonen bevatten veel gezonde voedingsstoffen. Ze zijn een goede bron van koolhydraten en rijk aan eiwitten, welke helpen je botten en spieren sterk te houden. Ook bevatten rode kidneybonen veel vezels, maar liefst 23,4 gram per 100 gram. Het Voedingscentrum raadt aan om per dag zo'n 30 tot 40 gram vezels te eten. Met een portie van 100 gram heb je dus al meer dan de helft van je vezels te pakken!

Rode kidneybonen zijn ook bijzonder rijk aan vitamines en mineralen. Zo bevatten ze de vitamines B1, B6 (pyridoxine) en B11 (folaat) en de mineralen kalium, fosfor, magnesium, ijzer, koper, seleen en zink.

Welke invloed hebben ze?

laag bloedsuikerspiegel

Eén van de grote voordelen van de rode kidneyboon is wel dat deze vol met vezels zit. Dit zorgt voor een minimale stijging van de bloedsuikerspiegel. Heel goed dus om deze boon te gebruiken als jij je diabetes type 2 wil verlagen!

Een studie onder zeventien mensen met type 2 diabetes maakte dit duidelijk! De uitkomst was opmerkelijk. De stijging van de bloedsuikerspiegel was minimaal bij mensen die kidneybonen én rijst aten. In tegenstelling tot de groep die alleen rijst hadden gegeten...

helpt bij afvallen

De kidneyboon is ook heel laag in caloriewaarde in verhouding tot andere gezonde bonen. Een super product om te gebruiken tijdens het afvallen. Wel handig om hiermee niet te overdrijven vanwege het hoge gehalte aan weliswaar gezonde koolhydraten.

houdt nieren gezond

Een andere naam voor de gezonde kidneyboon is nierboon. Dit komt door de positieve werking op de nieren. Ze voorzien je nieren van voldoende energie.

Als je weet dat je nieren veel invloed hebben op de water- en zoutregeling in je lijf... En dat niet alleen want je nieren regelen ook de bloeddruk en de werking van je hormonen. Nieren werken als grote filters! Ze verwijderen alle afvalstoffen en dat proces werkt het allerbeste als je nieren gezond blijven.

verlaging cholesterol

Van gedroogde bonen is aangetoond dat consumptie leidt tot verlaging van het cholesterol. En daarmee is het risico op hart-en vaatziekten veel lager!

beter immuunsysteem

Ook je immuunsysteem verbetert door het regelmatig eten van kidneybonen, waardoor je minder snel ziek zult worden.

Dit sterke immuunsysteem is het gevolg van het hoge gehalte aan anthocyanen in de schil van de bonen. Je wordt steeds beter bestand tegen gepaalde ziekten. Denk hierbij aan kanker en hart- en vaatziekten. Wat ook een mooi gevolg is: je krijgt minder last van ontstekingen!

verbetert stoelgang

Heb jij problemen met een trage stoelgang, eet dan bewust kidneybonen. De onoplosbare vezels in (gedroogde) peulvruchten versnellen je stoelgang. Dit kan helpend zijn als dit nodig is...

PEVITA HEALTH STUDIO

Maelstede 1 • 2920 Kalmthout

mob +32 474 29 38 82 • email peggy@pevita.be website pevita.be Erkenningsnummer : 19-04-03-097



Volg me op  &  voor **INSPIRATIE en MOTIVATIE**