

### NIEUWSBRIEF 3 - De Afvallers XXL, het boek

Heb je de borstplaat, chocoladeletters en gevulde speculaas kunnen weerstaan? Of heb je alles meteen weggegeven? In ieder geval heb je maar een paar dagen rust want je moet je al weer voorbereiden op de kerstdagen. En een goede voorbereiding zorgt er voor dat jij de controle houdt. Zodat je echt kunt genieten!

Bedenk alvast wat je gaat eten en hoe je kunt zorgen dat je met de hele familie gezellig kunt bewegen. Ga je lekker wandelen in het bos of plannen jullie een golfcompetitie op de spelcomputer?

groetjes,

Yneke



### RECEPT

#### Pompoenpasta met feta en pittige worst

500 g pompoen, geschild en in blokjes

2 rode uien, fijngehakt

1 blik tomatenblokjes

1 blikje tomatenpuree

4 merquezeworstjes, 250 g

200 g penne (pasta)

1 dl kookroom light

0,5-1 rode peper of droge chili

75 g magere feta, verkrumeld

Kook de pompoen in een bodempje water in 5 tot 8 minuten gaar. Kook de pasta gaar volgens verpakking. Druk de worst uit het velletje en bak dit rul in een grote pan of wok. Bak de ui 3 minuten mee. Voeg de rode peper en tomatenpuree toe en bak dit 1 minuut mee. Voeg de tomatenblokjes toe en laat sudderen tot de pasta bijna gaar is. Voeg de kookroom en pompoen toe en breng de saus op smaak met zout. Giet de pasta af en roer door de saus. Verdeel de pasta over de borden en verdeel de verkrumelde feta over de borden. Serveer direct.



### VRAAG / werk - bewegen

Zeer regelmatig krijg ik de terechte vraag of bewegen tijdens je werk ook meetelt als beweging. Want mensen komen van hun werk helemaal uitgeteld en moe thuis en hebben dan geen zin om nog eens naar de



sportschool te gaan.

Maar juist als je veel staat en loopt tijdens je werk, zul je fitter thuiskomen als je conditie en houding verbeterd. En dat lukt alleen door te sporten. Je zult in het begin vermoeider raken maar na een tijdje merk je dat je meer aan je avonden hebt doordat je fitter bent!

Fietsen of lopen naar je werk telt wel mee als beweging. Maar het bewegen tijdens je werk dus niet.

## VRAAG / tussendoor

**Saskia:** Ik houd niet van een smoothie van melk en bevroren fruit. Moet ik het dan toch eten?

**Yneke:** Soms is het verstandig om eens iets nieuws te proberen. Misschien vind je het toch lekkerder dan je dacht. Maar als je iets echt niet lekker vindt, moet je het natuurlijk niet eten. In jouw geval kun je de melk vervangen door yoghurt en het bevroren fruit door vers fruit. Of je kiest een tussendoortje van een andere dag. Neem dan wel het tussendoortje van hetzelfde tijdstip en let erop dat je dagelijks twee keer een melkproduct neemt en twee keer fruit.



## CONTACT

**Heb jij ook een goede vraag? >>**

Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen? [Klik hier](#) en stuur een leeg mailtje!