

DE AFVALLERS XXL

NIEUWSBRIEF 8 - De Afvallers XXL, het boek

**Nee, je hebt geen nieuwsbrief gemist!
Het is een slecht excuus maar door alle
drukke is er nu pas weer een
nieuwsbrief. Maar wel met 2 zomerse
recepten. Om het een beetje goed te
maken.....**



groetjes,

Yneke

V R A A G / z o u t

**Ik hoorde onlangs dat er in brood heel veel
zout zit. Nu is mijn bloeddruk iets
verhoogd. Kan ik brood nu beter laten
staan?**

**Antwoord: Een heel brood bevat
inderdaad meer zout dan een flinke kop
soep. Maar omdat je waarschijnlijk maar
een paar sneetjes per dag eet, valt de
uiteindelijke hoeveelheid zout die je via
brood binnenkrijgt wel mee. Je kunt beter
spaarzaam zijn met het toevoegen van zout
tijdens het koken, minder zout beleg
pakken zoals minder zoute kaas en
vleeswaren en niet al teveel kant-en-klaar
producten gebruiken. Verder is
gewichtsverlies en meer bewegen nog veel
beter om je bloeddruk omlaag te krijgen!**



**Brood moet je niet laten staan, ook niet als
je wilt afvallen. Het verzadigt op een**

**prettige manier en levert je niet alleen
nuttige voedingsstoffen en vitaminen maar
ook veel vezels. Zeker als je voor
volkorenbrood kiest!**

groetjes,

Yneke

[Meer vragen online>>](#)

R E C E P T / b a r b e c u e

Tonijn-garnaalspiezen met mihoensalade

Ingrediënten

**12 satéprikkers
250 g tonijn, in blokjes van 2x2 cm
18 grote garnalen, diepvries
2 rode uien, in 16 partjes
5 el sojasaus
1 teen knoflook, gehakt
2 tl bruine suiker
0,5 -1 rode peper, ontpit en fijngehakt
2 el olijfolie
2 el sesamololie
sap van 1 citroen
200 g mihoen
1 schaaltje sugarsnaps
4 wortels in schuine dunne plakjes
1 schaaltje taugé
1 rode paprika, in reepjes**



**Ontdooi de garnalen volgens
verpakking. Meng de sojasaus,
knoflook, bruine suiker, rode peper,
olijfolie, sesamololie tot een marinade.
Meng 4 el marinade met de tonijn en
garnalen en laat 10 minuten staan.**

Meng de rest van de marinade met het citroensap tot dressing Kook de sugarsnaps 2 minuten en laat afkoelen. Kook eventueel de worteltjes ook even mee. Prik dan de garnalen, tonijn en partjes ui om en om aan de satéprikkers. Spoel de taugé af onder de hete kraan. Kook de mihoen gaar volgens verpakking en meng met de dressing. Meng de groenten door de mihoen. Grill de spiesjes op een hete grill of barbecue 2-3 minuten aan iedere zijde. Serveer de spiezen met de mihoensalade.

Opmerking: leg de satéstokjes 1 uur in koud water voor je de vis eraan prikt. Dit voorkomt verbranden op de barbecue.

[Download dit recept \(of een ander recept\)](#)

R E C E P T 2 / c a m p i n g

Maïstortilla met tomatensla

Ingrediënten

2 kleine blikjes maïs, uitlekgewicht 250 g
6 eieren
100 g feta, verkruimeld
3 bosuitjes, fijngesnipperd
4 el olijfolie
zout en peper
500 g tomaten, in stukjes
4 el kant-en-klare balsamicodressing
4 pistoletjes

Laat de maïs goed uitlekken. Meng de



maïs, eieren, feta en helft bosui tot een dik mengsel. Meng de rest van de bosui met de tomaten en de balsamicodressing. Verhit de olie in een koekenpan. Roer het maïsmengsel goed door en giet het in de koekenpan. Zet het vuur laag en laat in 15-20 minuten stollen met een deksel op de pan. Eet de maïstortilla met de tomatensla en de pistoletjes



Opmerking: tortilla is niet alleen een mexicaans pannenkoekje maar ook een stevige omelet.

[Download dit recept \(of een ander recept\)](#)

C O N T A C T

[Heb jij een vraag? >>](#)

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