

vind uit hoe gezond jij bent! weet jij het al?

Nieuwsgierig?
Houd je mailbox
in de gaten!

WIST JE DAT...

... je honger kunt krijgen van light frisdrank?

Er zitten geen suikers in light frisdranken, maar het is wel zoet. Op het moment dat je smaakpapillen het zoet detecteren, zetten ze een proces in gang. Ze maken bijvoorbeeld al insuline aan om de suikers weg te brengen als die de darmen bereiken. Echter, doordat er wel de zoete smaak is maar er geen suikers aanwezig zijn, staat de insuline voor niets te wachten. Vervolgens verdwijnen deze in je bloed waardoor je bloedsuikerspiegel naar beneden klappt. Dit geeft weer als resultaat... Juist, dat je trek krijgt!

Wat eten we vandaag?

snelle en gezonde maaltijd

Pasta met zongedroogde tomaten

Hoofdgerecht - 4p - 15 min (425kCal)

Bron: Allerhande 7 2013



Leuk om te weten dat...

- ... er net zoveel vet zit in één pinda als in één komkommer? Dus als je 20 pinda's eet...
- ... als je al het eten wat je eet gedurende je hele leven zal wegen, je 50 ton aan het eten hebt verzameld!
- ... je honing een paar honderd jaar kunt bewaren voor het niet meer goed is!
- ... er 8 aardappels in een zak chips van 200 gram gaan?

Ingrediënten

- 300 g linguine (pasta)
- 1 rode peper
- 1 el olijfolie
- 2 tenen knoflook
- rode uien
- 1/2 potje zongedroogde tomaten
- 75 ml droge witte wijn
- 25 g boter
- 1 bakje romaatjes (250 g)
- 1 zakje pittige rucola (40 g)

Bereiding

1. Kook de pasta
2. Snijd het steeltje van de rode peper halveer en snijd de stukjes.
3. Verhit olie en fruit knoflook en peper 1 min.
4. Voeg de uienringen en zongedroogde tomaten toe 5 min.
5. Giet de pasta af en vang een kopje kookvocht op. Doe pasta terug in de pan en schep om met de rucola en het kookvocht.
6. Serveer de pasta en schep de saus erop.
Lekker met gepocheerd ei!



PERSOONLIJKE
✓ **Gezondheidscheck**

 Stichting Sociaal Fonds
bakkersbedrijf



Diabetes
Fonds

