

hoe gezond ben jij?

WIST JE DAT...

... de levensverwachting de afgelopen jaren is gestegen van 76 naar 80 jaar, maar dat de levensverwachting in goede gezondheid afneemt van 54 naar 45 jaar?

Nieuwsgierig?
Houd je mailbox
in de gaten!

Daag je collega's uit en ontdek jullie gezondheidskennis!

Vraag 1 Hoelang moet je in hoog tempo wandelen om alle calorieën uit een hamburger te verbranden?

Vraag 2 Als je uitrekent hoeveel een normaal mens in zijn leven heeft gelopen, zou dat dan genoeg zijn voor een wandeling om de wereld?

Vraag 3 In welk land is de gemiddelde man het langst?

Vraag 4 Welke sport moet je beoefenen als je in 30 min een maximaal aantal calorieën wilt verbranden?

Vraag 5 Vanaf welke leeftijd word je jaarlijks kleiner?

PERSOONLIJKE
Gezondheidscheck

 Stichting Sociaal Fonds
bakkersbedrijf

Antwoorden: 1: 1,5 uur 2: Ja, zelfs 4 maal 3: Nederland 4: Squash 5: 30

Wat eten we vandaag?



Zalmpannenkoeken met oosterse dressing

Bron: 24kitchen.nl

Hoofdgerecht - 4p - 20 min (520 kCal)

Ingrediënten

- 125 g volkoren tarwemeel
- 300 ml melk
- 2 eieren
- 1 el olijfolie
- 250 g kanstanjehampignons
- 1 rode paprika
- 4 bosuitjes
- 400 g verse zalmfilet
- 125 taugé
- 1 el ketjapsaus
- (verse gemberwortel)

Bereiding

1. Klop meel, melk, eieren en olijfolie tot glad beslag
2. Bak pannenkoek om en om
3. Snijd de groente in dunne reepjes en zalm in blokjes
4. Bak champignons, paprika en eventueel gember ca. 5 min
5. Voeg zalm, bosuitjes en taugé toe en bak 2-3 min mee
6. Breng op smaak met ketjap
7. Verdeel de vulling over de pannenkoek et voilà

Oosterse dressing

- 2 teentjes knoflook
- 4 el water
- 2 el azijn
- 1 tl sesamolie

