

Nieuwsbrief Heul Gezond



30 Januari 2025



Hallo allemaal,

Gisteren een heerlijke verjaardag gehad, lekker in de watten gelegd door mijn dochters, verse appeltaart en een grote stapel pannenkoeken (recept vind je verderop in deze nieuwsbrief). Uiteraard mocht een yoga lesje op dag 29 van de challenge niet ontbreken. Vandaag dag 30, de laatste uit de Flow serie.



Wat nu? Even geen dagelijkse challenge erbij voor de maand februari voor mij, het moet wel leuk blijven. Nog volop in mijn hardloopschema voor de 25km trail op 5 april, dus 3-4 hardlooptrainingen per week en dan op de dagen dat dat niet hoeft een losse yoga les heb ik me nu voorgenomen. Ik houd jullie op de hoogte!



SUZANNE DE VRIES

In deze
niewsbrief kun je
verwachten:

actualiteiten

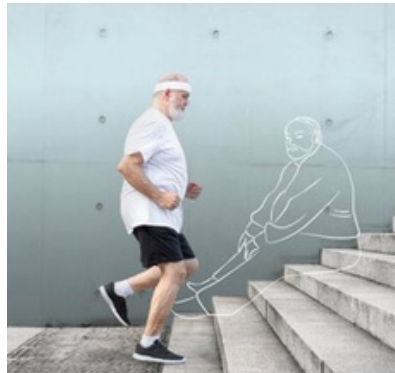
CoolL groep

Recept

De challenge

Tips

Cool Groep(en)



Cool Groepen

Nieuwe inschrijvingen voor de donderdagavondgroep zijn nog altijd welkom!

<https://zohealthy.nl/programma/gli>

Recept van de week

Spelt pannenkoeken

(Bron: <https://pienskeuken.nl/spelt-pannenkoeken/>)

Dit heb je nodig voor een stapel van ongeveer 8 stuks

250 gr speltbloem

500 ml melk

2 eieren

snuf zout

zonnebloemolie om in te vetten

Meng de speltbloem, melk en eieren in een grote beslagkom. Laat ondertussen een koekenpan goed warm worden. Roer met een garde het beslag goed door, zodat er geen klontjes in zitten. Doe een beetje zonnebloemolie in de koekenpan en draai de pan, zodat de olie goed wordt verdeeld over de bodem van de pan. Schep met een grote lepel beslag in de pan. Verdeel het beslag over de bodem van de pan door de koekenpan heen en weer te draaien.

Als de bovenkant droog is kun je de pannenkoek voorzichtig omdraaien. Bak de andere kant ook mooi bruin. Leg op een bord, dek af met een ander bord (zo blijven ze warm) en bak de rest van het beslag op totdat je een grote stapel hebt. Vind je ze wat te stevig zo, voeg dan wat extra melk en/of een extra ei toe.

Of je nu liever zoet of hartig hebt, we beleggen onze pannenkoek allemaal met onze favoriete topping. De stroop en poedersuiker maakt de pannenkoek meteen niet zo gezond meer. Gebruik je mozzarella, groenten en magere vleeswaren, ben je een stuk gezonder bezig. Fruit (met suikervrije slagroom) en suikervrije jam zit zit daar een beetje tussen in.

Een normale avondmaaltijd bevat ongeveer 600 calorieën, dat zijn met zoet beleg zo'n 3 pannenkoeken, met hartig bereik je dat al met 1.

Eet smakelijk!



De challenge

Wat heb jij de afgelopen week anders gedaan? Wat is je daarbij opgevallen? Deel het in je groepsapp. Dan kan iedereen in je groep er van leren!

Deze week gaan we voor meer groente bij het avondeten.

Wanneer eet jij vooral groente? De meeste mensen doen dat bij het avondeten, maar in veel gevallen is het dan niet de aanbevolen hoeveelheid per persoon. Zeker in verhouding met de aardappelen/ rijst of pasta die op het gemiddelde bord ligt en dan hebben we het nog niet over het vlees.

Plan voor de komende week elke dag je avondmaaltijd met voldoende groente, dat wil zeggen minimaal 250 gram per persoon.

Zoek bijvoorbeeld in de receptenapp van je favoriete supermarkt naar lekkere gerechten met veel groene, doe je dit aan de hand van de aanbiedingen, is het nog voordelig ook!

Hoe kom je gemakkelijk aan meer groente per dag?

- Vervang pasta of rijst eens door bloemkool- of broccolirijst, courgette of pompoenpasta
- Soepen doen het ook altijd goed voor de hoeveelheid groente per portie, dit zelfde geldt ook voor salades.
- Ook kun je eens 2 ipv 1 soort groente serveren
- De traybakes uit de nieuwsbrief van 2 weken geleden past hier natuurlijk ook goed bij
- Naast je gewone maaltijd een side salade, een kopje verse soep vooraf of wat snackgroente met een lekkere gezonde dip gaat er ook vast wel in.



Succes!

Bedankt voor het teken!

Volgende week is er weer een nieuwe aflevering van de nieuwsbrief van Heul Gezond!

p.s. Schroom niet om te mailen of via de appgroep van je eigen groep te reageren, zo leren we allemaal weer extra van elkaar!

📖 Leestip: Het waarom- ben- je- hier- cafe, John. P. Strelecky

🎧 Luistertip: Gezond Gesprek (podcast, al vele afleveringen gepubliceerd, luister eens naar wat je interesse heeft.

📺 Kijktip: Live to 100, secrets of the blue zones



"De mooiste jaren van het leven
beginnen elk jaar opnieuw"

Wie jarig is trakteert!
Een (adem of kou) coachsessie voor 45 euro!
Gewoon voor jezelf of iemand die je kent.
Info@heulgezond.nl