Recept van de week

Italiaanse Wrap

Deze week kan je de italiaanse wrap uitproberen thuis! Misschien kan je dit recept gebruiken voor je huiswerkopdracht. Het is een gezond, simpel en goedkoop recept dat past bij een gezonde leefstijl. Probeer dit thuis te maken en vertel tijdens de volgende les hoe het is gegaan en/of waar je tegenaan bent gelopen.

Ingrediënten

- 1 ui
- 1 halve paprika
- 1 halve courgette
- 2 volkoren wraps
- 100 gram cottage cheese
- milde olijfolie
- peper
- zout

Voorbereiding: 5 minuten

1. Schil de ui en snijd deze in kleine stukjes
2. Was en snijd de paprika in stukjes
3. Was en snijd de courgette in stukjes
4. Zet een kom en een bord klaar

Koken: 12 minuten

5. Verwarm een eetlepel olijfolie in de koekenpan
6. Bak de groenten in de koekenpan 3-5 minuten goudbruid, voeg zout en peper toe
7. Doe het groentemengsel in een kom, zet opzij
8. Was de koekenpan af en maak hem droog
9. Zet de koekenpan op het vuur
10. Bak de wraps aan beide kanten goudbruin
11. Leg de warme wraps op een bord
12. Beleg de wrap met de cottage cheese
13. Breng op smaak met zout en peper en andere kruiden naar smaak
14. Leg hier het groentenmengsel op
15. Rol de wrap op en snijd doormidden

Eet smakelijk!

Chicks love food, Het 20 minuten or less - kookboek, Nina en Elise (2028)

Avondeten
Jouw voedingspatroon

Vul voor de volgende les de tabel hieronder in. Dit gaat over jouw avondmaaltijden.
In de volgende les praten we hier verder over.

Eet je iedere dag warm?	☐ ja	☐ nee	
Zo nee, wat eet je in plaats van een warme maaltijd?	_____		
Hoe vaak per week eet je vlees?	☐ 0-2 keer	☐ 3-5 keer	☐ 6-7 keer
Hoeveel onderdelen zitten er in je avondmaaltijd? Onderdelen zijn bijvoorbeeld aardappels, pasta, groente, kip of rijst.	☐ 1-2 onderdelen	☐ 3-4 onderdelen	☐ 5-6 onderdelen
Hoe vaak in een week eet je aardappelen	☐ 0-2 keer	☐ 3-5 keer	☐ 6-7 keer
→ *Gekookt?*	☐ 0-2 keer	☐ 3-5 keer	☐ 6-7 keer
→ *Gebakken?*	☐ 0-2 keer	☐ 3-5 keer	☐ 6-7 keer
→ *Gepureerd?*	☐ 0-2 keer	☐ 3-5 keer	☐ 6-7 keer
Hoe vaak in een week eet je rijst? (Volkoren)	☐ 0-2 keer	☐ 3-5 keer	☐ 6-7 keer
Hoe vaak in een week eet je pasta? (Volkoren)	☐ 0-2 keer	☐ 3-5 keer	☐ 6-7 keer
Hoe vaak in een week eet je peulvruchten?	☐ 0-2 keer	☐ 3-5 keer	☐ 6-7 keer
Hoe vaak in een week eet je quinoa, bulgur of couscous?	☐ 0-2 keer	☐ 3-5 keer	☐ 6-7 keer
Hoe vaak in een week per week eet je groente?	☐ 0-2 keer	☐ 3-5 keer	☐ 6-7 keer
Hoeveel groente eet je gemiddeld in een week?	_____		