

**Cambridge**  
**SoyaSlim**<sup>®</sup>

**Het**  
**SoyaSlim**<sup>®</sup> **Plan**

SoyaSlim® Plan kan u helpen om uw persoonlijke doel te bereiken en daarna op het juiste gewicht te blijven, óók op lange termijn. Bovendien heeft u de zekerheid van volledig uitgebalanceerde én smakelijke maaltijden. Daarnaast profiteert u van de bewezen voordelen die soja-eiwitten kunnen toevoegen aan uw dagelijkse voeding.

### Voordelen van SoyaSlim® Plan

- Vetarm
- Een uitstekende bron van eiwitten en vezels
- Verrijkt met vitamines en mineralen
- Cholesterolarm
- Bevat geen toegevoegde conserveringsmiddelen
- Bevat geen kunstmatige kleurstoffen
- Slechts water (geen melk) toevoegen

### Positieve gezondheidseffecten van Soja

Artsen en diëtisten zijn het er over eens dat soja het ideale hulpmiddel is om uw cholesterolgehalte laag te houden en zo tot een gezonde voeding te komen.

De resultaten van talloze onderzoeken zijn zelfs zo duidelijk dat de Amerikaanse Food & Drug Administration (FDA) en de Britse Joint Health Claims Initiative (JHCI) gezamenlijk een gezondheidsclaim hebben goedgekeurd met betrekking tot soja. Deze bevestigt dat "25 gram soja-eiwitten per dag, geïntegreerd in een voeding die arm is aan verzadigd vet en cholesterol, het bloedcholesterolgehalte kan doen dalen".

Met 2 SoyaSlim® maaltijden wordt deze norm van dagelijks 25 gram soja-eiwitten bereikt.



Bovendien is soja van nature rijk aan hoogwaardige eiwitten, vitamines en mineralen en bevat het voornamelijk de zogenoemde "goede" vetten. Hierdoor is soja een gezonde aanvulling op de dagelijkse voeding.

Elke SoyaSlim® maaltijd bevat 205 kilocalorieën (kcal) en minstens 33% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) vitamines en mineralen in EG Richtlijn 90/496/EEG. Tevens voldoet SoyaSlim® volledig aan de lijst van vitamines en mineralen in Richtlijn 96/8/EG.

SoyaSlim® is een maaltijdvervangend product, geschikt voor gebruik als onderdeel van een energiebeperkend dieet. Daarbij is het ook noodzakelijk om (minimaal) 1 gewone maaltijd te nuttigen.

### Om af te slanken

Geniet van een of meer caloriebewuste maaltijden samen met twee à drie SoyaSlim<sup>®</sup> maaltijden per dag afhankelijk van je totale energiebehoefte.

De dagelijks energiebehoefte is 1.500 – 2.000 kcal voor vrouwen, afhankelijk van leeftijd en dagelijkse activiteit. De totale dagelijkse energiebehoefte voor mannen is 2.000 – 2.500 kcal, afhankelijk van leeftijd en activiteit.

Naarmate u ouder wordt, heeft u – bij gelijkblijvende levensstijl - minder kcal per dag nodig. Dit is de reden dat veel mensen aankomen als ze de dertig, de veertig en/of de vijftig passeren, terwijl ze hetzelfde blijven eten.

### Om op een gezond gewicht te blijven

Het gebruik van SoyaSlim<sup>®</sup> is ook een uitstekende manier om op gewicht te blijven. Vervang 1 maaltijd per dag met 1 SoyaSlim<sup>®</sup> maaltijd om uw totale energieniveau onder controle te houden en u te verzekeren van de benodigde voedingsstoffen voor een gezonde levensstijl.

### Als hulpmiddel om een gezond hart te behouden

Twee SoyaSlim<sup>®</sup> maaltijden bevatten 25 gram geïsoleerd soja-eiwit. Klinische gegevens laten zien dat 25 gram geïsoleerd soja-eiwit per dag cholesterolverlagend werkt in combinatie met een vetarm dieet. Het is bekend dat een gezond cholesterolniveau helpt om het hart gezond te houden.

### 800 kcalorie SoyaSlim<sup>®</sup> dieet

---

Twee keer een Cambridge SoyaSlim<sup>®</sup> shake, soep plus een 400 kcal warme maaltijd van vlees of witte vis, 2 soorten groenten en sla

#### **vlees/vis:**

100 - 175 gr wit vis (133 kcal)  
100 - 175 gr kip/kalkoen (zonder vel) (190 kcal)  
175 gr Hüttenkäse (125kcal)  
2 medium of 3 kleine eieren

#### **groenten:**

alle groene soorten, bloemkool, sla, champignons, witte of rode kool, broccoli, selderie, courgettes, komkommer

### 1000 kcalorie SoyaSlim<sup>®</sup> dieet

---

Twee keer een Cambridge SoyaSlim<sup>®</sup> shake, soep

Plus een 400 kcal maaltijd zoals boven genoemd plus één van de volgende koolhydraatbronnen:

40 gr (droog gewicht) volkoren pasta (120 kcal)  
40 gr (droog gewicht) mie (140 kcal)  
40 gr (droog gewicht) zilvervlies rijst (136 kcal)  
175 gr (niet gekookt gewicht) aardappelen, gekookt of gepoft (150 kcal)

#### **let op: geen fruit!**

Minstens 2 liter water per dag, koffie, thee, suikervrije (light) dranken, spa water

Drie keer een Cambridge SoyaSlim<sup>®</sup> shake, soep plus een 400 kcal maaltijd zoals boven genoemd plus één van de volgende koolhydraatbronnen:

40 gr (droog gewicht) volkoren pasta (120 kcal)

40 gr (droog gewicht) mie (140 kcal)

40 gr (droog gewicht) zilvervlies rijst (136 kcal)

175 gr (niet gekookt gewicht) aardappelen, gekookt of gepoft (150 kcal)

### **1 appel 's morgens en 1 appel 's middags**

Minstens 2 liter water per dag, koffie, thee, suikervrije (licht) dranken, spa water

Zoals u ziet, is er veel variatie mogelijk binnen het SoyaSlim<sup>®</sup> Plan.

Genieten van eten is een belangrijk aspect van een gezonde levensstijl. Om u inspiratie te geven voor het bereiden van voedzame en verantwoorde maaltijden, vindt u hieronder een aantal smakelijke recepten welke goed binnen het SoyaSlim<sup>®</sup> Plan passen.



## RECEPTEN

### KALKOENBORST MET CHILI CITROEN ANANAS SALSA EN FRIETJES

#### **Ingrediënten:**

Voor twee personen. Niet geschikt om in te vriezen.

2 kleine kalkoenborstfilets van ± 70 g per stuk

220 g bevroren ovenfrites

(kies de minst vette frites)

1 dikke plak verse ananas,

in grove stukken gesneden

½ kleine rode chilipeper, fijn gehakt (optioneel)

1 middelgrote sinaasappel, gepeld en in grove stukken gesneden

180 g sperziebonen, gedopt

#### **Bereiding:**

1. Giet citroensap over de kalkoen. Zet de kal-

koen 30 minuten in de koelkast (als hier tijd voor is)

2. Bak de oven frites volgens de aanwijzingen op de verpakking

3. Grill de kalkoen. Gebruik een kleine hoeveelheid olie als dit nodig is.

4. Stoom in de tussentijd de sperziebonen gaar

5. Meng de ananas, de chili en de sinaasappel

6. Serveer de kalkoen met de helft van de frites, sperziebonen en de salsa.

#### **Voedingsanalyse bij benadering per portie:**

Energie: 355 kcal

Vet: 6,4 g

Vezels: 6,2 g

Zout: 0,3 g

Gemiddelde GI

## TONIJN LASAGNE MET BROCCOLI

### **Ingrediënten:**

Voor vier personen. Geschikt voor invriezen.

1 grote prei, schoongemaakt en klein gesneden
2 stengels selderij, gesneden
500 ml magere melk
Een paar laurierblaadjes
25 g bloem
20 g magere boter
2 kleine blikjes tonijn in zout water of bronwater, uitgelekt
6 bladen (120 g) gedroogde lasagne
Schil van een citroen (geraspt)
Zwarte peper
25 g magere cheddar kaas
Servere uit met 80 g broccoli per persoon.

### **Bereiding:**

1. Schenk 400 ml van de melk in een pas, voeg de selderij, de prei en de laurierblaadjes toe en laat zachtjes sudderen totdat de groenten zacht zijn. Giet de groenten af, maar bewaar de melk

2. Om de saus te maken: stop de bloem in een klei schaal of magnetronschaal en roer de resterende 100 ml melk er door. Voer hierna de opgewarmde melk toe en de boter. Kook het of in de magnetron, waarbij af en toe moet worden geroerd, of op het fornuis, terwijl u het mengsel blijft kloppen totdat dikke saus ontstaat.
3. Breng op smaak met zwarte peper en citroenschil.
4. Leg de groeten, tonijn, pasta en saus in lagen in een platte schaal, waarbij u eindigt met een laag saus
5. Bestrooi het met de kaas
6. Bak het gerecht 35 tot 40 minuten op 180 °C, gas stand 4 of tot de bovenkant bubbelt en de pasta is doorgekookt.
7. Serveer samen met broccoli

### **Voedingsanalyse bij benadering per portie:**

Energie: 303 kcal	Vet: 4.6 g
Vezels: 4.2 g	Zout: 1.0 g
Lage GI	

## KABELJAUW MET LINGUINI EN SALADE

### **Ingrediënten:**

Voor een persoon. Niet geschikt om in te vriezen.

1 voorverpakte kabeljauw van 150 g in botersaus
50 g linguini of volkoren spaghetti
Een handje witte waterkers
Een paar plakjes komkommer
1 clementine (in stukjes)
1 dessertlepel vetvrije (sla) dressing
Een paar muntblaadjes

### **Bereiding:**

1. Kook de kabeljauw en de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking

2. Maak in de tussentijd de salade klaar door de waterkers, de komkommer en de clementine te combineren met de vetvrije dressing. Strooi hier een paar muntblaadjes op.
3. Giet de pasta af en bedek deze met de saus en de vis, waarbij de vis door zachtjes te roeren uiteenvalt.
4. Serveer direct samen met de salade.

### **Voedingsanalyse bij benadering per portie:**

Energie: 355 kcal	Vet: 10.5 g
Vezels: 6 g	Zout: 0.5 g
Lage GI	

## GEGRILD VARKENSVLEES MET SINAASAPPEL- EN CHAMPIGNONSAUS

### Ingrediënten:

Voor een persoon. Geschikt om in te vriezen.

50 g cous cous
100 ml kokend water
100 g zeer magere varkenslede karbonade, zonder vet
Olie spray
1 sinaasappel
2 champignons van gemiddelde grootte, in dunne plakjes gesneden
1 dessertlepel wijn of wijnazijn
1 theelepel maïzena vermengd met 100 ml water
Gehakte peterselie

### Bereiding:

1. Maak de cous cous klaar door het te bedekken met kokend water en het vijf minuten te laten staan
2. Verhit een grillpan en vet deze licht in met behulp van de olie spray voordat u het varkensvlees in de pan plaatst. Bak de karbonade zachtjes aan beide zijden totdat deze doorbakken is (4 tot 5 minuten aan beide kanten afhankelijk van de dikte

van de karbonade)

3. Snij de sinaasappel door de helft en pers een helft uit in een kleine pan. Snij de rest van de sinaasappel in grove stukken en voeg deze samen met de champignons toe aan de pan. Verhit deze pan licht.
4. Voeg de azijn toe zodra het mengsel kookt, gevolgd door het maïzena mengsel en roer goed totdat het mengsel in dik.
5. Serveer de cous cous met de karbonade en de saus en besprenkel met peterselie.

**Variatietip:** Vervang de cous cous door drie scheppen aardappelpuree (180 g) of 225 g gekookte nieuwe aardappelen of 280 g gekookte mie (noedels).

### Voedingsanalyse bij benadering per portie:

Energie: 377 kcal      Vet: 5.5 g  
Vezels: 3.7 g      Zout: 0.2 g  
Lage GI

## GEMARINEERDE KIPSPIES MET NOEDELN

### Ingrediënten:

100 g kippenborst, in grote blokken gesneden
1 eetlepel magere marinade
4 kleine champignons
Een paar laurierblaadjes
Babyspinazieblaadjes
230 g gekookte noedels

### Bereiding:

1. Leg de kip in een kleine schaal en schenk de marinade er over heen. Laat de marinade minimaal 20 minuten intrekken
2. Rijg de champignons en stukjes kip aan een

spies afgewisseld met laurierblaadjes.

3. Bak onder een hete grill, draai indien noodzakelijk totdat de kip mals is
4. Warm de noedels op volgens de aanwijzingen op de verpakking
5. Stoom de spinazieblaadjes
6. Serveer met noedels en spinazie waar de kipspies bovenop komt te liggen.

### Voedingsanalyse bij benadering per portie:

Energie: 300 kcal  
Vet: 4.6 g  
Vezels: 4.3 g  
Zout: 0.8 g

## ZALM MET EEN YOGHURT MUNT DRESSING EN BIESLOOK COUS COUS



### Ingrediënten:

Voor een persoon. Niet geschikt om in te vriezen.

50 g cous cous
100 ml kokend water
1 eetlepel verse, fijngehakte bieslook
100 g zalmfilet
1 volle eetlepel magere yoghurt of magere kwark
Een paar muntblaadjes, fijngehakt
1 middelgrote wortel
1 stuk komkommer van 6 cm tot 8 cm

### Bereiding:

1. Maak de cous cous klaar door het te bedekken met kokend water en het vijf minuten te laten staan, roer daarna de bieslook erdoor met een vork.
2. Kook in de tussentijd de in stukjes gesneden wortel en grill de zalm totdat deze gaar is
3. Meng de muntbladeren met de yoghurt. Voeg peper toe naar smaak.
4. Snij de komkommer in klein stukjes
5. Serveer de zalm op een bed van bieslook cous cous met een topping van de yoghurt munt dressing en de groenten.

### Voedingsanalyse bij benadering per portie:

Energie: 400 kcal	Vet: 11.9 g
Vezels: 3.3 g	Zout: 0.3 g
Gemiddelde GI	

## GEROERBAKTE KIP MET CITROEN

### Ingrediënten:

Voor vier personen. Niet geschikt om in te vriezen.

250 g basmati rijst
1 eetlepel plantaardige olie
250 g kippenborst (zonder vel) in plakken gesneden
4 bosuitjes, gesneden
250 g peultjes
200 g babymais
1 zakje citroen roerbaksaus (120 g)

2. Verhit de olie en roerbak de kip
3. Voeg de groenten toe en roerbak deze 2 tot 3 minuten mee
4. voeg de citroensaus toe en verhit deze
5. Serveer direct met de rijst

### Voedingsanalyse bij benadering per portie:

Energie: 345 kcal	Vet: 5.4 g
Vezels: 2.8 g	Zout: 0.3 g
Een lage tot gemiddelde GI (hangt af van de gebruikte saus)	

### Bereiding:

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking

## VEGETARISCHE MOUSSAKA - V

### Ingrediënten:

Voor vier tot vijf personen. Geschikt om in te vriezen.

350 g quorn gehakt
690 g fijngehakte passata
1 klein blikje tomatenpuree
1 ui, fijngehakt
1 teen knoflook, geperst
1 theelepel gemalen kaneel
100 ml rode wijn
1 middelgrote aubergine
3 eieren
500 g magere yoghurt
Een kleine hoeveelheid gemalen nootmuskaat
1 eetlepel fijngemalen parmezaanse kaas

### Bereiding:

1. Doe de quorn, tomaten, ui, knoflook, kaneel, kruiden en wijn in een grote pan en breng het aan de kook. Zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat het mengsel 10 minuten sudderen. Af en toe omroeren.

2. Snij in de tussentijd de aubergine in plakken van 1 cm
3. Sla de eieren en de yoghurt door elkaar
4. Schep in een grote ovenschaal een laag van het gekookte mengsel, gevolgd door een laag aubergine. Herhaal deze stappen totdat al de aubergine en het gehaktmengsel opgebruikt zijn.
5. Giet het yoghurtmengsel er overheen, rasp een beetje nootmuskaat hier weer over en strooi de kaas er boven op.
6. Bak de moussaka in 45 tot 50 minuten op 180 °C, gas stand 4, totdat de aubergine volledig gaar is en de bovenkant bubbelt en bruin is.
7. Serveer een portie samen met een salade van 30 g fijngehakte kool, een geraspte wortel, een in stukken gesneden appel met een dressing van een eetlepel citroensap.

### Voedingsanalyse bij benadering per portie:

Energie: 352 kcal      Vet: 8.1 g  
Vezels: 12.0 g      Zout: 0.9 g  
Heeft waarschijnlijk een lage GI

## QUORN BURGERS MET SLA



### Ingrediënten:

Voor een persoon. Niet geschikt om in te vriezen.

1 quorn burger
1 zacht broodje (voor hamburger)
1 eetlepel tomatenketchup
6 kerstomaatjes
Blaadjes sla

Komkommer
Kleine perzik of appel
1 eetlepel magere (sla) dressing

### Bereiding:

1. Grill de burger totdat deze gaar is, rooster het broodje valk voordat u het eten opdient
2. Smeer de ketchup op de burger, indien u dit wilt
3. Maak een salade van alle overgebleven ingrediënten
4. Serveer meteen

### Voedingsanalyse bij benadering per portie:

Energie: 290 kcal      Vet: 6.5 g  
Vezels: 6.6 g      Zout: 3 g  
Lage GI

## RATATOUILLE MET TOFU - V

### Ingrediënten:

Voor vier personen. Ratatouille kan worden ingevroren.

690 g passata of iets vergelijkbaars als gepelde tomaten
1 ui, in plakjes
2 tenen knoflook, geperst
1 halve middelgrote aubergine, in blokjes
2 middelgrote courgettes, in dikke plakken gesneden
1 rode paprika, in blokjes gesneden
1 groene paprika, in blokjes gesneden
Een paar basilicumblaadjes
1 theelepel oregano of majoraan (optioneel)
Zwarte peper
350 g stevige tofu

### Bereiding:

1. Doe alle ingrediënten behalve de tofu in een grote pan. Doe het deksel op de pan en breng het mengsel aan de kook.
2. Zet het vuur laag en laat het 30 tot 40 minuten sudderen. Roer af en toe tot alle groenten zacht zijn.
3. Roer vijf minuten voordat de maaltijd moet worden opgediend blokjes tofu door de saus en warm alles op, of stoom de tofu apart en dien deze met de ratatouille op.
4. Serveer het gerecht uit met een stuk stokbrood (70 g) met een magere spread er op.

### Voedingsanalyse bij benadering per portie:

Energie: 354 kcal      Vet: 9.2 g  
Vezels: 5.9 g      Zout: 1.4 g  
Onbekende GI, maar waarschijnlijk gemiddeld

## PAELLA

### Ingrediënten:

Voor vier personen. Niet geschikt om in te vriezen.

1 eetlepel plantaardige olie
130 g kippenborst, in kleine blokjes gesneden
1 ui, fijngehakt
2 tenen knoflook, geperst
1 rode paprika in plakjes gesneden
1 theelepel paprikapoeder
200 g paella/risotto of een andere kleinkorrelige rijst
3 middelgrote tomaten, gepeld en in grote stukken gesneden
350-450 ml bouillon
150 g diepvrieserwtten, ontdooid
250 g gemengde zeevruchten (garnalen, mossels, inktvis, etc.)
Zwarte peper

### Bereiding:

1. Verhit de olie in een grote pan met een dikke bodem
2. Fruit de ui zachtjes voordat u de kip bruin braadt
3. Voeg de knoflook, pepers en rijst toe, terwijl u goed roert
4. Voeg nu de tomaten, de paprika en 350 ml bouillon toe. Laat het mengsel rustig aan het sudderen raken, terwijl u regelmatig in de pan roert.
5. Verhit zachtjes gedurende ongeveer 20 minuten totdat de rijst zachter wordt, waarbij u indien nodig extra water toevoegt. Roer nu de erwtten en de zeevruchten er door. Warm het mengsel goed door en dien het op.

### Voedingsanalyse bij benadering per portie:

Energie: 360 kcal      Vet: 6.9 g  
Vezels: 3.3 g      Zout: 0.8 g (als water  
wordt gebruikt in plaats van bouillon)  
Gemiddelde GI

## KIP MET SCHERPE TOMATEN EN BOSUITJESPUREE

### Ingrediënten:

Voor twee personen. Niet geschikt om in te vriezen.

2 kippenborsten zonder vel
Olie spray
150 g kerstomaatjes
1 eetlepel balsamico azijn
½ theelepel suiker
250 g aardappelen
3 bosuitjes
50 ml magere melk
1 theelepel magere boter

### Bereiding:

1. Spray een pan met een goede antiaanbaklaag in met olie en bak de kippenborsten. Schroei deze snel dicht zodat het vocht behouden blijft
2. Kook de aardappelen totdat ze zacht zijn
3. Voeg in de tussentijd de melk, de boter en de bosuitjes samen in een bakje en kook

dit mengsel 2 minuten in de magnetron bij gemiddelde warmte of op het fornuis totdat de uitjes net zacht worden

4. Haal de kip uit de pan zodra deze gebraden is en hou de kip warm
5. Zet het vuur hoger; voeg de tomaten toe en kook ze snel, terwijl u roert en de tomaten goed verdeelt
6. Roer de suiker en de azijn er door heen
7. Pureer de aardappelen met het uien mengsel
8. Schep de aardappelen op de borden, bedek ze met de kippenborst en schenk de tomatensaus er over heen
9. Serveer in combinatie met sperziebonen, broccoli of een salade.

### Voedingsanalyse bij benadering per portie:

Energie: 305 kcal      Vet: 4.8 g  
Vezels: 3.0 g      Zout: 0.3 g  
Lage GI

## MET WALNOOT GEVULDE PADDESTOELEN

### Ingrediënten:

Voor een persoon. Niet geschikt om in te vriezen.

1 grote eetbare paddestoel
1 volkoren boterham
½ ui, fijngehakt
Peterselie – een paar stukjes
20 g walnoten
1 zongedroogde tomaat (optioneel)
1 middelgrote tomaat, gepeld en in stukken gesneden
Zwarte peper

### Bereiding:

1. Veeg de paddestoel schoon en verwijder de steel
2. Maak broodkruimels in een keukenmachine en hak daarna de ui fijn
3. Snij de steel (van de paddestoel), de walno-

ten en de peterselie in grote stukken

4. Voeg het brood, de ui, de steel, de walnoten en de peterselie samen
5. Roer de stukken tomaat er door heen en breng het op smaak met peper
6. Druk het mengsel in de omgekeerde hoed van de paddestoel
7. Bak de paddestoel 30 minuten in een afgedekte ovenschaal op 180 °C, gas stand 4
8. Haal het deksel van de schaal en laat de bovenkant gedurende een 10-15 minuten bruin worden in de oven
9. Serveer warm of koud

### Voedingsanalyse bij benadering per portie:

Energie: 300 kcal      Vet: 20.4 g  
Vezels: 4.9 g      Zout: 0.7 g  
Gemiddelde GI

## GEROERBAKTE GARNALEN MET RIJST

### Ingrediënten:

Voor een persoon. Niet geschikt om in te vriezen.

30 g rijst (grote korrels)
1 dessertlepel koolzaad- of zonnebloemolie
2 bosuitjes, fijngehakt
1 theelepel geraspte gember
1 teen knoflook, geperst
½ rode paprika, fijn gesneden
Een paar blaadjes Chinese kool bijv. Pak Choi
100 g garnalen
1 eetlepel gesneden korianderblaadjes
1 eetlepel ketjap

### Bereiding:

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking
2. Verhit de olie in een wok met antiaanbaklaag totdat deze goed heet is en roerbak dan de ui, knoflook en gember
3. Voeg de paprika, kool en garnalen toe en bak deze op hoog vuur; terwijl u blijft roeren
4. Voeg voor het opdienende korianderblaadjes en de ketjap toe
5. Serveer de saus samen met de rijst uit.

### Voedingsanalyse bij benadering per portie:

Energie: 300 kcal      Vet: 7.7 g  
Vezels: 3.1 g      Zout: 2 g  
Lage GI

## PENNE MET TOMATEN, OLIJVEN EN KIKKERERWTEN - V



### Ingrediënten:

Voor een persoon. Niet geschikt om in te vriezen.

60 g penne (of andere pasta), bij voorkeur volkoren
225 g gepelde tomaten (in stukjes)
½ fijngehakte kleine ui
1 teen knoflook, (uit)geperst
25 g uitgelekte olijven zonder pit, gehalveerd
100 g uitgelekte kikkererwten uit blik

½ theelepel gemengde, gedroogde kruiden  
80 g sperziebonen, gedopt, in drieën gedeeld

### Bereiding:

1. Maak de pasta klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking
2. Breng in de tussentijd de tomaten, de ui, de knoflook, de olijven, de kikkererwten en de kruiden in een kleine sauspan aan de kook. Zet het vuur lager en laat dit mengsel 10 minuten sudderen
3. Voeg de sperziebonen aan de pasta toe als deze nog vijf minuten moet koken
4. Giet de bonen en pasta af en serveer met de saus.

### Voedingsanalyse bij benadering per portie:

Energie: 400 kcal      Vet: 7.4 g  
Vezels: 15.6 g (12.4 als witte pasta wordt gebruikt)  
Zout: 2.3 g  
Lage GI

Mocht u nog vragen hebben na het lezen van deze brochure,  
neem dan contact op met uw consulent,  
Indien u uw consulent niet kunt bereiken, neem dan tijdens kantooruren  
contact op met Cambridge Health Plan Benelux BV.

Uw Cambridge consulent is:

### **Cambridge Health Plan Benelux BV**

Bezoek adres:  
Maanlander 23  
3824 MN Amersfoort  
Tel: 033 – 4553237  
Fax: 033 – 4553370

Kantooruren:  
maandag t/m donderdag 08:30 tot 17:00 uur  
vrijdag 08:30 tot 15:00 uur  
zaterdag & zondag gesloten

Postadres:  
Postbus 2632  
3800 GD Amersfoort

E-mail Websites:  
E-mail: [info@cambridgediet.nl](mailto:info@cambridgediet.nl)  
[www.cambridgediet.nl](http://www.cambridgediet.nl)  
[www.cambridgelevensstijl.nl](http://www.cambridgelevensstijl.nl)  
[www.soyaslim.nl](http://www.soyaslim.nl)