

Omega-Rijke Groene Power Bowl met Gerookte Makreel

Een nutriëntenrijke salade die omega-3-rijke makreel combineert met vezelrijke groenten en een pittige yoghurt dressing—perfect voor stabiele bloedsuikerniveaus.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 10 min

Totaal: 20 min

Porties: 1

GL 3.8 / GI 25

Ingrediënten

Low GI vegetable, high in fiber sperziebonen

Low GI cruciferous vegetable, supports blood sugar regulation dunne broccoli

Large handful, nutrient-dense leafy green jonge spinazieblaadjes

High in omega-3 fatty acids and protein gerookte makreelfilets, zonder huid en uitgeraffeld

Adds healthy fats and crunch geroosterde zonnebloempitjes

Probiotic-rich, moderate protein magere natuurlijke yoghurt

Helps lower glycemic response vers citroensap

Zero glycemic impact, adds flavor volkorenmosterd

Fresh herb, negligible carbohydrates verse dille, gehakt, plus extra voor garnering

Instructies

Step 1

Breng een medium pan water aan de kook op hoog vuur. Dit wordt gebruikt om de groenten te blancheren terwijl hun nutriënten en levendige kleur behouden blijven.

Step 2

Voeg de sperziebonen toe aan het kokende water en kook 2 minuten tot ze felgroen zijn maar nog knapperig-mals. De korte kooktijd behoudt de vezelstructuur, wat belangrijk is voor bloedsuikerbeheer.

Step 3

Voeg de broccoli toe aan dezelfde pan met de sperziebonen en kook nog 4 minuten. Beide groenten moeten mals zijn maar nog een lichte bite hebben, wat hun vezelgehalte maximaliseert.

Step 4

Giet de gekookte groenten af in een vergiet en spoel onmiddellijk onder koud stromend water om het kookproces te stoppen. Goed uitdruppelen en volledig laten afkoelen. Deze afkoelstap verhoogt ook het resistente zetmeelgehalte, wat de glycemische impact verder verlaagt.

Step 5

Bereid de yoghurtdressing voor door yoghurt, citroensap, volkorenmosterd en gehakte dille in een klein potje of kom te mengen. Voeg een royale draai vers gemalen zwarte peper toe. Bij gebruik van een potje, sluit het deksel en schud krachtig 15-20 seconden tot goed gemengd. Het citroensap helpt de algehele glycemische reactie van de maaltijd te verlagen.

Step 6

Combineer in een grote kom of draagbare container de afgekoelde sperziebonen en broccoli met de verse jonge spinazieblaadjes. Voeg het uitgeraffeld gerookte makreel toe en meng voorzichtig om gelijk te verdelen. De rauwe spinazie voegt extra vezel en nutriënten toe.

Step 7

Bij onmiddellijk eten, druppel de yoghurt dressing over de salade en meng voorzichtig om te coaten. Garneer met geroosterde zonnebloempitjes, extra verse dille en nog een maal zwarte peper. Voor maaltijdvoorbereiding, verpak de dressing apart en voeg toe vlak voor het eten om de groenten knapperig te houden.

Step 8

Voor optimaal bloedsuikerbeheer eet u eerst de groenten, neemt u verschillende happen voordat u de makreel toevoegt. Deze eetvolgorde creëert een beschermende vezellaag die glucoseabsorptie vertraagt en postprandiale bloedsuikerpiekjes aanzienlijk kan verminderen.