

Boerenkoolsalade met gerookte zalm

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verdeel de boerenkool over een bord. Besprenkel met de olijfolie, het citroensap, wat peper en meng goed door elkaar. Verdeel de zalm, komkommer en de rode ui over de boerenkoolsalade.

*Tip:
vanaf fase 2B
lekker met een
theelepel chiazaad
of geroosterde
sesamzaadjes.*



Ingrediënten:

- 150-200 g gerookte zalm
- 50 g boerenkool
- 1/2 komkommer in schijfjes
- 1/2 rode ui in ringen
- 1 1/2 el olijfolie
- Sap van een partje citroen
- Peper



KCAL

482

EIWITTEN

36,7 g

KOOL-
HYDRATEN

8,3 g

VETTEN

32,6 g

FASE 1A + 1B