



Konden we maar eindeloos veel geld aan boodschappen uitgeven. Er is zoveel lekkers in de supermarkt te proberen. Het liefste probeer ik zelf ook iedere dag een ander recept uit. Maarer moet ook op het budget gelet worden. En je wilt ook wel een paar weken achter elkaar weten wat voor avondeten er op het menu staat. Even gemakkelijk en goedkoop is dus geen overbodige luxe.

Ik begeleid als voedingspsycholoog veel mensen naar een gezondere leefstijl. En niet iedereen heeft het even breed. Maar ook voor een klein budget kun je gezond en afwisselend eten. De Aldi en de Lidl bieden veel lekkere producten waar je je mee uit de voeten kunt. Daarom nu een recept voor een maaltijd die goedkoop en gezond is, namelijk een maaltijdsalade. Deze serveer je met een lekker stobbroodje met wat roomboter en nootjes en kun je qua vulling zo zo duur maken als je zelf wilt.

Recept salade voor 1 persoon:

- 1 zakje rucola sla
- 2 gekookte eieren
- 1 rode paprika
- 1 handje rozijnen
- Balsamico azijn (ik doe ongeveer 4 eetlepels balsamico azijn + 4 eetlepels olijfolie). Proef het zelf een paar keer want wat de een lekker vindt, is voor de ander weer te heftig. Wil je nog makkelijker klaar zijn koop dan een kant en klare dressing. Bertolli heeft bijv. een hele lekkere balsamico azijndressing.

– Je hebt nu al een heerlijke en gezonde salade. Niks meer aan doen dus.! Maar uiteraard wordt het alleen maar lekkerder als je budget het toelaat en je nog even die extra lekkere smaakvolle ingrediënten toevoegt.

Denk aan:

- zongedroogde tomaatjes
- walnootjes
- Komkommer
- augurkjes
- gerookte kipfilet
- stukjes appel
- gebakken uitjes
- geitenkaas



Het leuke is dat iedere salade weer anders is. Ik merk zelf dat je al snel een paar keer de zelfde maakt heb je eenmaal een favoriet gevonden. Probeer dus zelf wat jij lekker vindt en of er een dressing is die bij je past.

p.s: Heb je prikkelbaar darmsyndroom of snel last van een opgeblazen gevoel pas dan op met olijfolie. Ondanks dat het super gezond is voor je darmen en juist alles goed schoon kan spoelen, kun je beter kiezen voor wat yoghurtdressing (niet bij lactose- intolerantie) om je darmen niet te actief te maken. Je kunt in de sla bijv. wel al een beetje olijfolie toevoegen. Als je hier niet te heftig op reageert kun je dit wat gaan uitbouwen. Of gebruik eens slaolie, soms reageer je hier al heel anders op dan op olijfolie!

Eet smakelijk! :)

Marijke Elzinga is voedingspsychologe en docent. Ze heeft een eigen praktijk voor voeding- en gezondheidspsychologie in Haren (Groningen) en Zwolle (www.voedingspsychologen.nl). Ze schrijft veel over psychologie en lifestyle op haar blog en voor het online magazine De Lijfstijl: <http://www.delijfstijl.nl>.