

# FASE 1: SNACK 2 - RECEPTEN

---

1. Een kom edamame met een snufje zout
2. Een kom rauwe stengels bleekselderij met 1 eetlepel pindakaas light
3. **Een kom zelfgemaakte tomatensoep**
4. 80gr magere yoghurt
5. ½ kom mager vlees met ½ meloen
6. Een kom bevroren druiven
7. Een kom olijven

*Maitha's*  
way of life

## Zelfgemaakte tomatensoep



### Ingrediënten:

- 2 rode paprika's
- 1 ui
- 10 tomaten
- 1 bleekselderij
- 1 flesje light room
- 2 of 3 groentebouillonblokjes
- 1 eetlepel olijfolie
- Water
- Magere vleesballetjes (optioneel)

### Bereiding:

Schil (indien nodig), was en snij alle groenten in middelgrote stukken.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur en voeg dan de uien toe.

Als de uien er glazig uitzien, voeg dan de bleekselderij en de rode paprika toe en stoom ze door de pan met een deksel af te dekken en het vuur lager te zetten. Voeg na 5

minuten de tomaten toe. Voeg een kopje water toe en laat het mengsel stomen tot alle groenten zacht zijn. Voeg nog wat water toe. Hoe meer water je toevoegt, hoe dunner de soep wordt, dus voeg water toe afhankelijk van hoe dik of dun je je soep wilt. Mix alles.

Voeg daarna bouillonblokjes naar smaak toe. Kook de gemixte soep nog tien minuten op laag vuur. GENIET ERVAN!

\*Voor extra smaak kan je wat gekookte eiwitten (magere kip, mager vlees, vis, ei, bonen of magere kaas, etc.) aan de soep toevoegen.

\*\*Je kunt de soep ook in middelgrote/kleine bakjes doen en ze invriezen. Wanneer je een kopje wilt, ontdooi je een bakje en laat je het in de koelkast staan. Ik vries mijn soep vaak in in 1 liter, gebruikte yoghurtbekers en ontdooi er één per week. Zo heb ik altijd zelfgemaakte soep in huis voor noodgevallen (geen tijd om te koken) en als het tijd is om te snacken.

\*\*\*Zeer voedzame snackoptie of noodmaaltijd in alle vier fasen.