



PRIMAL PERSONAL COACHING

VOEDINGSADVIES

Slaatje met kalkoenfilet

Bereiding (1 persoon)

1. Snijd de kalkoenfilet in reepjes en kruid af met peper en zout.
2. Laat een pan warm worden, voeg 2 eetlepels kokosolie toe en bak de reepjes kalkoen tot ze gaar zijn vanbinnen.
3. Doe de verschillende soorten sla in een diep bord, voeg de walnoten en amandelnoten toe (eventueel fijngehakt). Voeg ook de pepers met fetakaas, rozijnen en zongedroogde tomaten toe en sprenkel 2 eetlepels vinagraille over het geheel.
4. Meng voorzichtig (zonder de sla uit je bord te gooien) en geniet van een gezonde lunch!



Ingrediënt	Hoeveelheid
Verschillende soorten sla	diep bord
Vinaigrette naar keuze	2 el
Walnoten	15 g
Amandelnoten	15 g
Pepers met fetakaas	4
Rozijnen	15 g
Kalkoenfilet	100 g
Zongedroogde tomaten	4
Kokosolie	2 el
Peper	
Zout	