

WEI RECEPTEN

Voor iedereen die blij
en gezond 100 jaar
wil worden.

Praktijk Wei | haptonomie en darmgezondheid

Legenda

Recept

1

De receptnummers

1 2 3 4 5 6

De stappen

On

Ontbijt

Lu

Lunch

Di

Diner

Dri

Drinken of snack

👥

Menu voor het aantal personen

g gram
ml milliliter
tl theelepel
el eetlepel

Heldere drinkbouillon

Recept

1

- 200 ml heldere bouillon
- 100 ml water
- Teentje knoflook
- Zeezout

- 1 De kippen- / runderbouillon zeven. Vlees wat achterblijft kan je bewaren voor een maaltijd.
- 2 Verwarm de bouillon en serveer met geperst teentje knoflook en de aanbevolen hoeveelheid probiotica.
- 3 Drink de bouillon gedurende de dag naar behoefte.

1

Dri



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Recept

2

Bouillon met groente

- 500 ml heldere bouillon
- 100 ml water
- Teentje knoflook
- Zeezout
- 200-500 g groente (bijv. wortel, broccoli, bloemkool, ui, prei, courgette)

- 1 Soep zachtjes met de groente laten sudderen. Zorg dat de groenten goed gaar zijn.
- 2 Voeg eventueel naar behoefte wat vlees van de oorspronkelijk bouillon toe.
Je kan het vlees uit de oorspronkelijke bouillon ook apart verwarmen, door het in water even te koken en als bijgerecht te serveren.
- 3 Serveer met geperst teentje knoflook en aanbevolen hoeveelheid probiotica.

1

On



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Gestoomde groenten

Recept

3

- 400 g groenten (wortel of broccoli of bloemkool)
 - 100 ml bouillon
 - Zeezout
-

- 1 Gaar de groenten in de bouillon.
- 2 Giet af en voeg zout naar smaak toe.

Recept

4

Broccoli soep

- 400 ml heldere bouillon
 - 100 ml water
 - 200 -500 g broccoli
 - 300 g Kippenvlees
 - Zeezout
-

- 1 Kook de groenten gaar in de bouillon.
- 2 Pureer met een blender tot een dikke soep.
- 3 Snijd het kippenvlees in stukjes en gaar in de soep.
- 4 Serveer met teentje knoflook en probiotica.

1

Lu

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

1

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Zoete uien

Recept

5

- 2 grote uien
 - 200 ml heldere bouillon
 - Zeezout
-

- 1 Pel de uien en laat ze heel.
- 2 Laat ze voor uurtje sudderen in de bouillon totdat ze helemaal gaar en zacht zijn.
- 3 De overgebleven bouillon kan je gebruiken in een soep.

1

Di



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Recept

6

Prei soep

- 400 ml bouillon
 - 300 g runderreepjes
 - 100 ml water
 - 3 uien gesnipperd of in partjes gesneden
 - 1 prei in ringen gesneden
 - Teentje knoflook
 - Zeezout
-

- 1 Voeg het water en de groente aan de bouillon toe.
- 2 Laat 30 min zachtjes koken (deksel schuin op de pan).
- 3 Voeg vlees uit de oorspronkelijke bouillon toe. Mocht je geen vlees hebben of meer vlees willen toevoegen kan je rundvlees reepjes toevoegen aan de soep.
- 4 Pers teentje knoflook uit en voeg toe aan de soep.
- 5 Maak op smaak met zeezout.

1

Lu



PRAKTIJK WEI - RECEPTEN

Gehaktballetjes met groente saus

- 300 g gehakt
- 2 wortels in stukjes gesneden
- 150 g bloemkoolroosjes in stukjes gesneden
- 500 ml bouillon
- Zeezout

- 1 Meng naar smaak zout door het gehakt. Maak er balletjes van.
- 2 Gaar de gehaktballetjes samen met de groent in de bouillon.
- 3 Wanneer de balletjes gaar zijn, haal je ze uit de bouillon.
- 4 Pureer met een blender de groente bouillon en serveer als saus bij de gehaktballetjes.

1

Di

