

ONLINE DIABETES COACH  
**Λόγος**  
LOGOS E-COACHING & COUNSELING



# Soja Menu



ONLINE DIABETES COACH  
**Λόγος**  
LOGOS E-COACHING & COUNSELING



Soja Menu

# Soja menu

---

Een menu om de essentiële aminozuren, eiwitten, binnen te krijgen.

## Hoofdgerecht

---

### Maaltijdsoep met groenten en gegrilde tofu

#### *Ingrediënten*

- 1 liter groentebouillon (van tablet)
- 100 g pandanrijst
- 1 dunne prei ((ca. 100 g), in smalle ringen)
- 1 theelepel limoenrasp
- 1 rode paprika (in reepjes)
- 1/2 struik bleekselderij (fijngesneden)
- 1 pak tofu naturel ((375 g), uitgelekt en in plakken)
- 1-2 eetlepel olie
- 125 g taugé
- 2 bosuitjes (in ringetjes)
- 1-2 eetlepels (Japanse) sojasaus

#### *Bereiden*

Breng de bouillon met de rijst, de preiringen en de limoenrasp aan de kook en laat het geheel 5 minuten op laag vuur doorkoken. Voeg daarna de paprikareepjes en bleekselderij toe en laat de soep nog eens 3 minuten koken. Dep de tofu droog en bestrijk hem dun met olie. Verhit een grillpan en gril de tofu 3 minuten aan elke kant, keer hem voorzichtig. Laat de tofu een beetje afkoelen en snijd deze daarna in dunne reepjes. Draai het vuur uit en schep de tofu, de taugé en de bosui door de soep. Breng op smaak met (Japanse) sojasaus, peper en zout.

Tip:

De tofu wordt nog lekkerder als je 'm met sesamolie bestrijkt. Of als je tofu gebruikt die al gekruid is.

# Nagerecht

---

## Vruchtensmoothie met sojamelk of -yoghurt of - kwark

### *Ingrediënten*

1 pak melk, yoghurt of kwark

250 gram vruchten van het seizoen, meer mag ook

1 rijpe banaan, meer mag ook

Eventueel nog een zoetje zoals bijvoorbeeld honing of stevia

### *Bereiden*

Pel de banaan, snijd in grote stukken en doe dat samen met de soja melk, yoghurt of kwark en het fruit in een blender. Je kunt ook een staafmixer gebruiken. Voeg eventueel honing of een ander zoetje naar smaak toe. Mix tot een glad mengsel en verdeel de smoothie over 4 grote glazen.