

## Zomersalade

### Benodigdheden:

- \* 200 g rauwkost; denk aan ijsbergsla, komkommer, tomaatje, olijfjes en een paar ringetjes rode ui
- \* 2 el olijfolie
- \* 1 el balsamico azijn
- \* 1 tl verse of gedroogde kruiden naar smaak; denk aan peterselie, marjoraan, basilicum of oregano
- \* 1 vetverbrander; denk aan een eitje of blikje tonijn op water, zalm uit blik of kip/kalkoen
- \* Eventueel Stevia toevoegen aan de dressing of Himalayazout en peper naar smaak

### Voedingswaarden per portie:

- \* Rauwkostportie: 1
- \* Vetverbrander: 1
- \* Geschikt voor een vitaaldag

### Bereiding:

- \* Snijd alle groente fijn en leg het geheel op een mooi bord.
- \* Klop de olijfolie en de azijn met de kruiden in een kommetje, druppel het geheel vervolgens over de salade heen.
- \* Voeg vervolgens de vetverbrander naar keuze toe.

**Tip:** Ga je uit eten gaat of lunchen met collega's, familie of vrienden? Dat is geen punt. Veel restaurants hebben tegenwoordig uitgebreide maaltijdsalades. Denk aan Griekse salade, Caesar salade, salade met gegrilde kip etc. Dit zijn heerlijke goede bewuste keuzes. Vraag dan naar een dressing van olijfolie en azijn zonder suiker.

---