

Favorieten: deel 2

Vind je perfecte portie

Weet je niet zeker wat de ‘juiste’ portie is wanneer je je eten opschept? We zullen je een geheimpje verklappen: de juiste portie bestaat niet. Portiesgroottes zijn **persoonlijk**. Porties waarbij mensen zich aangenaam voldaan voelen en binnen hun SmartPoints® Budget blijven, kunnen van persoon tot persoon enorm verschillen.

Daarom is het zo belangrijk om te weten te komen welke hoeveelheid van een voedingsmiddel voor jou werkt. Het ontdekken van jouw perfecte portie is een belangrijke vaardigheid om je afval- en welzijnsdoelen te bereiken, wat je dan weer zelfvertrouwen kan geven in situaties waarin je je porties niet kan afwegen.

DIT GA JE DOEN

Ontdek jouw perfecte portie door je gebruikelijke maaltijden en tussendoortjes af te wegen.

1

Schep een portie op.

Heb je zin in ijs als nagerecht? Schep de hoeveelheid die je normaalgesproken eet in een schaaltje.



2

Weeg het af.

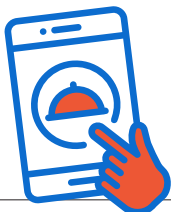
Gebruik een weegschaal om deze portie ijs af te wegen.



3

Vul het in je dagboek in.

Ontdek in de WW app hoeveel SmartPoints waarden je normale portie bevat.



4

Maak aantekeningen.

Voel je je na deze portie aangenaam voldaan en past de portie binnen je SmartPoints Budget? Mooi! Zo nee, pas de portie dan aan totdat je je perfecte portie hebt gevonden.



Laat in de Studio-groep in Connect weten wat jouw perfecte portie van je favoriete voedingsmiddel is. En kom volgende week terug voor deel drie van onze Favorieten-serie!

**Wellness
that Works.™**

Noedelsoep met kikkererwten en groenten uit een pot

Klaar in 10 minuten | Voor 2 personen

6 4 4 per persoon

- 1 el kippenbouillonpoeder
- 60 g noedels, ongekookt
- 120 g gemengde diepvriesgroenten
- 150 g kikkererwten, uitgelekt
- $\frac{1}{2}$ kl oregano, gedroogd
- $\frac{1}{2}$ kl knoflookpoeder
- 2 kl Parmezaanse kaas, geraspt

1. Zet 2 weckpotten (ca. 750 ml) klaar. Voeg aan elke weckpot de helft van de kippenbouillonpoeder (of genoeg voor 480 ml bouillon) toe en ook telkens de helft van de noedels, de diepvriesgroenten, de kikkererwten, de oregano en het knoflookpoeder.

2. Verdeel de Parmezaanse kaas over 2 kleine zakjes of

voorraaddoosjes en zet met de afgesloten weckpotten in de koelkast.

3. Voeg vlak voor het eten aan elke weckpot 480 ml kokend water toe, sluit de pot, schud en laat 3 minuten staan totdat de noedels gaar zijn. Garneer met de Parmezaanse kaas.

