



Dit heb je nodig voor de eiwitrijke komkommersalade:

Ingrediënten (2 personen)

- 1 komkommer
- 200 g cottage cheese (hüttenkäse)
- 1 eetlepel olijfolie
- dille
- Zout en peper naar smaak (eventueel verse, fijngesneden peterselie)

Bereiden: 3 min.

Eet deze heerlijke salade op een warme dag of als je net terugkomt van de sportschool. Eiwitten eten na het sporten bevordert namelijk de spieropbouw.

Waarom zijn eiwitten ook alweer belangrijk?

Eiwitten, ook wel proteïnen genoemd, leveren de bouwstenen voor je lichaam. Eiwitten bevatten aminozuren, die ervoor zorgen dat er nieuwe cellen in je lichaam worden aangemaakt. Deze aminozuren zijn essentiële bouwstoffen. Daarom is het van belang om genoeg eiwitten binnen te krijgen. Toch is dat niet altijd even makkelijk. Met deze eiwitrijke salade helpen we je een eindje op weg, want 200 gram cottage cheese of hüttenkäse bevat wel 22 gram eiwitten!

Bron: Libelle en Voedings Centrum