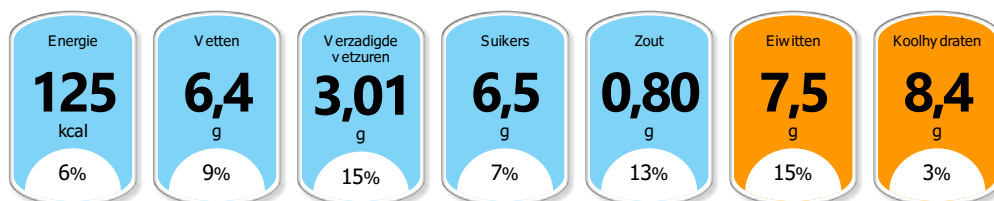


Courgette met gandaham, geitenkaas, abrikozenjam

Aantal porties: 6

Snijd de gele courgette in lange dunne plakken met behulp van een mandoline. Rooster of grill deze even kort op de pan. Laat de courgette afkoelen. Meng de geitenkaas met de confituur en wat fijngesneden munt. Neem de sneetjes courgette ham, leg er de ham op en bestrijk dit met wat kaas. Rol deze netjes op. Plaats deze naast elkaar en versier met wat topjes munt, granaatappelpitjes en pecaannoten.

Per portie – Referentie Innames %



Per 100 g : 327 kJ / 78 kcal

Ingrediënten

Productnaam	Hoeveelheid	Eenheid
Noot, pecan	6,00	stuk(s) - netto
Vijg	1,00	stuk(s)
Courgette	1,00	stuk(s) - groot
Granaatappel	1,00	stuk(s) - netto
Hoeve geitenkaas, vers	100,00	g
Ham, Gandaham 100g	75,00	g
Good Good (abrikozenjam met stevia)	12,00	g
Gewicht - Ingrediënten (g)		954,00
Gewicht - klaargemaakt (g)		954,00
Yield factor		1,00

Samenstelling (Yield factor = 1,00)

Nutriënt	Per 100g	Per Portie	Eenheid	% Per Portie*

Energie met vezel	78	125	kcal	-
Energie met vezel	327	519	kJ	
Eiwitten	4,7	7,5	g	15
Vetten	4,0	6,4	g	9
Verzadigde vetzuren	1,89	3,01	g	15
Enkelv.Onv.Vetzuren, totaal	1,02	1,62	g	
Meerv.Onv.Vetzuren, totaal	0,48	0,76	g	
Omega-3-vetzuren, totaal	0,05	0,07	g	
Omega-6-vetzuren, totaal	0,43	0,68	g	
Cholesterol	8	12	mg	
Koolhydraten	5,3	8,4	g	3
Suikers	4,1	6,5	g	7
Vezels, totaal	1,5	2,3	g	
Water	82	130	g	
Natrium	200	318	mg	
Kalium	184	292	mg	15
Calcium	21	33	mg	4
Fosfor	39	62	mg	9
Magnesium	21	34	mg	9
Ijzer	0,4	0,7	mg	5
Koper	0,1	0,1	mg	10
Zink	0,3	0,5	mg	5
Jodium	4,12	6,55	µg	
Selenium	1,53	2,43	µg	4
Vit.A - Activiteit	42	67	µg	8
Vit.B1	0,06	0,09	mg	
Vit.B2	0,02	0,04	mg	
Vit.B12	0,03	0,04	µg	2
Folaat	29,86	47,48	µg	
Vit.C	10	16	mg	20

Vit.D

0,0

0,0

µg

0

Vit.E

0,22

0,36

mg

* Per portie – Referentie Innames %