

Salade met gerookte kip en olijven

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 7 MINUTEN



1 PERSOON



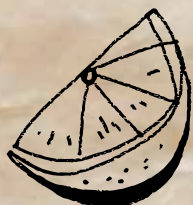
BEREIDINGSWIJZE:

Schep de sla, gerookte kipfilet en de olijven door elkaar. Meng de olijfolie met het citroensap en besprenkel hiermee de salade. Breng op smaak met peper, zout en de Italiaanse kruiden.

*Tip:
vanaf fase 2B lekker
met een sneetje volkoren
of koolhydraatarm
brood.*

Ingrediënten:

- 120-150 g gerookte kipfilet, in plakjes
- 100 g gemengde sla
- 5 zwarte olijven, gehalveerd
- 1 el olijfolie
- 2 tl citroensap
- Italiaanse kruiden
- Peper
- Zout



KCAL

285

EIWITTEN

21,9 g

KOOL-
HYDRATEN

6,2 g

VETTEN

18,2 g

FASE 1A + 1B