

Voorjaars Nieuwsbrief

Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk



Deze nieuwsbrief bevat de volgende punten:

- Telefonische spreekuren
- Onrust in je hoofd
- Lekker voor de lunch

Telefonische spreekuren

Om verspreiding van het corona-virus zo veel mogelijk te beperken en elkaar zo lang mogelijk gezond te houden, hebben we sinds 16 maart alle consulten omgezet naar telefonische consulten. Dit blijven we doen totdat de maatregelen verruimd worden en de spreekuren weer op de locaties mogen doen.

Naast telefonische consulten hebben we sinds deze week ook de mogelijkheid tot videobellen. Als u hier gebruik van wilt maken, kunt u dat aan ons doorgeven.

Alle geplande afspraken gaan dus gewoon door, alleen nu telefonisch of via videobellen.

Zo kunnen we de mensen blijven ondersteunen. Het is voor iedereen zoeken naar een goede modus om met deze nieuwe situatie om te gaan. Veel mensen raken behoorlijk van het padje af qua voeding en beweging. De ervaringen van de afgelopen weken zijn dat mensen echt onze ondersteuning nodig hebben om zo goed mogelijk door deze crisis heen te komen.

Wees u er van bewust dat juist nu goed en gezond eten belangrijk is. Nieuwe cliënten kunnen aangemeld worden en kunnen we begeleiden via de telefoon of via videobellen.

Onrust in uw hoofd.

De wereld is anders. Niets draait meer zoals het was. Dat doet wat met u, of u nu wilt of niet. Iedereen praat erover.

Hoe pakt u het aan?

Juist in deze tijden is goed voor u zelf zorgen erg belangrijk.

Heeft u het heel druk omdat u in de zorg werkt? Zorg dan voor makkelijke gezonde maaltijden.

Kook een paar dagen vooruit. Vries maaltijden in. Vraag desnoods hulp in uw omgeving bij de zorg voor goede maaltijden. Neem ook uw rust, ontspan. Maak uw hoofd leeg. Ga even naar buiten, in uw tuin, op het balkon of even een blokje om als het stil is op straat.

Heeft u nu juist tijd over om dat het bedrijf waar u werkt gesloten is of veel minder werk voor u heeft? Maak hier gebruik van. Ga nieuwe recepten uitproberen. Onbewerkt voedsel heeft zijn voorkeur. Ga aan de slag. Zorg ervoor dat u straks een hoop recepten heeft, die lekker, gezond en makkelijk zijn. Dan kunt u die, zodra u het weer druk heeft, blijven gebruiken.

Zo komt u uiteindelijk gezonder uit deze crisis.

Komt u er zelf even niet uit, roep dan de hulp in van de diëtist. Wij kijken samen met u wat de beste voeding is in deze situatie en hoe u dat kunt gaan bereiken.

Lekker voor de lunch: Omelet met hüttenkäse en basilicum

- 4 personen
- 200 kcal
- 15 min. bereiden
- vegetarisch

Ingrediënten

- 6 middelgrote eieren
- 4 el kraanwater
- 25 g ongezouten roomboter
- 15 g verse basilicum
- 200 g koelverse hüttenkäse kaas
- 12 tomaatjes



Bereiden

1. Klop de eieren los met het water en breng op smaak met peper en eventueel zout. Smelt steeds een klontje boter in een koekenpan en bak 4 dunne omeletten. Houd ze warm onder aluminiumfolie.
2. Snijd het basilicum fijn en meng door de hüttenkäse. Breng op smaak met (versgemalen) peper. Snijd de tomaatjes in kwarten. Verdeel de hüttenkäse en tomaat over de omeletten en rol ze op. Snijd schuin door en serveer direct.

Bron: <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1088592/omelet-met-huttenkase-en-basilicum>

We houden u op de hoogte van de verdere ontwikkelingen.

Mocht u vragen hebben na aanleiding van de nieuwsbrief, neem gerust contact met ons op.
Email: info@dietistafra.nl of telefonisch: 072-5627771.

Vriendelijke groeten van Afra, Kristel, Paul en Marlies