

# BBB salade, lekker licht en slank

**BBB salade...** nee geen salade voor de borst-billen-buik training alhoewel dit een echte slanke salade is.

BBB staat voor boerenkool-bietjes-bleekselderij en dit gecombineerd met wat feta en runderrookvlees. Tja wat kan er nog meer over zeggen behalve dan dat je het gewoon een keer moet proberen, ook in de winter is een salade een perfecte aanvulling voor een koolhydraatarme lunch of avondmaaltijd.

Voor 2 personen (deze hoeveelheid is een echte maaltijdsalade)

Bereidingstijd: < 15 minuten

## Ingrediënten

- 150 gram gesneden boerenkool
- 4 stengels bleekselderij (= ongeveer 250 gram)
- 250 gram gekookte bieten
- 30 gram feta
- 50 gram runderrookvlees
- 1 citroen

## Bereiding BBB salade

1. Doe de boerenkool in een grote kom en kneed het citroensap er doorheen (dit zorgt ervoor dat de boerenkool blaadjes wat zachter worden).
2. Snij ondertussen de bleekselderij in dunne schijfjes en

de bietjes in kleine stukjes.

3. Hussel deze groenten door de boerenkool.
4. Verdeel hierop de verbrokkelde feta en reepjes runder rookvlees.

Klaar is je heerlijke voedzame en slanke BBB salade.

Heb je de smaak te pakken van een fijne maaltijdsalade, kijk dan eens [hier](#), voor iedere dag een andere salade.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

| Energie<br>(kcal) | Vet<br>(g) | Verzadigd<br>vet<br>(g) | Eiwit<br>(g) | Koolhydraten<br>(g) | Vezels<br>(g) | Zout<br>(g) |
|-------------------|------------|-------------------------|--------------|---------------------|---------------|-------------|
| 165               | 4,2        | 2,2                     | 14           | 12                  | 7,5           | 2           |