Fysio-therapeut Marlou Staal en Diëtist Madelein Huijboom

Bananen-Ricotta pannenkoekjes

Genoeg bewegen en voldoende eten is belangrijk voor iedereen. Ook als u in het ziekenhuis verblijft. Uw conditie blijft hierdoor beter op niveau, het heeft een positief effect op uw herstel en het kan de kans op complicaties verkleinen. Noordwest vindt het heel belangrijk om patiënten hierin te ondersteunen en heeft daarom het project 'Beweeg (en eet) je beter' opgezet, waar onder andere diëtist Madelein Huijboom en fysiotherapeut Marlou Staal bij betrokken zijn. Madelein: 'Blijven eten tijdens een ziekenhuisopname is belangrijk. Eet dan voornamelijk eiwitrijke producten, zoals zuivel, kaas, vlees(waren), vis, kip, ei, peulvruchten en noten.' Eiwitrijke tussendoortjes kunnen altijd, ook als u gewoon thuis bent.

Tip! **Eet een half uur voor of na het bewegen een product waar 20 gram eiwit in zit.**
Wist u dat dit een positief effect heeft op uw spierbehoud en herstel en het vergroten van uw spiermassa?

Voedings-waarde p.p.
- 529 Kcal
- 39 gram Koolhydraten
- 25 gram eiwitten
- 31 gram vetten
- 4 gram vezels

Ingrediënten (1 persoon):

- 1 rijpe banaan
- 1 eetlepel kaneel
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel ricotta
- 3 eieren
- 1 eetlepel speculaaskruiden
- 1 handje blauwe bessen

Allergenen: ei, melk, lactose

Stap voor stap

Prak de banaan en kluts de eieren en roer de eieren en banaan door elkaar heen. Voeg de kruiden toe. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak de pannenkoekjes tot al het beslag op is. Stapel de pannenkoekjes op elkaar en voeg als topping de ricotta en blauwe bessen toe.

Meer weten? **www.nwz.nl/beweegjebeter**

Dit recept komt uit: 'Eet als een atleet', uitgegeven door evidence based food collectief I'm a Foodie publishing.