

# Overzicht bereidingswijze proteïne producten

protein for every day  
**proDay**

Dit overzicht bevat de aanbevolen bereidingswijzen voor de producten in zakjes. Het is echter ook mogelijk om op andere wijzen de producten te bereiden, bijvoorbeeld met heet water als er geen magnetron beschikbaar is. De aangegeven magnetrontijden verschillen per apparaat.

## Ontbijt

### Havermout appel-kaneel

- Vul een hitte bestendige kom met ongeveer 100ml koud water.
- Voeg de inhoud van het zakje toe en mix alles goed met een garde/klopper.
- Verwarm de havermout gedurende 1 minuut in de magnetron op vol vermogen.
- Nogmaals mengen met een garde/klopper en eventueel verder opwarmen in magnetron.

### Rijstepap

- Vul een hitte bestendige kom met ongeveer 100ml koud water.
- Voeg de inhoud van het zakje toe en mix alles goed met een garde/klopper.
- Verwarm de rijstepap gedurende 1 minuut in de magnetron op vol vermogen.
- Laat de pap 5-10 minuten staan.
- Nogmaals mengen met een garde/klopper en eventueel verder opwarmen in de magnetron.

### Krokante muesli chocolade karamel, Krokante muesli rode vruchten, Ontbijtgranen

- Doe de inhoud van het zakje in een kom.
- Voeg 150-200ml magere melk of magere yoghurt toe en even mengen.
- Direct consumeren.

## Soepen

### Aspergesoep, Champignonsoep, Kip-curry soep, Thaise soep

- Vul de shaker met 200ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Dop sluiten en krachtig shaken gedurende 15-20 seconden
- Plaats de shaker zonder dop 1 minuut in de magnetron op vol vermogen.

### Groentesoep & croutons, 8-Groentesoep & croutons, Kippensoep & croutons

- Vul de shaker met 180 ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Dop sluiten en krachtig shaken gedurende 15-20 seconden.
- Plaats de shaker **zonder dop** 1 minuut in de magnetron op vol vermogen.

# Maaltijden

## **Omelet mediterrans, Omelet kaas-spek, Omelet champignon, Omelet kruiden**

- Vul een kom met 120ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Meng de massa met een garde/klopper tot deze glad is en laat het mengsel even staan.
- Bak de omelet rustig in een anti-aanbakpan aan beide zijden goudbruin.
- Eventueel een beetje olijfolie gebruiken.

## **Kipnuggets**

- Vul een kom met 40ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Meng de massa, vorm twee ballen en plaats deze op vetvrij bakpapier.
- Bak de kipnuggets in 15 minuten goudbruin, in een voorverwarmde oven van 200°C.

## **Aardappelpuree**

- Vul een kom met 90ml heet water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Meng de massa met een garde/klopper totdat deze glad is.
- Direct te consumeren.

## **Aardappelpannenkoek/rösti**

- Vul een kom met 75ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Roer de massa en vorm een pannenkoek.
- Bak de pannenkoek rustig in een anti-aanbakpan aan beide zijden goudbruin.
- Eventueel een beetje olijfolie gebruiken.

## **Broodmix**

- Vul een kom met 40ml water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Roer de massa, kneed het deeg en vorm een broodje.
- Bak het broodje op vetvrij bakpapier ongeveer 20-25 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C.

## **Tagliatelle pasta, Penne pasta, Fusilli pasta, Rijst**

- Breng ruim water aan de kook en voeg zout of een bouillonblokje toe.
- Eventueel olijfolie toevoegen om plakken te voorkomen
- Kook het product in 12 tot 15 minuten gaar. Af en toe roeren.

## **Tomatensaus, Carbonarasaus**

- Voeg al roerend de inhoud van het zakje toe aan 30ml water.
- Verwarm de saus 30 seconden op vol vermogen in de magnetron.

## **Chili sin carne, Pasta carbonara, Pasta bolognese**

- Doe de inhoud van het zakje in een hitte bestendige kom en voeg 140ml-170ml kokend water toe.
- Meng alles goed en plaats de kom in een magnetron.
- Gedurende 1 minuut verwarmen op vol vermogen.
- Laat het mengsel nog 3-5 minuten rusten.

## **Pannenkoek naturel**

- Vul een kom met 75ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Meng de massa met een garde/klopper tot deze glad is en laat het mengsel even staan.
- Bak de pannenkoek rustig in een anti-aanbakpan, aan beide zijden goudbruin.
- Eventueel een beetje olijfolie gebruiken.

## **Crêpe choco-banaan, Crêpe appel-karamel**

- Vul een kom met 70ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Meng de massa met een garde/klopper tot deze glad is en laat het mengsel even staan.
- Bak de crêpe rustig in een anti-aanbakpan aan beide zijden goudbruin.
- Eventueel een beetje olijfolie gebruiken.

# Desserts

## **Chocolade-, Karamel-, Aardbei-, Abrikoos kwark-, Vanille- en Choco-perendessert**

- Vul de shaker met 150ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Dop sluiten en krachtig shaken gedurende 15-20 seconden.
- Het dessert 10-15 minuten laten opstijven in een koelkast.

## **Stracciatella dessert**

- Vul de shaker met 140ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Dop sluiten en krachtig shaken gedurende 15-20 seconden.
- Het dessert 10-15 minuten laten opstijven in een koelkast.

## **Tiramisu dessert**

- Vul een shaker met 130ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Dop sluiten en krachtig shaken gedurende 15-20 seconden.
- Het dessert 10-15 minuten laten opstijven in de koelkast.

## **Rode bessen yoghurt**

- Vul een shaker met 170ml water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Dop sluiten en krachtig shaken gedurende 15-20 seconden.
- Het dessert 10-15 minuten laten opstijven in de koelkast.

## **Chocolademousse**

- Vul een shaker met 75ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Dop sluiten en krachtig shaken gedurende 15-20 seconden.
- Even laten staan en daarna met een mixer luchtig kloppen totdat een lichter gekleurde mousse ontstaat.
- Mousse 10-15 minuten laten opstijven in een koelkast.

## **Cakemix fruit, Cakemix chocolade**

- Vul een shaker met 75ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Dop sluiten en krachtig shaken gedurende 10 seconden.
- Maak de zijanten van de shaker schoon met een spatel.
- Plaats de shaker **zonder dop** in de magnetron.
- Verwarm de massa 80-90 seconden op vol vermogen.

## **Citroenflan**

- Vul een shaker met 150 ml water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Dop sluiten en krachtig shaken gedurende 15-20 seconden.
- Het dessert minimaal 40-60 minuten laten opstijven in de koelkast.

## **Dulce de leche**

- Vul een shaker met 170ml water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Dop sluiten en krachtig shaken gedurende 15-20 seconden.
- Het dessert 10-15 minuten laten opstijven in de koelkast.

## Warme dranken

### Cappuccino

- Vul de shaker met 170ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Dop sluiten en krachtig shaken gedurende 15-20 seconden.
- Plaats de shaker **zonder dop**, 1 minuut in de magnetron op vol vermogen.

### Chocolademelk

- Vul de shaker met 160ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Dop sluiten en krachtig shaken gedurende 15-20 seconden.
- Plaats de shaker **zonder dop**, 1 minuut in de magnetron op vol vermogen.

### Witte chocolade drank

- Vul de shaker met 200ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Dop sluiten en krachtig shaken gedurende 15-20 seconden.
- Plaats de shaker **zonder dop**, 1 minuut in de magnetron op vol vermogen.
- De witte chocolade drank kan ook koud worden gedronken.

## Koude dranken

### Perzik-mango, Sinaasappel, Grapefruit

- Vul de shaker met 200ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Dop sluiten en krachtig shaken gedurende 15-20 seconden.
- De shake is klaar voor gebruik.

### Banaan, Aardbei, Chocolade, Vanille

- Vul een shaker met 200ml koud water en voeg de inhoud van het zakje toe.
- Dop sluiten en krachtig shaken gedurende 15-20 seconden.
- De shake is klaar voor gebruik.
- **Tip:** voor een pudding gebruik je 115ml water en ongeveer 10-15 minuten laten opstijven in koelkast.

### Cola drank

- Vul een groot glas of shaker met 200ml koud water
- Voeg de inhoud van het zakje toe en mix alles met een lepel of een garde/klopper.
- Laat de cola drank een paar minuten staan totdat de schuimlaag weg is

Uitgebreide productinformatie is terug te vinden op de website [www.proday.nl](http://www.proday.nl) of [www.proday.be](http://www.proday.be)  
Voor vragen en/of opmerkingen zijn wij te bereiken op [info@proday.nl](mailto:info@proday.nl)

