

Gewichtsconsulente  
Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
  - (Sport)Voedingsadvies
  - Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307  
1967 KG Heemskerk  
06 – 51 01 99 44

[www.marianteunissen.nl](http://www.marianteunissen.nl)  
[info@marianteunissen.nl](mailto:info@marianteunissen.nl)

KvK 34392296  
BTW NL.1307.12.656.B01

---

## Roggebrood met eiersalade en zalm

### Ingrediënten: (2 personen)

3 eieren  
0,5 bos bieslook  
1 el mayonaise  
1 tl fijne mosterd  
1 kleine rode ui  
4 sneetjes roggebrood  
100 g gerookte zalm  
0,5 el kappertjes

### Bereiden:

Breng de eieren in een pan met water aan de kook en kook ze in circa 10 minuten hard. Giet de eieren af, laat ze schrikken onder koud water en pel de eieren. Snijd de eieren en de bieslook fijn. Meng voor de eiersalade de eieren met de bieslook, mayonaise en de mosterd en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Pel en snijd de ui in halve ringen. Besmeer de sneetjes roggebrood met de eiersalade en verdeel de zalm er speels over. Bestrooi met rode ui en kappertjes.