

De gezonde brooddoos

vrijdag 14 augustus 2020

De zomervakantie zit er op! Kinderen gaan weer naar school en volwassenen aan het werk. Tijd dus om de brooddozen opnieuw vanonder het stof te halen en te gaan voor een brooddoos vol gezond en lekkers. Maar hoe zorg je precies voor een brooddoos die zowel gezond als lekker is? Onderstaande vier tips helpen je alvast op weg!

TIP 1: GA VOOR VOLKOREN

Of je nu gaat voor een boterham, een knapperige cracker of een leuke wrap: het kan allemaal! Maar kies voor de volkoren variant. Deze kunnen hongerdipjes in de namiddag voorkomen en bevatten belangrijke voedingsstoffen die elk lichaam nodig heeft.

TIP 2: VARIEER IN BELEG

De ene dag kan je gaan voor hartig beleg, de volgende dag gerust voor iets zoets. Want zoet is zeker oké wanneer je kiest voor de pure vorm. Banaan op je boterham of een smeerpasta gemaakt van 100% noten zijn hier populaire voorbeelden van. Eieren, (smeer)kaas, vis, groentespread, hummus en mager vlees zorgen voor de nodige afwisseling.

TIP 3: WATER IS NIET ALLEEN VOOR DE VISSEN

Water is en blijft de beste keuze, en dat kan perfect kraantjeswater zijn. Op heel wat scholen en bedrijven kan je je drinkfles gewoon bijvullen aan de kraan of een tappunt. Bovendien denk je met een drinkfles ook aan het milieu, twee vliegen in één klap! Vind je water saai? Pimp het gerust eens met een smaakje! Dit kan je heel makkelijk doen door bijvoorbeeld wat munt, komkommer of citroen toe te voegen. Het is niet alleen superlekker en verfrissend, het ziet er ook nog eens leuk uit!

TIP 4: EEN DESSERTJE OM AF TE SLUITEN?

Dat kan zeker! Kies zoveel als mogelijk voor een stuk fruit of een leuke variant hiervan zoals een fruitsalade, fruitspies, ... Maar ook een handje noten, (ongesuikerde) yoghurt of melkdrank zijn een prima dessert.



logo 
**GEZONDHEID
TROEF**