

GEZONDE TUSSENDORTJES VOOR ONDERWEG

DE GROENTENBAK

Stukjes komkommer, tomaat, paprika, radijs, selderij. Een bakje (zelfgemaakte-) hummus of baba ganoush en dan lekker dippen!

Zo kom je makkelijk aan je 400 gram groenten en krijg je extra eiwitten binnen.

OOK LEKKER

- Gekookt eitje
 - Rol een augurk in kipfilet
- Rol een stukje komkommer in rosbiëf
 - Een handje noten
 - Een stuk fruit
- Stukjes appel met kaneel of pindakaas
- Stukjes avocado met een beetje peper
- Een smoothie van verschillende soorten fruit.
- Bananen pannenkoek met havermout (iets meer werk maar wel heel lekker)

GEMAK

Er is niet altijd tijd om je voor te bereiden op een dag van huis. Toch wil je niet in de verleiding komen om te gaan voor de snelle hap onderweg. Denk aan laat werken en in de file trek krijgen, een sporttoernooi met weinig pauze tussendoor. Daarvoor hier wat ideeën voor makkelijke snack voor de lekkere trek.

vitaalOVERAL

NOTEER HIER JOUW FAVORIETE SNACKS

Tip: Neem altijd een fles water mee. Als er dan echt niks te eten is en je hebt trek, drink water zodat je iets hebt om mee thuis te komen. Dit voorkomt de eerste snai neigingen bij thuiskomst.