



GEZONDE EETTIPS!

Gezonde
keuze!

Een gezonde voedingskeuze is belangrijk voor uw gezondheid. Wij hebben voor u een lijst met gezonde producten en bereidingen samengesteld.

1. Kokosolie of olijfolie
2. Noten en zaden
3. Chocola met hoog cacaogehalte
4. Bereiding: roerbakken/stomen
5. (Verse) kruiden
6. Volkoren(=vk) producten: vk brood, zilvervliesrijst, vk couscous
7. Gezonde koolhydraten: gekookte aardappelen, couscous
8. Groente in de hoofdrol, vlees/vis in de bijrol
9. Fruit, vers of gedroogd en zonder toegevoegde suikers
10. Meer vegetarische keuzes zonder (vette) kaas

VOLKOREN PRODUCTEN bevatten veel vezels. Die zijn goed voor je cholesterol, verzadigen goed en zijn rijk aan vitamines en mineralen.



KOOLHYDRATEN geven je energie en dat heb je hard nodig! Wist je dat je hersenen continu om koolhydraten vragen?



Kleur je dag met **FELGEKLEURDE GROENTE EN FRUIT!** Al die kleurtjes hebben andere positieve effecten op je gezondheid en bevatten veel bètacaroteen. Dat is goed voor je ogen, je weerstand en je huid.



BLADGROENTE, deze bevat vitame B11.

- geeft je energie!
- is onmisbaar bij de afweer, groei, bloedaanmaak en het zenuwstelsel



TOMATEN kunt u het beste op kamertemperatuur bewaren. In de koelkast verliezen ze smaak en voedingswaarde.



De **RODE PAPRIKA** bevat dubbel zoveel vitamine C als groene paprika's.



GEMBER Gember heeft een helende werking het versterkt o.a je immuunsysteem en werkt ontstekingsremmend.



NOTEN EN ZADEN bevatten goede vetten, vitamine E (verhoogt de weerstand), vitamine B (heeft rol in energievoorziening)



Klein maar fijn! Hoe hoger het percentage **CACAO**, hoe beter het voor je is.





HEALTHY FOOD MOVEMENT

GEZONDE TRAKTATIES

DADELSNACKS



Bereidingswijze

1. Haal de pitten uit de dadels en laat ze voor ongeveer een kwartier in heet water staan.
2. Doe de dadels in een keukenmachine en mix ze fijn tot een glad mengsel.
3. Voeg de cacaopoeder en noten hieraan toe.
4. Maak je handen een beetje nat voordat je balletjes vormt van het plakkerige mengsel. Dit maakt het gemakkelijker ermee te werken.
5. Rol de balletjes door de kokosnootsnippers.
6. Zet de balletjes voor 15 minuten in de vriezer of 1 uur in de koelkast.
7. Genieten maar!

BENODIGDHEDEN

- 2 kopjes dadels
- 1 kopje amandelen
- 1 kopje hazelnoten
- 1/3 kop cacaopoeder
- Kokosnootsnippers

WESTLANDSE AARDBEINIJSJES

BENODIGDHEDEN

- Verse aardbeien
- Yoghurt

Fruit is iets wat je vooral vers wilt eten. En soms komt het voor dat je teveel fruit hebt, terwijl je andere dagen te weinig hebt. Hier komt een stukje handigheid bij kijken, want wat moet je nu met al die heerlijke Westlandse aardbeien? Hier hebben wij een recept voor waar je van zult smullen!

Bereidingswijze

1. Pureer de verse aardbeien.

- * Doe dit niet te ver. Het is namelijk wel lekker om soms nog wat stukjes tegen te komen.
- 2. Voeg wat yoghurt naar smaak toe. Je kunt zelf kiezen hoe zuur je het mengsel wilt hebben.
- 3. Giet het aardbeienyoghurt mengsel in ijsvormpjes en doe ze minimaal een halve dag in de vriezer (zo'n 7 uur)
- 4. Genieten maar!



SNACKSTOKJE

BENODIGDHEDEN

- Saté prikkertjes
- Snoeptomaatjes
- Oude kaas
- Komkommer
- Olijfjes



Bereidingswijze

Schuif alle ingrediënten om en om aan je saté prikkertje. Super handig voor tijdens feestjes of gezellig bezoek. Natuurlijk kan je met verschillende smaken variëren zoals bijvoorbeeld: mozzarella, basilicum, stukjes paprika, soorten fruit en nog veel meer.

Eetsmakelijk!

INSPIRATIE KINDERTRAKTATIES



HFMWESTLAND.NL