

RECEPT KOOKWORKSHOP – ALLERLEI SIMPELE TUSSENDOORTJES

Naast speciale recepten kan er ook variatie zijn in gezonde tussendoortjes door dagelijks af te wisselen. Zo zijn volgende tussendoortjes een ideale en evenwichtige keuze:

- ✓ Handvol (van de persoon die het opeet) ongezoeten noten.
Voorbeeld: cashewnoten, hazelnoten, pindanoten, ...
- ✓ Stukje fruit.
Kan op zijn geheel gegeten worden, maar zeker ook in stukjes of in 'frietjes' gesneden worden.
- ✓ Fruitsalade met verschillende soorten fruit.
Er kan zo bijvoorbeeld fruitsalade klaargemaakt worden voor 2 dagen: minder werk gegarandeerd !
- ✓ 1 potje (125 g) ongezoete magere of halfvolle yoghurt
Tip: hier kan fruit of een koffielepel confituur door gemengd worden.
- ✓ 125 g plattekaas
Tip: hier kan fruit of een koffielepel confituur door gemengd worden.
- ✓ Boterham met 1 sneede kaas + groentjes
Een donkere boterham is het ideale tussendoortje om je energiebehoefte aan te vullen.
- ✓ Stukje groenten
Kan op zijn geheel gegeten worden, maar zeker ook in stukjes of in 'frietjes' gesneden worden.

Seizoensgebonden

Recepten kunnen aangepast worden volgens elk seizoen. Kies voor seizoensgebonden fruit om budgetvriendelijk te werken.

herfst	september	Appel, braam, druif, framboos, kiwibes, meloen, nectarine, peer, perzik, pruim, vijg
	oktober	Appel, braam, druif, framboos, kiwibes, meloen, peer
	november	Appel, druif, meloen, peer
winter	december	Appel, peer
	januari	Appel, peer
	februari	Appel, peer
lente	maart	Appel, rabarber
	april	Aardbei, rabarber
	mei	Aardbei, rabarber
zomer	juni	Aardbei, abrikoos, framboos, kers, nectarine, perzik, rabarber, rode bes, zwarte bes
	juli	
	augustus	

Recept door Yanne Daelman i.o.v. Eerstelijnszone regio Kortrijk