



# GEZONDE

## lunch

### Groenten in je lunch

1. De meest simpele manier om groenten in je lunch te verwerken, is door een bakje rauwkost mee te nemen. Dit hoeft geen ingewikkelde salade te zijn, maar je kan al denken aan: geschrapte worteltjes, plakjes komkommer, snoeptomaatjes of stukjes paprika.
2. Ook je brood kan wel een kleurtje gebruiken! Een aantal tips om groenten te verwerken in je broodbeleg:
  - a. Geraspte wortel met rozijnen
  - b. Gegrilde groenten (aubergine, courgette, etc.) met hüttenkäse, zuivelspread of humus.
  - c. Plakje 30+ kaas met paprikaringen en veldsla
  - d. Notenpasta met plakjes komkommer met schil
  - e. Humus met plakjes avocado
  - f. Plakjes gekookt ei met kerstomaatjes
  - g. Hüttenkäse met plakjes radijs

### Fruit in je lunch

1. Handfruit mee (appel, banaan, peer, etc.)
2. Wist je dat fruit op brood ook hartstikke lekker kan zijn? Denk bijvoorbeeld aan:
  - a. Notenspread (bijvoorbeeld: 100% pindakaas) met plakjes banaan of appel
  - b. Plakjes aardbei of appel
  - c. Zuivelspread met plakjes verse vijg
  - d. Hüttenkäse met blauwe bessen

TIP! Te weinig tijd in de ochtend? Een heel aantal dingen, zoals het eitje en de gegrilde groenten, kunnen de avond van tevoren al klaargemaakt worden! Dit bespaart tijd in de ochtend!

TIP! Als je dan toch al gezond bezig bent, probeer dan volkorenbrood te kiezen om je broodbeleg op te doen!

### Groentespread

Heb je zin om wat langer in de keuken te staan en zelf een lekkere groentespread te maken? [Bekijk hier een aantal recepten!](#)