



What About Food

De makkelijke & gezonde maaltijd

Stappenplan

1. Kies een (volkoren) koolhydraatbron: pasta, rijst, wrap, bulgur, quinoa, couscous
2. Voeg groenten naar keuze toe
3. Voeg vlees, vis, ei, noten, kaas, peulvruchten of andere vleesvervanger toe
4. Optioneel: voeg saus, dressing, scheutje olijfolie en/of andere smaakmakers toe



Inspiratie

- o Volkorenpasta met pesto, gerookte kip of tonijn + paprika, tomaat, worteltjes, rode ui + geroosterde pijnboompitten
- o Zilvervliesrijst met gebakken kip, portie wokgroenten en 1 eetlepel chilisaus
- o Couscous met gerookte kip en handje ongezouten noten + rauwe groenten naar keuze
- o Volkoren wrap met laagje kruidenkaas of zuivelspread of crème fraîche of hummus, plakjes kipfilet of plakjes gerookte zalm en plakjes komkommer en handje sla