



What About Food

Gezond eten,  
beter leren en presteren!

---

Proef jij verschil?



# Gezonde keuzes uit de supermarkt

- Fruit (salade)
- Mueslireep – Eat natural of Nakd of Tasty basics reep – choco en noten
- Ongezouten noten(mix)
- Komkommer of wortel met hummus of muhamarra
- Snack-a-Jacks
- Yoghurt of kwark
- Volkoren broodje met light zuivelspread
- Zelfgebakken snack zoals kwarkbol met blauwe bessen of appel/kaneel



# Tactisch inzetten van voeding tijdens de (voorbereiding van) de examens

---

