

MIX & MATCH



LUNCHTROMMEL



IDEEËN

SUCCES COMBINATIES VOOR OP DE BOTERHAM/WRAP ETC:

Cottage cheese + fruit

Hummus + kipfilet

Notenpasta + banaan

Notenpasta + tahin

Kaas + komkommer + avocado

Notenpasta + dun gesneden appel

Zuivelspread + fruit

Mozarella + tomaat

Zalm + avocado

Ei + guacemole

Ei + sla

Zelfgemaakte tonijnsalade

Zuivelspread + hennepzaadjes

Gezonde chocopasta met banaan

LEKKERE EXTRA'S VOOR IN DE LUNCHTROMMEL

Popcorn

Kaasblokjes

Handje noten en zuidvruchten

Dadelballetje

Augurkjes

Olijven

PIMP JE BOTERHAM MET...

- Groente zoals komkommer, paprika, tomaat, wortel, avocado of romainesla.
- Geraspte biet of geraspte wortel en maak zo een regenboog boterham.
- Blaadjes spinazie als 'sla' tussen het broodje.
- Fruit zoals stukjes appel of plakjes banaan (lekker met 100% pindakaas!)
- Noten & zaden zoals zonnebloempitten, lijnzaad, chiazaad, cashewnoten.
- Onthoud: maak van het beleg een feestje!

GEZONDE DIPS

Hummus

Notenpasta

Guacemole

Notenpasta

Pesto

Tzaziki (komkommer + yoghurt)

Yoghurt