



5 SIMPELE, LEKKERE EN GEZONDE TUSSENDORTJES

ALS JE EVEN IETS NODIG HEBT

ANNEHIEKE BRYAN

WWW.GO4VITALITY.COM

TUSSENDOORTJES ZIJN EXTRAATJES!

In onze maatschappij zijn we opgevoed met tussendoortjes. De voedingsmiddelenindustrie is hier heel blij mee. Veel van deze extra eetmomenten bevatten suikers, snelle witte koolhydraten, ongezonde vetten, zout en weinig voedingsstoffen. Dit leidt tot snaaigedrag. We eten de hele dag door!

Heb je die tussendoortjes echt nodig? Rammelt je maag en is je energie op? Of is er een andere reden dat je er naar sna(c)kt? Is het een gewoonte? Is het een emotie als verveling, verdriet of vermoeidheid? Of zijn er saboteurs die jou verleiden? "Ik heb het nu wel verdiend" of "ach eentje kan toch geen kwaad".

Als je drie goed voedende en verzadigende maaltijden eet, heb je tussendoortjes niet nodig. Zo geef je je darmen rust en dat doet ze goed.

Mocht je nu echt iets nodig hebben omdat je te weinig gegeten hebt of je volgende maaltijd nog te ver weg is, dan geef ik hier een aantal alternatieven. Deze hapjes bevatten vezels, eiwitten en gezonde vetten.

GEZONDE TUSSENDORTJES BEVATTEN VEZELS, EIWITTEN EN GEZONDE VETTEN. KIES VOOR PURE VOEDINGSMIDDELEN.

Ideeën voor gezonde tussendoortjes

- handje pelpinda's, gemengde noten, pistachenootjes
- tomaatjes met mozzarellabolletjes en basilicum
- groentjes met hummus
- augurken of zilverruitjes
- rijstcracker met komkommer en notenpasta
- ansjovisfilets in olie, rolletje gerookte zalm met bieslook
- zelfgemaakte groentesoep
- stukje 86% chocola
- cappuccino
- kokosschilfers
- 5 olijven
- gekookt ei
- stuk fruit
- avocado
- snoeptomaatjes
- puur yoghurtje



Ook voor tussendoortjes geldt: **PMV**

Puur, met Mate en Variatie

Eet langzaam en bewust. Zo kan je echt genieten!

HET OOG WIL OOK WAT! EEN MIX AAN GEKLEURDE GROENTEN ZIJN AANTREKKELIJK VOOR KINDEREN.

Hoe laat je je kinderen groenten eten?

Zorg dat er altijd een mooi palet aan gekleurde groenten is. Minimaal 3 kleuren. Maak er een schilderij van. Dat vinden kinderen leuk. Zeg vooral niet dat groenten **GEZOND** zijn, maar wel dat **JIJ** het lekker vindt. Geef het goede voorbeeld.

Als je rond 17 uur gewoon een mooi bord met groenten neerzet, samen met wat (zelfgemaakte) hummus, wedden dat het, als ze aan tafel gaan, op is?

- witlof, gekleurde wortelen en bieten- of pompoenhummus
- snoeptomaatjes, komkommer en gele paprika gemengd.
- bloemkoolroosjes, radijs en groene paprika met yoghurtdip.
- bleekselderij gevuld met boursin
- mozzarellabolletjes, snoeptomaatjes en basilicum

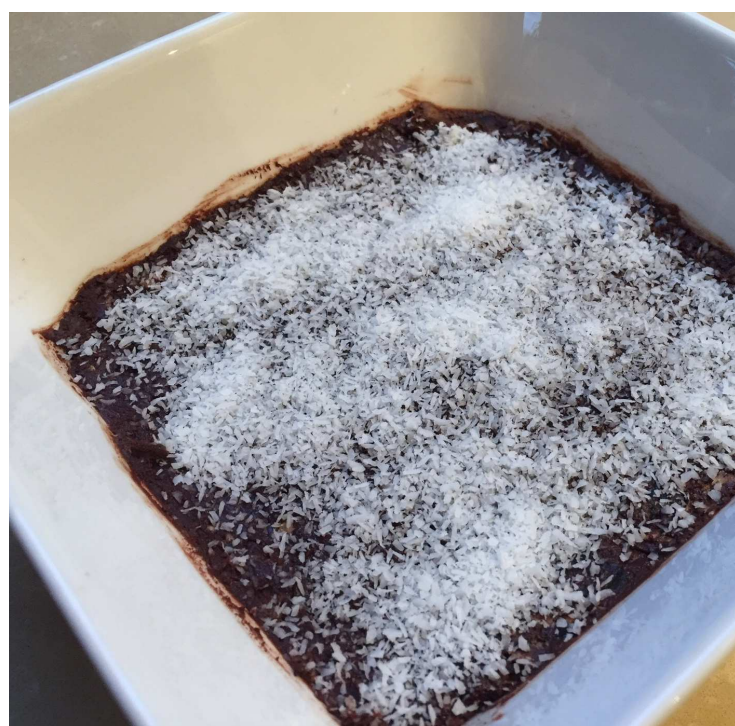


Maak een lekkere dip van yoghurt, mosterd, citroen, olijfolie en verse kruiden als bieslook, dille, basilicum, oregano, peper.

LEKKERE TRAKTATIE ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKERS. HOU HET PUUR!

Hoe maak je sinaasappel-dadel-brownie?

- Week 125 g fijngesneden dadel in kokend water (15 min.)
- Smelt 50 g boter, 40 g cacao poeder en 2 el kokosolie bij een laag vermogen in de magnetron en roer goed.
- Rasp de schil van de sinaasappel en pers de helft van de sinaasappel uit.
- Roer 30 g havermout, 1 tl kaneel, de sinaasappelrasp en het sap door het chocolademengsel.
- Voeg vervolgens de uitgelekte dadels toe en meng alles.
- Doe het geheel in een platte schaal en bestrooi met kokospoeder.
- Laat het minimaal 2 uur opstijven in de koelkast en verdeel in blokjes.



Pure cacao is erg gezond. Het bevat veel eiwitten en vezels. Het is misschien even wennen zo zonder suiker. Ook heerlijk om chocolademelk mee te maken, bv met sojamelk.

CRACKERS VAN GROENTEN ALS BORRELHAPJE. LEKKER MET ZELFGEMAAKTE TAPENADE

Hoe maak je tapenade?

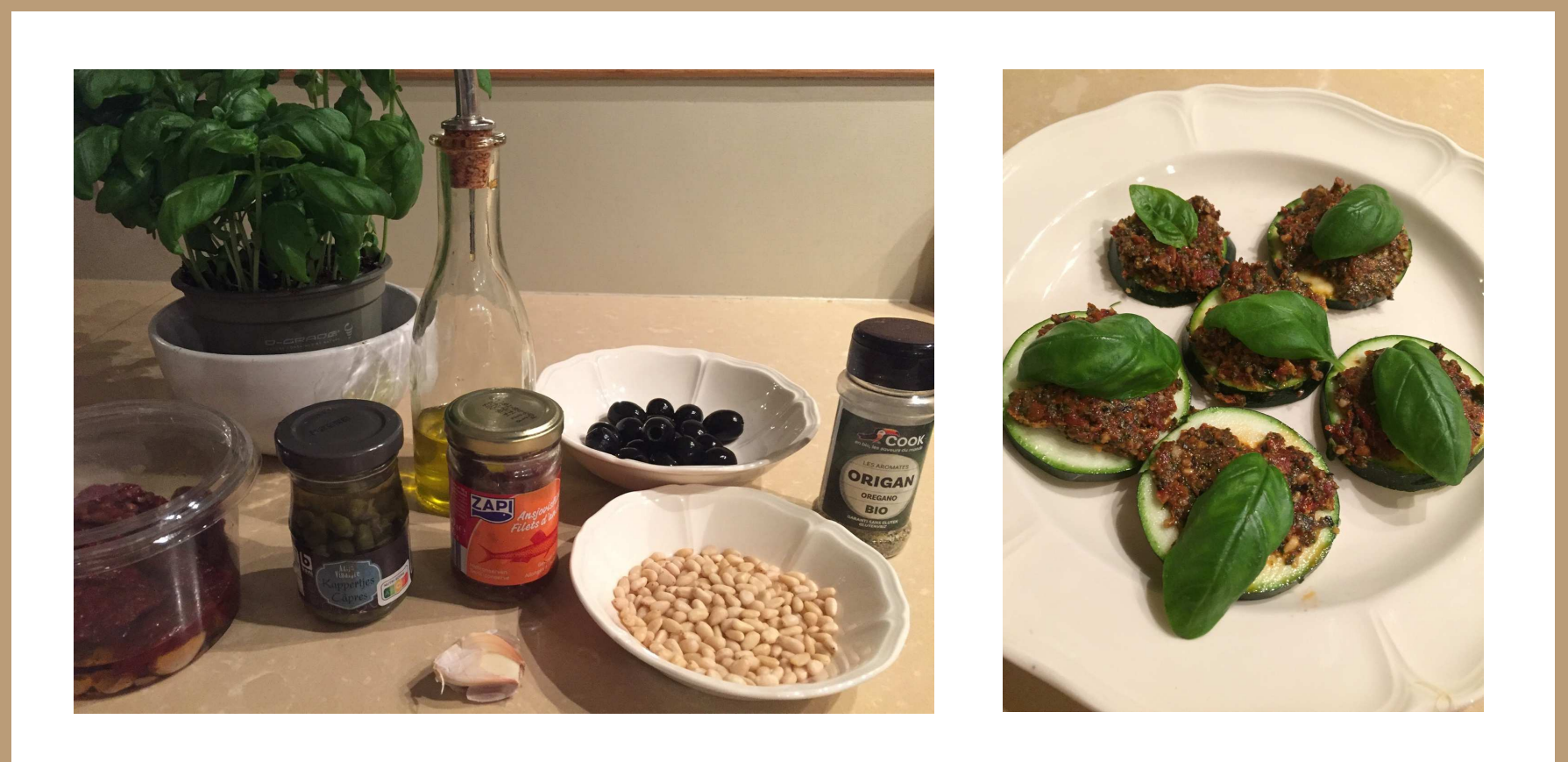
De basis van tapenade is olijven, kappertjes, knoflook, ansjovis, olijfolie en peper.

Mix 200 gram zwarte olijven, 5 ansjovisfilet, 2 el kappertjes, 1 teentje knoflook, beetje peper en scheutje olijfolie grof in de keukenmachine en maak een heerlijke tapenade.

Tapenade van zongedroogde tomaten en basilicum

Mix 200 gram zongedroogde tomaat, 1 handvol basilicum, 1 el oregano, peper, 2 el olijfolie, 2 el pijnboompitten, 2 el zwarte olijven en 1 teen knoflook grof in de keukenmachine.

Smeer de tapenade op schijfjes courgette of komkommer.



Wees creatief en varieer. Denk ook aan bleekselderij of winterwortel. Deze borrelhapjes zijn fris en supergezond.

BANANENCAKE

ZONDER TOEGEVOEGD SUIKER EN GLUTEN.

PRIMA ALS JE GLUTENINTOLERANT BENT!

Er zijn mensen die slecht tegen gluten kunnen. Dit is een lekker en gezond alternatief voor een cake, zonder suiker.

Hoe maak je deze bananencake?

- Doe 3 rijpe bananen, 150 gram amandelmeel, 3 eieren, 1 hand noten (alles kan), 1,5 tl bakpoeder, 1 tl kaneel, snufje zout in een keukenmachine en mix tot een glad beslag.
- Vet een cakevorm in en doe het beslag in de vorm.
- Bak de cake in een voorverwarmde oven van 175 graden in 55 minuten gaar.
- Laat de cake afkoelen alvorens te snijden. Vries de rest in.

Variaties: plakjes appel, kokosschilfers, zaden, geraspte citroenschil, speculaaskruiden, gember.



Wen aan minder suiker in je voeding. Goed voor je gewicht, energie en bloedsuikerspiegel. Alles went!

TOCH WEL LEKKER!

Tussendoortjes zijn extraatjes. Je hebt ze niet echt nodig, zeker niet als je wilt afvallen. Toch zijn ze stiekem wel heel lekker en geven veel plezier en gezelligheid in het dagelijks leven. Kies dan voor gezonde tussendoortjes zonder suiker, maar met veel vezels, eiwitten en goede vetten. En... eet ze met mate!

Als Leefstijlcoach help ik mensen op weg naar een gezonde(re) leefstijl. Denk aan gezond gewicht, goede voeding, meer beweging, minder stress, meer energie en goede slaap. Zo help ik je om jouw gewenst gedrag te effectueren. Ga voor vitaal.

Ik coach ook ONLINE. Het eerste consult is gratis.

Verder organiseer ik (online) workshops en challenges, waarbij ik een groep gedurende een maand via WhatsApp coach. Kijk op mijn website voor meer informatie en mobiliseer je vrienden, collega's en familie voor een challenge of workshop op maat.

Bel me op **0473.110659** voor meer info.

www.go4vitality.com



facebook.com/go4vitality



linkedin.com/company/go4vitality



info.go4vitality@gmail.com



+32 (0)473 110659