

Boodschappenlijst voor een gezonde én lekkere voeding

- 2 flesjes citroensap (die gele knijpflesjes)
- Volkoren beschuit
- Volkoren crackers/knäckebroöd
- Volkoren ontbijtkoek
- Volkoren brood
- Rijstwafels
- Halvarine
- Roomboter
- Eieren
- (Halva-)jam
- Chocopasta
- Pindakaas
- Slankie
- 30+ kaas
- Kalkoen/kipfilet
- Rookvlees
- Aardbeien
- Bananen
- Pruimen
- Kiwi's
- Limoenen of citroenen
- Tomaten
- Komkommer
- Ijsbergsla
- Aardappelen
- Worteltjes
- Augurken
- Zilveruitjes
- Tonijn op water
- Soep
- Mini asperges in een potje
- Halvanaise
- Ketchup
- Chocoladesaus voor op ijs
- Volkoren rijst
- Magere melk
- Magere yoghurt
- Bak vanille ijs
- Limonadesiroop
- Sinaasappelsap

- Ananassap
- Zak mini brosreepjes
- Studentenhaver of gemengde noten (niet gezouten of gesuikerd)
- Muesli (geen cruesli)
- Thee
- Kipfilet
- Forefilet
- Zalmfilet
- Groente die je lekker vindt: biet, broccoli, bloemkool, sperziebonen

Al deze voedingsmiddelen kun je door elkaar gebruiken voor ontbijt, lunch en diner.

Variëren is het belangrijkste advies.

En onthoud: ontbijten als een keizerin, lunchen als een prinses en dineren als een zwerver. Oftewel: het meeste in de ochtend, het minste in de avond.

Zie de eet- ideeën op blz. 49 in het boek En nu écht!

Maak, als je trek hebt vullende en voedende smoothies:

- 1 bol vanille-ijs, 250 ml. magere yoghurt, 5 aardbeien, halve banaan en 3 eetlepels muesli
- 1 bol vanille ijs, 250 ml. magere yoghurt, scheutje chocoladesaus, halve banaan
- Je kunt, als je in een echt gezonde bui bent het ijs weglaten, scheelt calorieën.

Maak, als je hartige trek hebt, een bord vol regenbooghapjes van blz. 49.

Eet een paar keer per week een tonijn clubsandwich: 3 volkoren boterhammen bestrijken met halvanaise, slablaadjes erop en tonijn uitlekken en aanmaken met wat halvanaise en gesnipperde augurken. Besmeer 1 boterham met tonijn, 2^e boterham plus slablaadjes erop, dan weer tonijn en slablaadje en 3^e boterham erop.

Drink een 50-50% mix van magere yoghurt en ananassap of sinaasappelsap. Vult en voedt!

Als je moeite hebt 's avonds voor jezelf te koken, eet dan 's middags warm in de kantine of een lunchroom.

Begin de dag met een beker kokend water waar een kwart citroen of limoen in is uitgeknepen. Reinigt je darmstelsel en geeft een gezond gevoel. Rustig opdrinken op een favoriet plekje: een perfecte start van de dag!