Kies voor SuperGezond

Tips om de gezondere keuze te maken.

Het is niet altijd makkelijk om de gezonde keuze te maken. Vaak is het verleidelijk om toch die zak chips of koekjes mee te nemen. Bij deze vijf tips om te helpen de gezondere keuze te maken.

1. **Maak een lijstje:** Voordat je naar de winkel gaat, schrijf op wat je nodig hebt. Zo koop je alleen wat gezond is en vermijd je dingen die je niet nodig hebt.
2. **Kijk naar aanbiedingen:** Let op de aanbiedingen in de winkel, maar blijf wel bij je gezonde keuzes. Soms zijn gezonde producten in de aanbieding. Zo bespaar je geld en maak je toch goede keuzes.
3. **Lees het etiket:** Kijk naar de informatie op de verpakking. Let op suiker, vet en zout. Kies dingen met minder suiker en vet.
4. **Kies volkoren:** Als je brood, pasta, rijst of ontbijtgranen koopt, neem dan de volkorenvariant. Die is beter voor je spijsvertering.
5. **Niet met honger winkelen:** Ga niet winkelen als je honger hebt. Dan koop je sneller ongezonde snacks. Eet eerst iets gezonds voordat je gaat winkelen.

gezondere SUPERS

Kies voor SuperGezond

Snelle gezonde Snacks

Een tussendoortje of snack hoeft niet altijd ongezond te zijn. Bekijk deze lekkere maar gezonde snacks.

Wortels met hummus:
Snijd wortelstokjes en dip ze in hummus. Wortels leveren vitamines en hummus bevat eiwitten en gezonde vetten.

Cherry tomaatjes met basilicum:
Haal de blaadjes van de takjes basilicum. Prik een Cherrytomaatje aan een prikker met een blaadje basilicum

Popcorn:
Neem 5 gram pofmais per persoon. Bestrijk een pan met dikke bodem met een dun laagje olie. Voeg de pofmais toe en verwarm (met deksel) tot er geen pofgeluiden meer zijn. Bestrooi met kruiden

Meer weten?