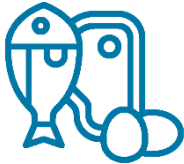


TIPS OM LEKKERDER IN JE VEL TE ZITTEN

Voeding



Vaker eiwitten in je lunch, bijv omelet met groente, makreel



Iets minder koolhydraten (brood), leg op een boterham kaas bijvoorbeeld 4 schijfjes komkommer



Probeer sauzen te vermijden

Drinken



Drink minimaal 1 ½ liter water op een dag



Bij iedere kop koffie een glas water

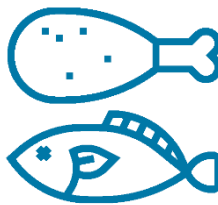


Liever geen energiedrank of andere drankjes waar veel suikers in zitten

Variatie en vaste eetmomenten



Start altijd met een ontbijt, de basis!



Varieer, probeer steeds verschillende gerechten in je broodtrommel mee te nemen. I.p.v.3 boterhammen, 2 mee nemen met bijv. een gekookt ei, kippenpoot.



Snoepgroente is heerlijk, vooral in de zomer (komkommertjes, tomaatjes) leg het in je auto en het voorkomt dat je andere dingen gaat snoepen.