



Gezonde

Lekkere  
Lunchbox  
TIPS

# Wist je dat?

- **Gezond eten** heel **lekker** is!
- Je **veel fitter** en geconcentreerd blijft na een stevige lunch met minder brood en extra hartig beleg. Je dus **geen lunchdip** krijgt!
- De behoefte aan zoetheid vermindert als je **minder suikers** eet.
- **Stevige tussendoortjes** na schooltijd er ook voor zorgen dat je de rest van de middag **energie** hebt.
- Je weerstand veel beter is als je **vitamine D** slikt in de maanden met de **R**

# Drinken

## Water

**Friswater** voeg wat komkommer, verse munt of citroensap toe aan water.

**Kokoswater** naturel uit de natuurwinkel zonder toegevoegde suiker of smaakjes.

**Smoothie** fruit gecombineerd met groente zoals spinazie, sla, venkel en bleekselderij. Voeg wat kokosolie, olijfolie of noten toe. Of eet er wat noten bij.

**Ice Tea** laat sterke kruiden/vruchtenthee afkoelen, voeg naar smaak schijfjes citroen en wat verse munt toe.



# Lichte tussen doortjes

*Vroege lunch? -  
Licht tussendoortje om 10.00 uur.*

- **Fruit**
- **Groente** komkommer, tomaat, rode of gele paprika, worteltjes.
- **Noten** walnoten, paranoten, pecannoten, amandelen (ongebrand), studentenhaver.

# Stevige tussen doortjes

*Late Lunch? -*

*Stevig tussendoortje om 10.00 uur.*

*Ook goed voor na school...*

## Gekookt ei

**Stukje kip** een stukje kipfilet door een geklutst ei met wat peper en zout rollen en daarna door de sesamzaadjes. Bakken in kokosolie. Of een kippenpootje.

## Gehaktballetjes

**Dadelballetje** 100 gr. gemengde ongebrande noten en 20 dadels. Pureer de noten met de dadels in een keukenmachine tot een stevige massa. Vorm er balletjes van en rol ze door de kokosrasp.

# Lunch

**Brood** voorkeur voor spelt.

## broodbeleg voorbeelden

Roomboter, kokosolie of mayonaise\*,  
Tapenade, pesto, zelfgemaakte kruidenboter.  
Notenpasta van puur amandelen,  
hazelnoten, cashewnoten.  
Vleesbeleg, kip, vis. gekookt ei of omelet.  
Humus\*, guacamole\*, sandwichspread\*.

**Combinaties** Kokosolie,  
amandelpasta en schijfjes banaan.  
Kipfilet, schijfjes komkommer, tapenade  
of pesto.  
Witte amandelpasta met sesamzaad.

\*recept op [www.mijnkerkuil.nl](http://www.mijnkerkuil.nl)

# Lunch aanvullingen

**Groente** komkommer, wortel, rode of gele paprika, tomaat, bleekselderij.

**Noten** klein handje walnoten, pecannoten, cashewnoten of andere noten.

**Wrap** 1 kopje boekweitmeel, 1 kopje rijstmeel, 1 ei, snufje zout, water en kokosolie om in te bakken. **Vulling:** gerookte zalm, kip, komkommer, wortel, avocado en mayonaise.

**Banaan-omelet** banaan fijnprakken, 1 ei erdoor klutsen en bakken in de roomboter of kokosolie. Voeg eventueel per ei één eetlepel amandelmeel of kokosrasp toe.

# TRAK TATTIES

## Fruitspies

Bananen muffin\*

Haverkoek\*

Geroosterde Groentechips

Stoplicht

Aardbei, ananas, kiwi of  
Tomaat, bolletje mozzarella, komkommer

\*recept op [www.mijnkerkuil.nl](http://www.mijnkerkuil.nl)