



Als ik eten mee geef in een lunchbox zorg ik er voor dat ze altijd wat mee krijgen wat ze ook lekker vinden, daarbij heb ik een voorkeur voor gezond, zo gaat er met de lunch al de eerste portie groente en fruit naar binnen. Ik hou er ook rekening mee dat het makkelijk te eten is, dus alles is geschild en ligt in de lunchbox klaar om direct te nuttigen, variëren is altijd leuk. Wat niet geheel onbelangrijk is, zorg er voor dat de lunches in goede afsluitbare trommels mee gaan, zo blijft het vers en het lekt niet in de tas! Daarom dus Tupperware!

Hier wat ideetjes, op internet staan vele recepten ...

Groente:

- Kleine (Cherry) tomaatjes
- Plakjes komkommer
- (Rode, gele, oranje) paprika reepjes
- Stukjes wortel
- Radijsjes
- Olijfjes

Ook lekker met een hummusdip, yoghurt dip of tappenade.

Of ik verstopt de groente in een snackje:

- Omelet met groenten en kaas
- Hartige muffins
- Bleekselderij stukjes gevuld met pindakaas en rozijnen
- Bladerdeeghapje

Fruit:

- Fruit van het seizoen – gewassen/geschild
- Stukjes appel bestrooid met kaneel
- Gedroogd fruit

Ook fruit wordt wel eens verstopt:

- Bananenbrood
- Dadelballetjes
- Gezonde koekjes of muffins (Google eens op Paleo)

Voor de variatie:

Een keer geen brood maar wel de vezels:

- Een volkoren wrap naar eigen idee beleggen
- Rijstwafels
- Pannenkoekjes
- Pastasalade
- Quinoa burger
- Falafel met yoghurt dip

Ook lekker:

- Gekookt eitje, wel al gepeld
- Blokjes kaas
- In vleeswaren opgerold augurkje
- Nootjes

En wat te drinken:

- Ecofles met water gaat standaard mee
- Vers sapje
- Fruitwater
- Mocktail (zonder prik en ijsklontjes)

Tot slot

Even af en toe dat beetje extra's wordt zo gewaardeerd ...

- Een schattig servetje
- Een lief briefje
- Een complimentje