

Jouw eerste 2 weken heb je alvast enorm goed je best gedaan. Je fruitontbijt lukt al goed en je zuivelkeuze staat op punt. Tijd voor de volgende stappen

De komende 2 weken staan deze actiepunten op het menu:

4. EAT YOUR VEGGIES!



Go nuts met je groenten! Eet bij je lunch minstens 2 soorten groenten. Overdrijf met groenten kopen en voorzie verschillende groentesoorten tijdens je lunch. Op deze manier gaan we stelselmatig jouw groente-inname verhogen.

5. PLANNING



Kijk elke zondag hoe jouw komende week eruit ziet. Check wanneer je drukke dagen zijn en wanneer je dus echt baat hebt bij wat voorbereiding. Zo kan je bijvoorbeeld voor je drukste dagen maaltijden bij Foodmaker of O'sofit bestellen of kan je alvast soep maken en invriezen of alvast groenten voorsnijden en voorbereiden - of je koopt diepvriesgroenten.



Op zondag kan je bijvoorbeeld al een aantal porties rijst, aardappelen of pasta koken voor de maandag en dinsdag. Je kan bijvoorbeeld al een groenteschotel in de oven maken (zie bij recepten) en de eerste dagen opeten. Indien je in de 2e helft nog druk bent, kan je dan je bestelde maaltijden eten of bv. naar Pûre Kitchen gaan. Houd ook altijd wat 'in stock' op je werk.