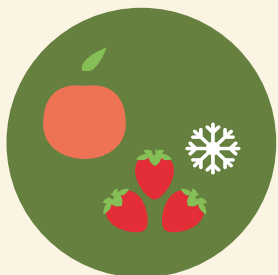


HOE ZIET EEN GEZOND DESSERT ERUIT?

INGREDIËNTEN

Kies fruit als basis, combineer indien gewenst met een melkproduct en/of (volkoren) granen.



vers of onbewerkt
(diepvries)**fruit**

+



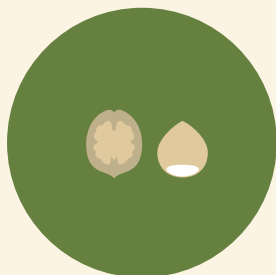
melkproducten (melk, yoghurt, platte kaas, ...), bij voorkeur half-vol. Neem de volle variant voor mensen met risico op ondervoeding.

+



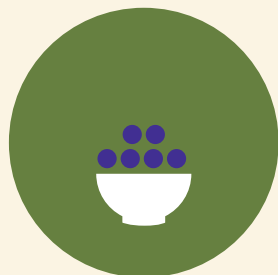
volkoren granen, zoals ongezoete muesli, havermout, volkoren meel

+



natuurnoten, zoals walnotenkruid of amandelmeel ter afwisseling

+



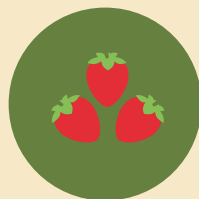
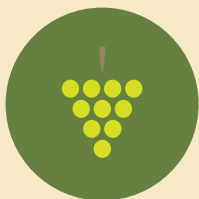
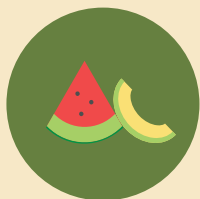
fruit als zoetmaker in plaats van toegevoegde suiker, honing, siroop of andere zoetstoffen

+



vermijd toevoegingen uit de rode bol en beperk deze tot 1 eetlepel (bv. chocoladesaus)

FREQUENTIE EN PORTIE



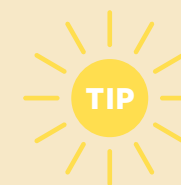
Bied **6x per week** een dessert aan met 100 à 125g gesneden, zacht fruit.



Bied **minstens 2x per week** een dessert aan met 75 à 100ml melkproduct.



beperk koek en gebak **tot 1x per week**.



Eet op een zonnige dag het dessert buiten vooreen extra portie vitamine D.



KLIK OP DE RECEPTEN
EN ONTDEK HOE
JE ZE KAN
KLAARMAKEN

WEEKPLANNING GEZONDE DESSERTS

WEEK 1

MAANDAG



FRUITSALADE

DINSDAG



PLATTEKAAS
MET CITROEN
EN KANEEL

WOENSDAG



LICHTE VANILLE
TIRAMISU MET
FRUIT

DONDERDAG



GEROOSTERD
MUESLIBROOD
MET PEER

VRIJDAG



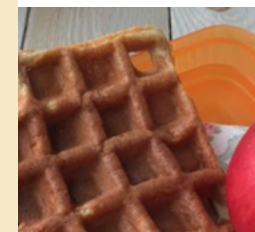
PANNA COTTA
KRANS MET
FRAMBOZEN-
COULIS

ZATERDAG



YOGHURT MET
NECTARINE EN
GEBAKKEN
MUESLI

ZONDAG



HAVERMOUT-
WAFELTJES

WEEK 2



WORTELCAKE
MET ROZIJNEN
EN TOPPING



NATUURLIJK
GEZOETE RIJSTPAP
MET BANAAN EN
CHOCOLADE-
SCHILFERS



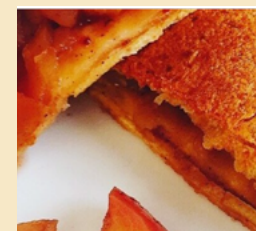
YOGHURT-
MOUSSE MET
AARDBEI



NOTEN-
CHOCOMOUSSE



GEZOND LAAGJES
DESSERT



NATUURLIJK
GEZOETE
APPELFLAPPEN



SCHEPIJS MET
ENKEL PURE
INGREDIËNTEN