



***samen gezond***

*begint bij:*

*Gezonde voeding &  
onregelmatige diensten*



# *Voeding & onregelmatige werktijden*

Onregelmatige (nacht-) diensten komen in veel sectoren voor. Denk aan de politie, de zorg, maar ook horeca, vervoer en landbouw. Onderzoek heeft uitgewezen dat nachtdiensten negatieve effecten hebben op de gezondheid van de medewerker. Dit in combinatie met reizen naar en werken in het buitenland maakt een gezond voedingspatroon een extra uitdaging. Als werkgever realiseren we ons dat onregelmatige (en nacht-) diensten in onze tak van sport niet te voorkomen zijn. Maar met dit boekje willen we een bijdrage leveren aan het verbeteren van de arbeidsomstandigheden tijdens de onregelmatige (en nacht-) diensten.

Het is namelijk mogelijk om fitter, alerter en gezonder de onregelmatige (en nacht-) diensten door te komen. Zo is met aangepaste voeding vermoeidheid met 25% te verminderen. Aangepaste voeding verbetert de slaapkwaliteit (na afloop van de nachtdienst), evenals klachten over ernstige hoofdpijn en vermoeidheid.

In boekje krijg je informatie over voedsel & onregelmatige (nacht -) diensten, met daarbij ter inspiratie recepten voor gezonde maaltijden en tussendoortjes.

# De basisregels

Als je onregelmatig en in het buitenland werkt dan is het lastig om structuur in je eten te behouden. Daar komt bij dat je biologische klok in de war is door de tijdsverschillen en eventuele nachtdiensten. Zo kan je spijsverteringsstelsel in de nacht/ ruststand staan terwijl je druk aan het werk bent en wel energie kan gebruiken. Probeer je daarom zoveel mogelijk te houden aan de onderstaande regels:

## 1. Eet drie tot zes keer per etmaal

Je hebt tijdens de onregelmatige (en nacht-) diensten brandstof nodig om je werk goed te kunnen doen. Zorg dus als je onregelmatige (en nacht-) diensten hebt voor minimaal 3 eetmomenten.

## 2. Vermijd snelle suikers

Frisdranken, snoep, gebak, snacks, koek geven tijdelijk en snel energie, maar leveren geen of een kort verzadigd gevoel. Daarnaast zorgen de grote hoeveelheid suikers ervoor dat je bloedsuikerspiegel als een jojo op en neer gaat, met uiteindelijk grotere vermoeidheid tot gevolg.

## 3. Vermijd vetten en te veel koolhydraten in de onregelmatige (en nacht-) diensten

In de nacht vertraagt onze stofwisseling dus eet bij voorkeur lichte maaltijden die niet te veel vetten en koolhydraten bevatten. Het kost alleen maar energie en maakt je moe. Eet bij voorkeur eiwitrijke maaltijden.

## 4. Drink minimaal 1,5-2 L per etmaal

Bij voorkeur ongezoete dranken. Drink verder voor het slapen gaan niet teveel en zeker geen alcohol of koffie. Dit verstoort de slaap.

## 5. Eet minimaal een half bord groente en 2 stuks fruit op een etmaal

Zorg dat de groente en fruit ook gevarieerd is en probeer 1 of 2x per week geen vlees of vis te eten.

## 6. Slaap 7-9 uur per etmaal

Chronisch slaapttekort brengt het bloedsuikerniveau in de war. Hierdoor produceert het lichaam minder leptine (hormoon dat je honger stilt) en meer ghreline (hormoon dat juist eetlust opwekt). Chronisch slaapttekort kan daarom aanleiding geven tot overgewicht.

## 7. Eet langzaam en eet tot ongeveer 75% vol

Eet niet teveel, je spijsverteringsstelsel staat op een laag pitje en grote hoeveelheden voedsel kunnen je maag en darmen teveel belasten wat klachten en vermoeidheid kan veroorzaken. Je hersenen krijgen pas na ± 20 minuten een signaaltje dat je verzadigd bent, als je snel eet, eet je dus al snel te veel.

# Wanneer eet je, wat eet je?

Ondanks vliegschema's en onregelmatige (nacht-)diensten is het van belang om zo regelmatig mogelijk te eten en bij voorkeur 3 vaste eetmomenten per dag in te plannen: ontbijt, lunch en de warme maaltijd.

Red je het nu niet met deze drie maaltijden en heb je behoefte aan meer eten, dan kan je er voor kiezen om tussen het ontbijt en de lunch of tussen de lunch en de warme maaltijd een tussendoortje te eten.

Voor al deze eetmomenten staan er handige en lekkere recepten in dit boekje. Eten bij onregelmatige werktijden (in het buitenland) blijft lastig. Er is geen gouden formule die voor iedereen geldt.

## *Voedingsstoffen en vermoeidheid*

De afgelopen jaren hebben verschillende wetenschappers onderzoek gedaan naar eten in de in de onregelmatige (nacht-) dienst. In deze onderzoeken is met name gekeken naar de samenstelling van het eten in relatie tot vermoeidheid en functioneren. Het blijkt dat maaltijden die minder koolhydraten en meer eiwitten bevatten vermoeidheid tijdens de in de onregelmatige (nacht-) dienst verminderen ten opzichte van koolhydraatrijke maaltijden. Ook presteerden medewerkers tijdens de nachtdienst beter op computertaakjes na een eiwitrijke maaltijd dan na een koolhydraatrijke maaltijd. Uit onderzoek blijkt ook dat koolhydraatarme maaltijden voorafgaand en in het midden van de nachtdienst vermoeidheid tot wel meer dan 26% kunnen verminderen. In dit onderzoek werden de koolhydraten pas aan het eind van de nachtdienst gegeten. Het zou echter onverstandig zijn om koolhydraten helemaal weg te laten.

Met name volkoren graanproducten bevatten veel vezels die je spijsverteringsstelsel een handje kunnen helpen. Wees wel zuinig met koolhydraten en probeer bijvoorbeeld ook eens vezelrijke groente als broccoli, sperziebonen, bospeen of peulvruchten. Ga met deze tips en de recepten aan de slag. Probeer dingen uit, kijk wat het beste bij je past. Hopelijk ga je het verschil merken tijdens je onregelmatige (nacht-) diensten en voel je je beter!



### *Koffie heeft voordelen. Koffie...*

- Verhoogt je alertheid en je energieniveau en verbetert je reactievermogen.
- Heeft een positieve invloed op je prestaties.
- Werkt snel (binnen 30 minuten).
- Het effect houdt bij de meeste mensen 3-5 uur aan.

### *Maar koffie heeft ook nadelen*

- Koffie kan maagdarmlicheten veroorzaken.
- Cafeïne blijft nog lange tijd in je lichaam actief.
- Cafeïne is verslavend. Je kan er afhankelijk van worden.
- Koffie kan de slaap ernstig verstoren.
- Veel koffie kan zorgen voor stress en stemmingswisselingen.
- Sommigen worden van teveel koffie juist sloom en duf.
- Koffie is vocht afdrijvend en kan lichte uitdrogingsverschijnselen (vermoeidheid, hoofdpijn) veroorzaken.
- Minder koffie kan tot afkickverschijnselen (hoofdpijn, irritatie) leiden.

### *Dus*

- Wees alert op je cafeïne gebruik.
- Zet koffie of andere cafeïnehoudende dranken 'strategisch' in.
- Drink bijvoorbeeld 3-4 uur voordat je gaat slapen geen cafeïne meer.

# Ontbijt

Ontbijt is een belangrijke maaltijd aan het begin van de dag om je spijsverteringsstelsel op gang te krijgen. Heb je 's nachts gewerkt? Dan is het goed om vlak voor het slapen gaan een ontbijt te eten. Geen heftige maaltijd maar een klein ontbijt. Heb je even geen inspiratie voor een (licht) ontbijtje?

## Suggesties

- Een boterham met een plakje 30+ kaas en een likje appelstroop en een kiwi.
- Een schaaltje yoghurt of kwark met wat vers fruit erdoor.
- Een geroosterde boterham met honing en een beker melk.
- Een schaaltje magere yoghurt en 2-3 eetlepels muesli.
- 2 volkenbeschuitjes, 1 met jam en 1 met smeerkaas en een stukje fruit.
- Een boterham met pindakaas en plakjes banaan.





## Fruity shake



### Ingrediënten

100 gr gemengde rode vruchten  
(aardbei, bosbes, braam, framboos)  
2 el havermost of Brinta.  
50 ml sinaasappelsap  
150 ml magere yoghurt

### Bereiding

Mix alle ingrediënten in een blender en serveer in een groot glas.

## Zoethartig beschuitje



### Ingrediënten

2 volkoren beschuiten  
halvarine  
2 el vijgenjam  
2 plakjes (gerookte)  
kipfilet

### Bereiding

Besmeer de beschuiten met halvarine. Beleg met de jam en de kip. Als extraatje wat plakjes mango erop. Heerlijk.

# Muesli met yoghurt en sinaasappel

## Ingrediënten

3 el muesli  
1 sinaasappel  
200 ml magere yoghurt

## Bereiding

Doe de muesli in een kom en meng met het sap van de sinaasappel. Laat 10 min. rusten. Voeg daarna de yoghurt toe. Zet koel weg of eet direct op.



# Zoete pap met appel, rozijnen en havermout

## Ingrediënten

200 ml halfvolle melk  
3 el havermout  
1 appel in stukjes  
1 el rozijnen

## Bereiding

Breng de melk aan de kook, voeg havermout toe, laat zachtjes ca. 6 minuten koken totdat een mooie gladde pap ontstaat. Voeg na 5 minuten de appel en rozijnen toe. Eventueel met een snuffje kaneel.



# Lunch

Lunch kan er nogal eens bij in schieten. Een slecht idee, want de energie heb je wel nodig en sla je 'm over, dan heb je grote kans dat je je honger met snelle snacks gaat opvangen. Neem even de tijd om te eten. Maak het niet te zwaar anders krijg je geheid last van een "after-dinner dip". Zit je in de nachtdienst? Dan eet je deze "midnight meal" rond 1:30 uur. Laat vette gerechten staan, maar kies voor lichte eiwitrijke gerechten met langzaam opneembare koolhydraten zoals volkoren producten.

En heb je zin in iets warmes? Een lekkere kop soep met een paar volkoren boterhammen is altijd een goede keuze.



## Kikkererwtsalade met verse munt



### Ingrediënten (voor 1 p.)

½ kleine rode ui  
1 handje tomatootjes  
200 gr gare kikkererwten  
scheutje citroensap  
1 el olijfolie (extra vierge)  
handvol verse munt  
en basilicum  
50 gr feta  
zout en peper

### Bereiding

Snijd de ui in dunne ringen en de tomaat in stukjes. Meng de ui en tomaat en kikkererwten in een kom. Voeg citroensap en olijfolie (extra vierge) toe. Roer het geheel door elkaar. Voeg, naar smaak, peper en zout toe. Meng, vlak voor het serveren, munt en basilicum door de salade heen en verdeel de fetablokjes over de salade, die je op een bord of in een kom serveert.

# Paddenstoelenomelet met ham



## Ingrediënten (voor 1 p.)

4 grote paddenstoelen  
of champignons  
1 el boter (margarine)  
1 tl gedroogde tijm  
2 eieren, los geklopt  
1 el verse peterselie  
zout en peper  
2 sneetjes geroosterd  
volkoren brood

## Bereiding

Snij de paddenstoelen in plakjes. Verhit boter in een kleine koekenpan en bak de paddenstoelen of champignons totdat het vocht verdwenen is. Voeg de tijm, de eieren en de peterselie toe en bak op een laag vuur tot het ei gestold is. Breng op smaak met zout en peper. Serveer direct of laat afkoelen met één of twee sneetjes geroosterd volkoren brood.



# Paprika-tomatensoep

## Ingrediënten (voor 4 p.)

2 paprika's  
4 tomaten  
1 sjalotje, gesnipperd  
1 teentje knoflook  
provençaalse kruiden  
olijfolie  
groentebouillon (blokje)  
tabasco  
zwarte olijfjes  
parmeaanse kaas  
pesto

## Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snij de paprika's in grove stukken en de tomaten in partjes. Doe ze met wat olijfolie in een ovenschaal. Zet 30 min. in de oven. Haal ze daarna uit de oven en doe ze met het kookvocht in de blender. Pureer tot het een gladde massa is. Neem een schone pan en fruit met wat olijfolie de gesnipperde sjalot en de geperste knoflook aan. Giet het paprikamengsel er bij, voeg wat Provençaalse kruiden toe. Vermaal het bouillonblokje en verspreid het poeder over de soep. Voeg op het laatst wat tabasco, olijfjes, parmeaanse kaas en pesto toe.



# Venkelsoep met tomatenijs



## Ingrediënten (voor 4 p.)

2 venkel knollen  
2 uien  
1 el olijfolie  
2 groentebouillon blokjes  
1 klein blikje  
tomatenpuree  
tabasco  
peper en zout

## Bereiding

Enkele uren tevoren kort tomatenpuree in pannetje verhitten met een kleine ui, scheutje olijfolie, scheutje tabasco, peper en zout. Af laten koelen en in ijsklontbakje storten, in diepvriezer laten bevriezen. Venkel in kleine stukjes snijden, daarbij het fijne blad apart houden. Bouillonblokjes in 500 ml heet water oplossen. Uitje snipperen en fruiten in olijfolie. Bouillon toevoegen, samen met de venkelstukjes. Laat 10 minuten koken. Dan met blender of staafmixer door de soep gaan tot de massa glad wordt. Opschenken in een diep bord. Tomatenijsklontjes uit bakje halen en in de hete soep leggen, net voor het opdienen.



## *Warme maaltijden*

Als je onregelmatig (in de nacht/ in het buitenland) werkt dan is het extra belangrijk om wel een basis ritme van 3 maaltijden (eventueel aangevuld met 2 tussendoortjes) aan te houden: ontbijt, lunch en de warme maaltijd. Probeer de warme maaltijd niet te dicht op een werkshift in te plannen en als je een nachtdienst hebt, nuttig je warme maaltijd zo mogelijk rond 18 uur.

### *Wat eten we vandaag?*

Herken je deze vraag? Vaak ga je pas vlak voor het eetmoment pas bedenken wat je wilt gaan koken. Geen slim plan want dan wordt je keuze bepaald door je trek op dat moment en natuurlijk door de tijd. En dat zijn vaak niet de meest gezonde keuzes. Daarom: plan je maaltijd van te voren dan hoef je er op het laatste moment niet meer over na te denken, dat kost je een hoop stress en tijd! Een gezonde maaltijd bestaat uit: een flinke portie groente, minstens de helft van je bord, een stukje vlees, vis of vleesvervanging en wat aardappelen, (zilervlies) rijst of (volkoren) pasta. Niet zo moeilijk toch? Heb je even geen inspiratie voor een gezonde warme maaltijd? We hebben een aantal gezonde recepten voor je samengesteld.



# Gegrilde zalm met spinazie en volkoren pasta



Ingrediënten (voor 2 p.)		Voedingswaarden per portie
1	sjalot	674 kcal
1	knoflook(teen)	39 gram eiwit
½	rode peper	56 gram koolhydraten
450 gram	spinazie	29,5 gram vet (6 gram verzadigd, 23,5 onverzadigd)
15 gram	pompoenpitten	14 gram vezels
180 gram	volkoren pasta	
200 gram	zalmfilet	
2 eetlepels	zure room	
2 eetlepels	olijfolie	
	peper en zout (naar smaak)	

## Bereiding

1. Kook 500 ml water per persoon voor de volkoren pasta in een pan met deksel.
2. Pel de sjalot en knoflook en snijd fijn. Gebruik voor de knoflook eventueel een pers. Snijd de rode peper doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn. Was de spinazie grondig met koud water.
3. Verhit een wok of hapjespan op middelhoog vuur en rooster de pompoenpitten, zonder olie, in 2 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
4. Kook de volkoren pasta, afgedekt in 7 minuten beetgaar. Giet daarna af.
5. Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de sjalot en de knoflook op laag vuur in 3 minuten glazig. Zet het vuur hoger, voeg de rode peper en spinazie in delen toe en laat in 4 minuten slinken. Breng op smaak met peper en zout.
6. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de zalmfilet aan elke kant 2-3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
7. Schep de volkoren pasta door de spinazie en verhit nog 1 minuut op hoog vuur. Haal de pan van het vuur en roer de zure room door het gerecht.
8. Verdeel de volkoren pasta met de spinazie over de borden en garneer met de pompoenpitten en eventueel met een scheutje extra vierge olijfolie. Serveer met de zalmfilet.

# Preischotel

## Ingrediënten (voor 2 p.)

400 gram	aardappelen
500 gram	prei
150 gram	rundertartaar
1 eetlepel	currypasta
½ dl	halfvolle yoghurt (biogarde)
50 gram	geraspte belegen 30+ kaas

## Voedingswaarden per portie

445 kcal
30 gram eiwit
40 gram koolhydraten
15 gram vet (6 gram verzadigd, 9 gram onverzadigd)
8 gram vezels

## Bereiding

1. Schil de aardappelen en kook ze in weinig water net gaar.
2. Maak de prei schoon en snijd de groente in grove ringen.
3. Bak de tartaar in een braadpan al roerend gaar en rul. Bak de currypasta even mee.
4. Voeg de prei toe en roerbak de prei in enkele minuten gaar.
5. Warm de grill voor en snijd de aardappelen in plakken.
6. Schep het preimengsel in een oenvaste schaal en dek dit af met de plakken aardappel.
7. Meng de yoghurt met de kaas en verdeel dit over de aardappelen.
8. Laat de schotel onder de hete grill in 15 minuten bruin kleuren.

# Volkoren pasta met kipfilet en tomatensaus

## Ingrediënten (voor 2 p.)

1 ui  
1 knoflook(teen)  
1 peen  
4 stengels bleekselderij  
200 gram kipfilet  
8 sprietjes bieslook  
15 gram pompoenpitten  
1 blik tomatenblokjes  
1 eetlepel zure room  
180 gram volkoren pasta  
2 eetlepels olijfolie  
2 theelepels suiker  
2 eetlepels zwarte balsamico azijn  
Peper en zout naar smaak

## Voedingswaarden per portie

615 kcal  
39 gram eiwit  
75 gram koolhydraten  
16 gram vet (4 gram verzadigd,  
12 gram onverzadigd)  
8 gram vezels

## Bereiding

1. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de volkoren pasta
2. Pel de ui en knoflook en snijd fijn. Gebruik voor de knoflook eventueel een pers. Was de peen grondig en rasp met een grove rasp. Snijd de bleekselderij klein. Snijd de kipfilet in stukken. Spoel de bieslook af en snijd of knip fijn.
3. Verhit een wok of hapjespan op middenhoog vuur en rooster de pompoenpitten, zonder olie, tot deze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
4. Verhit de helft van de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en bak de kipfilet met peper en zout 5 minuten. Voeg de ui en knoflook toe en bak 2 minuten mee. Voeg de peen, bleekselderij, tomatenblokjes, suiker en zwarte balsamico azijn toe en breng zachtjes aan de kook. Breng op smaak met peper en zout, dek de pan af en laat 10 minuten zachtjes koken. Roer in de laatste minuut de zure room door de saus.
5. Kook ondertussen de volkoren pasta 7 minuten, afgedekt, in de pan met deksel. Giet daarna af.
6. Verdeel de volkoren pasta over de borden en schep de saus erover. Garneer met de bieslook, pompoenpitten en besprenkel eventueel met extra vierge olijfolie.

# Romige zuurkoolschotel met appel en walnoten

## Ingrediënten (voor 2 p.)

600 gram aardappels (Eigenheimers)  
300 gram wijnzuurkool  
1 appel (Goudreinet)  
8 hele walnoten  
40 gram geraspte oude kaas  
3 eetlepels zure room  
30 gram rozijnen  
Peper en zout (naar smaak)

## Voedingswaarden per portie

632 kcal  
15 gram eiwit  
68 gram koolhydraten  
30 gram vet (14 gram verzadigd,  
16 onverzadigd)  
12 gram vezels

## Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Was de aardappelen (eigenheimer) grondig en snijd in kwarten. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel en voeg de wijnzuurkool toe. Breng afgedekt aan de kook en kook in 15 minuten gaar.
3. Snijd ondertussen de appel (goudreinet) in kleine blokjes. Kraak de walnoten en hak grof.
4. Stamp de aardappelen met de zuurkool grof. Voeg de zure room toe en breng op smaak met peper en zout. Roer de appel en rozijnen erdoor.
5. Schep de zuurkoolstampot in een ovenschaal en garneer met de walnoten. Bestrooi met de geraspte oude kaas. Zet het geheel 15 minuten in de oven tot de geraspte oude kaas mooi gesmolten is.
6. Verdeel de zuurkoolschotel over de borden.





## Gegrilde kabeljauw met wittekool en noodles

### Ingrediënten (voor 2 p.)

½ rode peper  
½ wittekool  
180 gram noodles  
2 eetlepels sojasaus  
½ citroen  
200 gram kabeljauwfilet  
2 eetlepels zonnebloemolie  
Peper en zout (naar smaak)

### Voedingswaarden per portie

586 kcal  
33 gram eiwit  
78 gram koolhydraten  
12 gram vet (2 gram verzadigd,  
10 gram onverzadigd)  
8 gram vezels

### Bereiding

1. Snijd de rode peper doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn. Snijd de wittekool in repen. Pers de citroen uit. Snijd de kabeljauw stukken en wrijf in met de helft van de zonnebloemolie.
2. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels.
3. Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de rode peper en wittekool 6 minuten.
4. Kook ondertussen de noodles, afgedekt, in 5 minuten gaar. Giet af en laat afgedekt nagaren.
5. Voeg 1 eetlepel sojasaus, 1 eetlepel citroen en peper en zout aan de wittekool toe en verhit 1 minuut. Zet daarna het vuur laag.
6. Verhit ondertussen de grillpan en grill de kabeljauw aan elke kant 2 minuten. Blus af met 1 eetlepel sojasaus en bevoeg met peper.
7. Voeg de noedels toe aan de groenten en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.
8. Verdeel het gerecht over de borden en serveer met de kabeljauw. Besprenkel het geheel naar smaak met het overige citroensap.



# Tussendoortjes

Heb je het gevoel dat je wat extra's nodig hebt, kies dan voor een gezond tussendoortje. Dan blijf je je energiek voelen!

## *Wat eten we vandaag?*

Denk eens aan de volgende suggesties:

- Een schaaltje magere kwark met vers fruit erdoor.
- Een cracker of boterham met een gekookt eitje.
- Een handje studentenhaver.
- Een schaaltje yoghurt met een paar lepels muesli.
- Een paar volkoren toastjes met zalm of makreel.

Maar je kunt natuurlijk ook voor een speciaal lekker receptje gaan. In dit boekje staan er alvast een paar beschreven.



## *Rogge sandwich met kaas en appel*

### Ingrediënten

2 sneetjes roggebrood  
1 el appelstroop  
1 plak (oude) kaas  
½ appel

### Bereiding

Besmeer het roggebrood dun met appelstroop, en beleg met kaas, snijd de appel in dunne plakjes (laat het schilletje er om). Leg op de kaas. Leg een roggeboterham met stroop hier (omgekeerd) bovenop en snijd het roggebrood diagonaal doormidden.

# Eiersalade met ham, tomaat en tuinkers



## Ingrediënten

1 ei (hard gekookt)  
1 (kleine) tomaat  
1 plak ham  
tuinkers

## Bereiding

Pel en snijd het ei, snijd de tomaat in blokjes, mix met de ham en de tuinkers. Maak op smaak met de peper en het zout. Lekker met een getoaste boterham.

# Volkoren sandwich met kipfilet en pesto



## Ingrediënten

1 sneetje volkoren  
(pitten)brood  
½ el pesto  
paar plakjes gerookte kip

## Bereiding

Besmeer de boterham met de rode of groene pesto. Leg de kipfilet er op. Snijd doormidden. Deze sandwich is extra lekker met een plakje (stoof)peer.



## *Nog meer tussendoortjes*

Als je in de nacht werkt, dan kan je rond 5:00 uur vaak een dip krijgen. Tijd om wat te eten! Onderstaande tussendoortjes zijn erg geschikt voor de vroege ochtend trek! Je hebt nu snelle energie nodig dan kun je er nog een paar uur tegen. Neem even de tijd en kies bewust, dan heb je grip op je dip.

### *Lekkere ideeën*

- Een mueslibol met appelstroop
- Een lekkere fruitsalade van verschillende soorten fruit
- Een schaalje yoghurt met banaan in plakjes
- Een krentenbol met een plakje 30+ kaas
- Een bruin broodje met smeerkaas en een glas vruchtensap
- Fruitsalade met yoghurt, amandelen en rozijnen

# Tosti met appelstroop, appel en kaneel



## Ingrediënten

2 sneetjes bruin brood  
1 el appelstroop  
½ appel  
1 snufje kaneel

## Bereiding

Besmeer het brood met de appelstroop. Snijd appel in dunne plakjes. Beleg er een snee brood mee en bestrooi met kaneel. Leg de tweede snee er boven op en verwarm in tosti-apparaat. Een heerlijke, gezonde tosti!

# Fruitige tomaten smoothie

## Ingrediënten

3 rijpe tomaten  
100 gr aardbeien  
½ mango

## Bereiding

Snijd de tomaat in stukjes, maak het fruit schoon en snijd in stukjes. Doe alles in de mixer en pureer! Een heerlijke smoothie, die extra lekker wordt met een druppeltje balsamico azijn.





## *Colofon*

Dit boekje is een uitgave van Marel Samen Gezond in samenwerking met InHealth. Delen tekst uit dit receptenboekje zijn ontleend aan het informatieboekje Goedenacht, een uitgave van de Stichting Arbeidsmarkt Ziekenhuizen (STAZ).

Vormgeving: HJM Design & Klyck

Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Marel is niet aansprakelijk voor eventuele drukfouten, noch voor het gebruik van de inhoud van de teksten en daaruit voortvloeiende feiten, omstandigheden en gevolgen.



*marel*



***samen gezond***