



DE 'GROENTE UPGRADE KAART'

Klein beginnen klinkt simpel... maar waar begin je dan?

Wij geloven dat kleine stapjes uiteindelijk het grootste verschil maken. Je eerste doel écht hoeft geen marathon te zijn. Of nooit meer snoepen. Soms is één extra portie groente per dag al een hele mooie start.

Maar eerlijk is eerlijk: zelfs klein beginnen kan soms lastig zijn. Want wat is dan een kleine stap? En hoe zorg je ervoor dat het ook echt bij je dagelijkse leven past?

Daarom geven we je graag een extra handvat: geef je favoriete maaltijden gewoon een 'groente upgrade'. Geen grote veranderingen, geen ingewikkelde recepten, maar kleine toevoegingen die ervoor zorgen dat je ongemerkt meer groenten binnenkrijgt.

Van je ontbijt tot je lunch, tussendoortje en avondeten. Met een paar simpele aanpassingen maak je van iedere maaltijd een groente moment.



Download hier gratis onze groenteplanner voor een heel jaar met groentes uit het seizoen.

UPGRADE JE PASTASAUS



Verstop je groenten gewoon in je favoriete pastasaus. Courgette, spinazie, aubergine, wortel of paprika... eigenlijk kun je bijna alles toevoegen. Even meekoken of bakken, pureren en je hebt een heerlijke saus vol groenten.

Ook een fijne tip voor de kleinste eters aan tafel die geen groenten lusten!

UPGRADE JE SOEP



Een pureersoepje is bij ons een grote favoriet! Bak of rooster je favoriete groenten, voeg kruiden toe en pureer ze met wat bouillon of water tot een heerlijke, romige soep.

Probeer dan ook eens verder te denken dan een tomatensoepje, wat natuurlijk ook heerlijk is. Denk aan courgette, broccoli, bloemkool...



UPGRADE JE SMOOTHIE

Groenten toevoegen aan je smoothie? Ja, zeker!

Meestal bestaat je smoothie uit heerlijke, zoete fruitsoorten, maar groenten toevoegen kan ook heel goed! Spinazie, wortel en komkommer zijn bekende toevoegingen, maar heb je ook weleens gedacht aan courgette, bloemkool of avocado? Avocado maakt je smoothie bijvoorbeeld heerlijk romig!



UPGRADE JE BROODJE

Lunchen met een broodje pindakaas of kaas is natuurlijk heel makkelijk, even smeren en de deur uit.

Maar toch kun je ook heel makkelijk groenten toevoegen én het is ook nog eens veel lekkerder. Tomaatjes, komkommer, radijsjes, rucola, tomaat...



Tip! Neem je groenten los mee in een bakje. Zo blijven je broodje en de groenten lekkerder.