

REDACTIONEEL ARTIKEL

TIPS VOOR EEN GEZONDE RECEPTIE

Auteur: Logo Kempen
Publicatiedatum: dec- jan

GEZONDE RECEPTIE

Traditioneel zetten de Belgen het nieuwe jaar in met één of meerdere recepties. Kiezen voor een gezonde receptie is dan ook de uitdaging waard. Onderstaande tips kunnen je hierbij helpen.

* Vermijd chips, borrelnootjes en kant-en-klare ovenhapjes op basis van bladerdeeg.
* Plaats rauwe groenten met een dipsausje op tafel. De felle kleuren van de verschillende groenten zijn ideaal als tafelversiering. Dips op basis van yoghurt en verse tuinkruiden in plaats van olie zijn lichter en smaken fris.
* Kies voor groentehapjes zoals een groentesoepje, groenteprikkers met tomaat en mozzarella of druiven en een blokje kaas. Je kan ook gaan voor meer gewaagde combinaties zoals sardines met paprika, rauwe ham met appel en aardbeien of oude kaas met aubergines en tomaat.
* Bij weinig tijd serveer je bv. kant-en-klare tapashapjes zoals olijven, gedroogde tomaten, artisjokken, champignons, pepers gevuld met kaas, gedroogde Ganda- of Parmaham, blokjes kaas, ongezouten nootjes of gezouten stokjes.
* Ruil je suikerrijke cocktail beter in voor één glas cava of wijn.
* Drink voldoende water tijdens de receptie. Kies ook eens voor een niet-alcoholisch drankje of smaakjeswater als aperitief.
* Een zoete zonde om mee af te sluiten? Hou het licht! Maak plaats voor desserts op basis van yoghurt en vers fruit. Beperk desserts met overdaad aan suiker, (slag)room, chocolade.

Werk je samen met een cateraar of broodjeszaak? Overloop dan samen het menu en heb aandacht voor bovenstaande adviezen.

Een publicatie van Logo Kempen vzw
(Bron: Nice-Info)

 *Aandachtspunten voor publicatie:*

*1. Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief*

*2. Bronnen vermelden aub*

*3. Indien je een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.*