LASTIGE SITUATIE	IK DOE NU	IK WIL DOEN

Noteer hieronder een van je lievelingsgerechten.

INGREDIËNTEN

BEREIDINGSWIJZE

Kijk nu hoe je dit recept minder energiedicht kan maken. Dus hoe kun je ervoor zorgen dat het minder calorieën bevat? Kun je de verhouding van de ingrediënten veranderen zodat er relatief meer groente of fruit in zit, zoals in het nasirecept? Zijn ingrediënten te vervangen door minder vette ingrediënten, zoals in het recept van de bruschetta? Is het mogelijk minder suikerrijke ingrediënten te gebruiken? Of kun je misschien de bereidingswijze veranderen door te grillen of te stomen, zoals bij het vispakketje?

Schrijf hieronder je aangepaste recept.

INGREDIËNTEN

BEREIDINGSWIJZE