



RECEPTEN

GEZONDE SNACKS

Ik ben geen voorstander van zeven keer per dag iets eten, want je houdt daarmee je hele systeem aan de gang. Het kost veel energie en we hebben het ook helemaal niet nodig. De oermens at vast en zeker ook niet zeven keer per dag...

Als je dan toch eens wilt snacken, geef je hersenen dan iets waar ze iets aan hebben. Zo heeft ieder wat wils: jij iets lekkers en je hersenen energie voor betere cognities.

Hieronder volgt een aantal lekkere snacks en die ook goed voor je hersens zijn:

- Edamame bonen (sojabonen)
- Ongebrande, ongezouten, ongezoete noten
- Smoothie
- Power havermoutcookies (recept vind je in dit hoofdstuk)
- Verse humus met groenten crudité (recept vind je in dit hoofdstuk)
- Stukje pure chocolade (meer dan 75% pure chocolade en zo min mogelijk suikers toegevoegd)
- Popcorn (ongezouten en ongezoet)

