



## Handig om mee te nemen:

*(handige ideetjes op een rijtje)*

Boekweitmeel (om wraps te bakken)  
Gezonde crackers, rijstwafels  
Havermout of zelfgemaakte muesli of granola  
Quinoa, Boekweit korrels, Boekweit noedels  
Spelt- of linzenpasta  
Zilvervliesrijst

Fruit bars  
Gedroogd fruit  
Pitten, zaadjes en noten

Amandelmelk  
Kokosmelk

Blikje tonijn  
Blikje zalm

Potjes of blikjes met bonen

Staafmixer plus beker  
Scherp mesje  
Snijplankje  
Julienne snijder  
BPA vrije flesjes om water in mee te nemen  
Koeltasje met koel elementen  
Bakjes om in te bewaren of om in mee te nemen  
Thermobekers om soep of smoothie in mee te nemen

Recepten

\*er zijn kruidenmixen zonder al teveel troep erin. Niet voor dagelijks gebruik maar wel handig voor de vakantie. Altijd beter dan de varianten in de supermarkten (bv van Beltane en bij Ekonoom.nl zie je een nasi mix )

Azijn  
Bouillon Blokjes of poeder  
Gedroogde kruiden  
Gember  
Honing  
Kaneel  
Knoflook  
Kokosolie  
Kruidenmix nasi \*  
Kruidenmix Chili\*  
Mosterd  
Olijfolie  
Peper en Zout  
Pesto