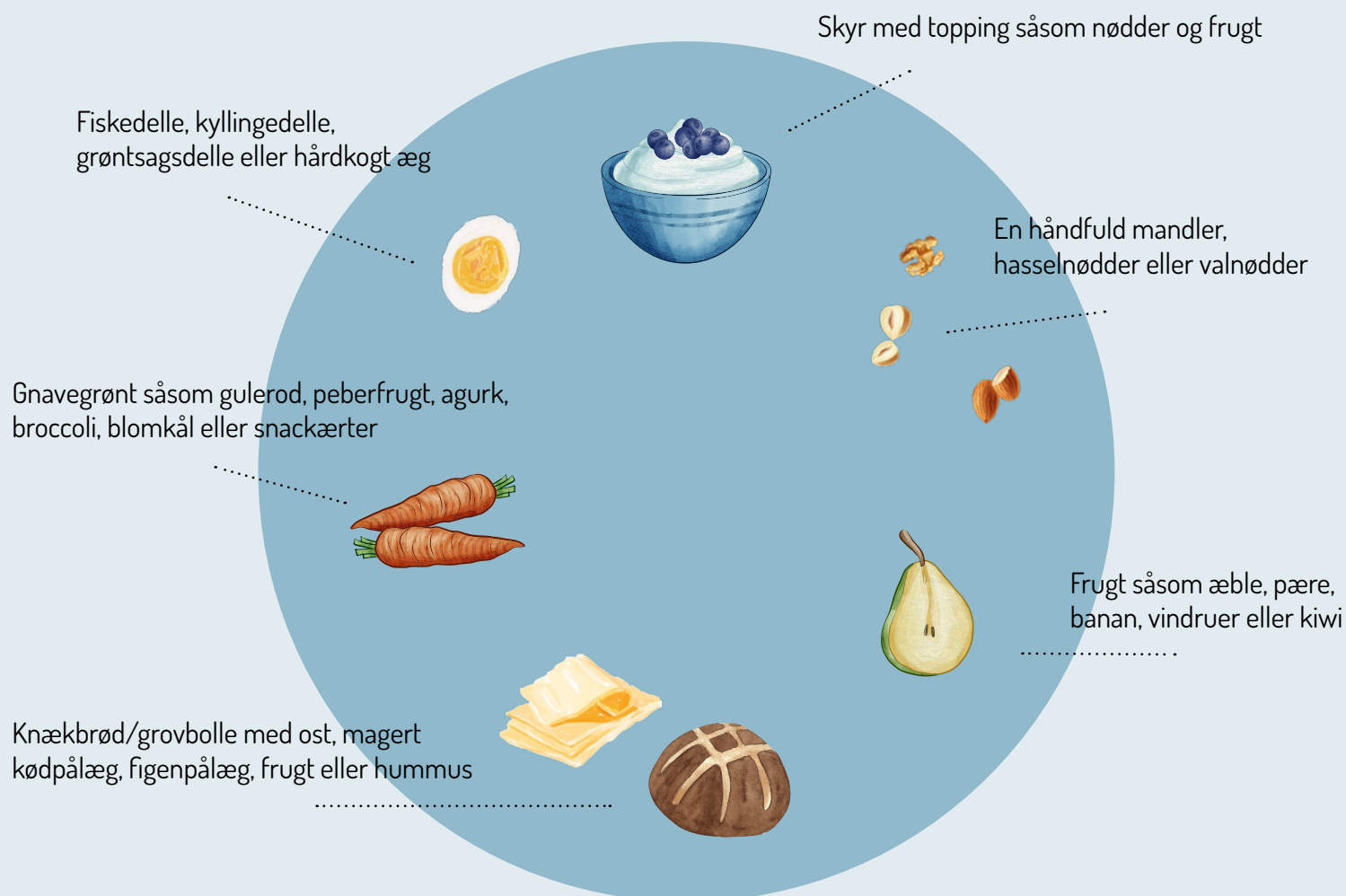


Inspiration

10'er- og eftermiddagsmad



5 hurtige, nemme udskiftninger

1

Udskift det hvide sandwichbrød med fuldkornsbrød

2

Udskift müslibaren med en håndfuld nødder og tørret frugt

3

Erstat de købte pølsehorn med hjemmelavede af fuldkorn

4

Erstat kiks og søde snacks med rugbrødssnacks, knækbrød og frisk frugt

5

Udskift juice og saftevand med vand i drikkedunken

TIP: Giv evt. vandet smag ved at komme mynte, frugt, skiver af citron, appelsin eller agurk i