

Doel: Een eigen IRun2BFit menu samenstellen en koken.

Tijd: Afhankelijk van opzet

Je weet dat gezond eten helpt om je lijf in conditie te houden. Maar wat heb je daaraan als je niet weet hoe je het moet klaarmaken? Dat is juist wat je nu gaat oefenen: Maak je eigen IRun2BFit-menu! Het mag een ontbijt, lunch of diner zijn; maar in ieder geval gezond en passend bij een fit en sportief leven. Je doet deze opdracht met zijn tweeën.

Wat is belangrijk voor een goed IRun2BFit-menu?

Je menu:

- *Bevat seizoensgebonden producten*

Het gerecht of menu moet worden samengesteld uit verse ingrediënten. Dit is afhankelijk van de tijd van het jaar: in het voorjaar zijn er andere verse groenten en fruit te koop (asperges, aardbeien, tomaat, paprika of bospeen) dan in het najaar (bieten, bloemkool, sperziebonen, druiven of mandarijnen)

- *Bevat regionale producten*

Wees hierin creatief. Per streek heeft ons land een aantal specifieke producten.

- *Is realiseerbaar*

Je kunt erg mooie gerechten bedenken, die je niet in een normale keuken kunt bereiden. Maar daar hebben we niets aan! Als je een gezond leven wilt hebben en daarbij dus ook gezond wilt eten, is het handig dat de gerechten eenvoudig te bereiden zijn. Het mag best wat extra tijd kosten, maar houd het simpel!

- *Is origineel*

Stamppot boerenkool kennen we inmiddels wel. Gegratineerde boerenkool met kwark klinkt alweer een stuk creatiever. Probeer ook eens wat ongebruikelijke combinaties of verrassende bereidingswijzen uit!

