



Lunchrecepten voor klein en groot

Back to school met SPAR!

Inspiratie nodig om de lunchbox(en) te vullen? Een drukke ochtendspits komt extra hard aan na een zorgeloos weekend of vakantie. Toch is een gezonde en gevarieerde lunch broodnodig! Wij selecteerden allerlei lekkers dat makkelijk te eten is, zonder gedoe. Ideaal voor klein en groot, op school of op het werk.

Tips voor de lunchbox van je kids

Niet elke gezonde brooddoos keert lekker opgesmikkeld weer terug naar huis. Hoe los je dat op? Bij SPAR geven wij je enkele handige tips & tricks:

- Laat je kinderen **een leuke brooddoos** uitkiezen of besticker de 'saaie' versies.
- Bouw het ritme langzaam op: vernieuw de inhoud van de brooddoos niet in één keer en ga ook niet te extreem in (pikante) smaken of kruiden. **Zorg ervoor dat je kinderen vertrouwd blijven met hun lunch.** Een 'vaste' sandwich met kaas of een boterham met choco moet kunnen.
- Betrek je kinderen bij de samenstelling van hun lunch. Vanaf 12 jaar kun je ze bewust maken over het gezondheidsaspect. Je kan zelfs samen boodschappen doen met je bengels. Laat hen de groenten en fruitsoorten aanwijzen die ze willen uitproberen.
- Varieer op brood. **Koop eens roze wraps (op basis van bieten), volkoren crackers of bak samen wortelbrood ...**Denk ook in vormen wanneer het eten van brood wat moeizamer verloopt: rol de boterham bijvoorbeeld eens op met een prikker. Ook het befaamde dambordje, waarbij je donker en wit brood in vierkantjes snijdt en afwisselend in de brooddoos schikt, ziet er heel smakelijk uit.
- **Zijn je kinderen geen fan van groenten of fruit? Snij ze dan eens in frietjes- of pizzavorm.** Vooral felle kleuren zoals rood en oranje doen het psychologisch goed om aan te zetten tot proeven.
- Maak het jezelf gemakkelijk met enkele foodhacks. Koop druiven zonder pit, kant-en-klare bloemkoolroosjes, mozzarellabolletjes, edamameboontjes, rozijnen, ... **en vul daarmee de 'gaatjes' in de brooddoos op.**
- Gebruik je verbeelding en vertel een verhaal met je lunch. **Gebruik groenteresten om een gezichtje op de boterham te toveren:** plakjes ei als ogen, een blauwe bes als pupil, een half radijsje als neus, een sneetje ham als mond, worstjes als oren, sla als haar, ketchup voor blozende wangen, ... Online vind je voldoende instructievideo's om de brooddoos zo spannend mogelijk te maken.



De favoriete receptjes van de SPAR-redactie:



Hoofdgerechten

[Katsu sando sandwich](#)



Hoofdgerechten

[Lunchboxpasta](#)



Hoofdgerechten

[Spinaziewieltjes met ricotta](#)

Gezond en gevarieerd, zonder verspilling

Met dezelfde basisingrediënten een gevarieerde weekplanning maken? Dat doe je met deze 3 salades op basis van bloemkoolrijst. De basis van deze gerechten bestaat uit telkens dezelfde ingrediënten, maar elk hebben hun eigen twist en smaken.

Probeer ze alle drie:



Hoofdgerechten
Voorgerechten
Bijgerechten

Bloemkoolrijst met gerookte zalm en mier...



Hoofdgerechten

[Bloemkoolrijst met kip en bieslook-yoghu...](#)



Hoofdgerechten

Bijgerechten

[Bloemkoolrijst met tonijn en honing-most...](#)

Durf te experimenteren

Gezonde, lekkere en makkelijke lunchideetjes vinden is niet altijd even makkelijk. Daarom geven wij jou onderstaande inspiratie voor een eiwitrijke en eenvoudige lunch. Zo maak je de meeste receptjes zelfs een dag op voorhand.

Stoefen met je lunchbox doe je met SPAR:



Desserten

Havermoutwafeltjes



Hoofdgerechten

Bijgerechten

Frittata



Overige

Groentenmuffins



Hoofdgerechten

Kipfiletrolltjes met een gekookt eitje...



Hoofdgerechten

[Rijtsalade met courgette en tomaat](#)



Hoofdgerechten

[Muffin kaas-ham en groentjes 'uit het vu...](#)

Lekker voor onderweg

Gewoon in de brooddoos of om mee te nemen tijdens een uitstap? Dan zijn deze receptjes ideaal! Snel bereid, ingepakt en even snel van gesmuld. Hmmm!

De ideale snacks voor on the road:



Hapjes

Bijgerechten

Trio van egg muffins



Hoofdgerechten

[Proteïne wrap met spicy kip en koolsla](#)



Hoofdgerechten

[Wrap met varkensreepjes en exotische man...](#)



Desserten

[Proteïne pancake bowl met framboos](#)



Bijgerechten

[Mediteraanse chopped salad sandwich](#)

Lunchrecepten met een zoete twist

Heerlijke gerechtjes die je makkelijk een dag op voorhand met het hele gezin maakt. Want af en toe mag er ook iets zoets in de brooddoos zitten.

Onze favoriete guilty pleasure voor echte zoetebekjes waar je helemaal blij van wordt:



Desserten

[No-bake chocolate granolabar](#)



Desserten

Blondies met appel



Hoofdgerechten

Overige

Wrap met banaan-choco



Overige

[Wafelpizza's](#)



Hoofdgerechten

[Pannenkoekenwrap met komkommerstronkjes...](#)



Hoofdgerechten

[Yoghurt-rozijncake met noten en mini-f...](#)

Frisse maaltijdsaldes om mee te nemen

Een voedzame en smakelijke lunch is essentieel voor een productieve dag op het werk of op school. Met deze heerlijke maaltijdreceptjes én verse ingrediënten geniet jij van een gezonde lunch zonder gedoe! Of je nu van knapperige groenten, salades in een jar, gegrilde kip of verse vis houdt, we hebben voor ieder wat wils.

De favoriete van de SPAR-redactie:



Hoofdgerechten
Bijgerechten

Salade met spinazie en spruitjes



Hoofdgerechten

Maaltijdsalade met kip, radijs en moster...



Hoofdgerechten

Salade niçoise met homemade vinaigrette



Hoofdgerechten

Pittige mexicaanse salade



Hoofdgerechten

[Salad in a jar 2x: parma-pasta & kip-qui...](#)



Hoofdgerechten

[Orzosalade met fetakaas](#)

Heb jij een van deze recepten geprobeerd? Of heb je zelf nog tips of een vraag over lunchrecepten? Laat het zeker weten via [Facebook](#) of [Instagram](#) en gebruik de hashtag #lekkerspar.
