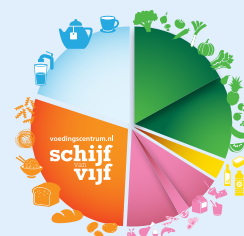


Voorbeeld boodschappenlijst voor boodschappenkaart met wraps en lekker gezonde snacks

Op deze boodschappenlijst staan voorbeelden van eten dat je kunt kopen voor je kind op school. Het zijn vooral producten uit de Schijf van Vijf, zoals volkoren producten, fruit en groente. De boodschappenlijst biedt inspiratie voor wraps en lekkere snacks voor onderweg.



Product	Hoeveelheid
<input type="radio"/> Volkoren wraps	1 pak (8 stuks)
<input type="radio"/> Hummus*	1 bakje (200 gram)
<input type="radio"/> Geraspte wortel	1 zakje (150 gram)
<input type="radio"/> Rode uien	1 netje (500 gram)
<input type="radio"/> Tomaat	1 bakje (500 gram)
<input type="radio"/> Gegrilde groente	1 pakje (350 gram)
<input type="radio"/> Veldsla	1 zakje (85 gram)
<input type="radio"/> Volkoren bollen	6 stuks
<input type="radio"/> Halvarine	1 kuipje (400 gram)
<input type="radio"/> Groentespread*	1 pot (515 gram)
<input type="radio"/> Bananen	1 tros (5 stuks)
<input type="radio"/> Ongebrande ongezouten notenmix	1 zakje (200 gram)
<input type="radio"/> Gedroogde dadels	1 pakje (250 gram)

✓ **Past binnen een budget van € 25,- per week**

* Dit product is een dagkeuze (een keuze buiten de Schijf van Vijf).



Kijk voor het recept van deze volkoren tortilla met wortel en hummus op de [website van het Voedingscentrum](#).

Ben je benieuwd welke producten nog meer gezond zijn voor kinderen? Kijk op de [website van het Voedingscentrum](#) of scan de streepjescode van een product met de gratis 'Kies Ik Gezond?'-app.