

maandag 4 maart 2013

Yoghurt is door zijn smaak uitstekend te combineren in zowel zoete als hartige gerechten. Lekker bij het ontbijt, als tussendoortje en dessert maar ook als basis voor dipsausjes, dressings, marinades en sommige

dinsdag 5 maart 2013

Doe voordat je begint met beeldschermwerk altijd een warming-up van je polsen. Grijp je vingers in elkaar en draai je polsen losjes in het rond. Doe dit ongeveer 1 minuut.

woensdag 6 maart 2013

Knijp regelmatig losjes in een stressbal.

donderdag 7 maart 2013

Wees voorzichtig met het opwarmen van restjes, was vaak je handen en vermijd contact tussen rauw en

vrijdag 8 maart 2013

Spoel de groenten af om ze te wassen maar laat ze niet in water staan weken, dit omwille van het feit dat vitamine B en C oplossing in het water.

zaterdag 9 maart 2013

Maak salades zo kort mogelijk van tevoren klaar. Als je gesneden groeten en ook fruit te lang laat staan, verlies je de vitaminen.

zondag 10 maart 2013

Bedenk bij het schoonmaken van sla dat de dikkere buitenste bladeren meer vitaminen en voedingsstoffen bevatten dan de binnenste zachte bladeren. Dat geldt ook voor de blaadjes van broccoli die meer vitaminen bevatten dan de roosjes en de stelen.