Het jaar 2021 is door de VN uitgeroepen tot Internationaal Jaar van Groente en Fruit. Hiermee willen de VN het bewustzijn verhogen ten aanzien van de belangrijke bijdrage die groenten en fruit leveren aan een gezond voedingspatroon, de voedselzekerheid en de volksgezondheid. Voor ons reden genoeg om je te voorzien van toepasselijke snacktips tijdens je wandeling.

Als je een lange wandeling gaat maken, is het verstandig om naast voldoende vocht ook wat te eten mee te nemen. Fruit en groente zijn ideaal om als snack of lunch mee te nemen. Ze voorzien je lichaam van brandstof en bevatten bovendien ook tal van vitamines, mineralen en vezels. Fruit en groente zijn daarom te verkiezen boven de sportrepen, koeken, pakjes fruitdrank met toegevoegde suiker en ander snacks die we toch vaak geneigd zijn mee te pakken uit de winkel.

Onze top 5

Makkelijk mee te nemen, voedzaam en lekker. Wij zetten onze top vijf van groente en fruit voor tijdens een wandeling voor je op een rijtje.

Dadels

Makkelijk mee te nemen en een bom van vitamines en mineralen zijn dadels, bij voorkeur de medjoul dadels. Naast dat dadels erg lekker zijn, hebben ze diverse gezondheidseffecten. Dadels hebben een positief effect op het verbeteren van de hersenfuncties en je weerstand, ze kunnen je bloeddruk verlagen, je slechte cholesterol verminderen en ze hebben een ontstekingsremmende werking.

Gedroogd fruit

Dit kost even wat voorbereiding en je hebt er een voedseldroger voor nodig, maar dan ben je wel in staat van alle fruitsoorten de lekkerste snoepjes zonder toegevoegde stoffen te maken. Banaan, mango, aardbei, kiwi, bedenk het en je kunt het drogen tot een chewy of krakend snackje. Wel even oppassen met de calorieën: fruitsuikers tikken hard aan!

Snackgroentes

Snackgroentes zijn tegenwoordig verkrijgbaar in bijna alle supermarkten. Cherry tomaatjes, kleine komkommertjes, maar denk ook aan radijsjes en geraspte worteltjes. Groenten bevatten naast water veel vitamines, mineralen, vezels en nagenoeg geen vetten en zout. In tegenstelling tot fruit bevatten groenten nauwelijks calorieën en dus kun je hier eindeloos van blijven snacken.

Diplunch

Voeg aan je snackgroentes in reepjes gesneden paprika en selderij en kleine stronkjes bloemkool toe. Neem een bakje hummus mee en je hebt een heerlijke diplunch. Zoek even een plekje uit met een mooi uitzicht: dubbel genieten!

Noten

Ze zitten vol vitamine B1, E en ijzer en zijn een bron van onverzadigd zet: noten. Cashewnoten, hazelnoten, macademianoten, paranoten, pecannoten, pistaches en walnoten behoren tot de fruitfamilie. In een gezonde leefstijl zijn noten eigenlijk onmisbaar. Kies dan het liefst voor de ongebrande noten.

Meenemen van je snacks

Je wilt niet dat je snacks door je tas gaan zwerven en je een plakkerige dadel van je bidon af moet peuteren. Het makkelijkst is om je snacks in herbruikbare afsluitbare bakjes mee te nemen. Zo blijven je snacks vers en onbeschadigd en de spullen in je rugzak vrij van geurtjes en eventueel vocht. Bijkomend voordeel is dat je een bakje tijdens het wandelen makkelijk in de hand kunt houden. Ook de natuur zal je dankbaar zijn. Met het gebruik van herbruikbare bakjes verklein je de kans op zwerfafval.