

## Gezonde Traktaties Menu - Aangeboden door WYzorg

Dit is onze gezonde traktaties menukaart, gepresenteerd in samenwerking met onze bezoekers! Bij WYzorg streven we ernaar om alternatieven te bieden voor standaard traktaties, met een focus op gezondheid. Onze menukaart omvat een scala aan heerlijke en voedzame traktaties die perfect zijn om te trakteren op een dagbesteding.




Hou je niet van trakteren, heb je geen tijd of middelen, je kunt ook een donatie doen aan \*[Stichting Rick](#), die zich inzet voor het mogelijk maken van fietsen voor mensen met een beperking. Ieder bedrag is welkom.

En voor degenen die graag een actieve ervaring willen; breng je ingrediënten mee en maak samen met ons de traktatie. Dit kan natuurlijk alleen in overleg met de begeleiding.

Samen genieten we van een smakelijke en gezonde traktatie bij WYzorg!

<b>Menukaart: Gezonde Traktaties</b>	
<p>a. <b>Fruitkebabs:</b> Rijg stukjes vers fruit op een prikker voor kleurrijke en smakelijke kebabs.</p>	
<p>b. <b>Yoghurt Parfait:</b> Laagjes yoghurt, granola en vers fruit in kleine bakjes voor een gezonde en heerlijke traktatie.</p>	
<p>c. <b>Groentesnacks met hummus:</b> Snijd wortels, selderij en komkommer in reepjes en serveer met hummus.</p>	
<p>d. <b>Smoothiebekers:</b> Bereid kleine smoothies in glas met een combinatie van fruit en yoghurt.</p>	

<p>e. <b>Rijstwafel met pindakaas en plakjes banaan:</b> Beleg rijstwafels met een dun laagje pindakaas en plakjes banaan.</p>	
<p>f. <b>Gevulde dadels:</b> Verwijder de pit uit dadels en vul ze met amandelen of walnoten.</p>	
<p>g. <b>Gedroogd fruit:</b> Serveer een selectie van gedroogd fruit, zoals abrikozen, appelschijfjes of rozijnen.</p>	
<p>h. <b>Mini-groentequiches:</b> Maak kleine quiches met groentevullingen in muffinvormpjes.</p>	
<p>i. <b>Soepje:</b> Serveer kleine kopjes met gezonde groentesoep. Dit kan een leuke en warme traktatie zijn, vooral in de koudere maanden.</p>	
<p>j. <b>Salade:</b> Maak kleine porties van een kleurrijke salade met verse groenten, bladgroenten en een lichte dressing.</p>	
<p>k. <b>Wrap met avocado, sla, paprika en Parmezaanse kaas:</b> Rol wraps op met een gezonde vullingen.</p>	
<p>l. <b>Maiswafel of toast met avocado, zoute feta en chilivlokken of peper:</b> Beleg maiswafels of toast met plakjes avocado, verkruimelde zoute feta en een vleugje chilivlokken of peper.</p>	
<p>m. <b>Halloumi spiesjes met meloen:</b> Rijg stukjes halloumi-kaas en meloen aan spiesjes voor een heerlijke combinatie van hartig en zoet.</p>	

<p>n. <b>Mozzarella met tomaat en basilicum</b>: Maak kleine caprese hapjes met mozzarella, cherrytomaat en verse basilicumblaadjes.</p>	
<p>o. <b>Pannenkoekspiesje met aardbei en banaan</b>: Rijg stukjes pannenkoek, aardbei en banaan aan spiesjes voor een lekkere en lichte traktatie.</p>	
<p>p. <b>Fruit, bijvoorbeeld meloen</b>: Snijd verschillende soorten fruit, zoals meloen, in hapklare stukjes voor een frisse traktatie.</p>	
<p>q. <b>Prikker met kaas en tomaat of met druif en pecannoot</b>: Maak kleine prikkers met afwisselende combinaties van kaas en tomaat of druif en pecannoot.</p>	
<p>r. <b>Worstenbroodje of vegetarisch worstenbroodje</b>: Worstebroodjes of vegetarische worstebroodjes voor een hartige traktatie. Deze traktatie serveren we bij voorkeur tijdens de lunch.</p>	
<p>s. <b>Bananenbrood</b>: Bak een heerlijk banenbrood en voeg er eventueel een vleugje kaneel, wat walnoten en/of iets anders lekkers aan toe.</p>	

Zorg ervoor dat je rekening houdt met dieetbeperkingen en eventuele allergieën bij het kiezen van traktaties. Rauwe vis- of vleesproducten zijn niet toegestaan. Geniet van de gezonde lekkernijen!

*\*Liever doneren: Je kunt jouw donatie overmaken op het rekeningnummer: NL10 RABO 0154 0578 94 ten name van Stichting Rick. Stichting Rick is bij de Belastingdienst als AMBI geregistreerd.*