



Campagne Feestje op je bord – Overzicht uitdagingen per week

'Feestje op je bord' is de titel van de voorjaarscampagne die we van donderdag 11 april tot en met vrijdag 14 juni 2019 voeren. Een tropische, vrolijke campagne die gaat over variëren met gezonde voeding. Wij inspireren tijdens deze campagne met vrolijke gerechten en gemakkelijke recepten, allemaal met de focus op méér groente en méér fruit eten.

9 uitdagingen

Iedere week staat er een nieuwe uitdaging centraal gericht op een gezonder ontbijt, lunch of diner. In totaal zijn er 9 uitdagingen in deze campagne. De uitdagingen lopen van maandag t/m vrijdag, zaterdag is de aankondiging voor de nieuwe week, zondag is "vrij" voor een non-food bericht (bijvoorbeeld over bewegen). Onderstaand schema geeft de uitdaging per campagneweek aan.

Wk	Datum	Thema	Uitdaging	Acties
15	11-04 t/m 14-04	Introductie campagne	Nog geen – In deze week promoten we de campagne, roepen op om te volgen en kondigen we de 1 ^e uitdaging aan.	Aankondiging campagne + vooraankondiging 1 ^e uitdaging
16	15-04 t/m 19-04	Ontbijt	1. Fris met Fruit: elke dag ontbijten met fruit als onderdeel van het ontbijt.	Recepten en inspiratie voor het verwerken van fruit in het ontbijt. Denk aan fruitbeleg op brood, zuivelontbijt met fruit,
17	22-04 t/m 26-04	Lunch	2. Lunch op groen: salades voor de lunch.	Recepten en inspiratie voor gezonde lunchsalades.
18	29-04 t/m 03-05	Diner	3. Gezond de wereld rond: wereldgerechten die wél passen in een gezond weekmenu.	Bekende 'buitenlandse' gerechten in een gezondere vorm. Bijvoorbeeld gezondere varianten op de bekende wereldgerechten van Knorr.
19	06-05 t/m 10-05	Ontbijt	4. Zomerse zuivelontbijtjes: 'n gezonde start van de dag.	Recepten en inspiratie voor ontbijten met zuivel, ook plantaardige varianten.
20	13-05 t/m 17-05	Lunch	5. Broodje feestbeleg: dagelijks lunchen met groente- of fruitbeleg.	Recepten en inspiratie voor groente- en fruitbeleg voor op brood. Variatie ook in broodsoorten, cracker, roggebrood etc.
21	20-05 t/m 24-05	Diner	6. Caribbean hotpot: gezonde, vrolijke eenpansgerechten.	Recepten en inspiratie voor gezonde gerechten, die je in 1 pan kunt maken.
22	27-05 t/m 31-05	Ontbijt	7. De groen(t)e start: ontbijten met groente.	Recepten en inspiratie voor ontbijtgerechten met groente erin verwerkt.
23	03-06 t/m 07-06	Lunch	8. Fruity Lunch Party: elke dag lunchen met fruit.	Fruit in verschillende vormen toepassen bij de lunch: salade, broodbeleg, 'los' bij de lunch.
24	10-06 t/m 14-06	Diner	9. Happy Meal: gezonde varianten van kidsfavorieten.	Vissticks, shoarma, pasta met gehaktballen, pizza, pannenkoeken- maar dan gezonder!

Volg de campagne, tips en recepten via <https://www.facebook.com/BNGgewichtconsulenten>