

# Koken

CREËER JE IDEALE LEVEN MET LEVENSVERANDERENDE GEWOONTEN

1. Probeer een nieuw recept
2. Bereid een snack/maaltijd geïnspireerd op een tv-programma of film
3. Koken naar een Pinterest-recept
4. Maak je favoriete ontbijt/lunch
5. Vervang vlees in je maaltijden door erwten/linzen/bonen/kikkererwten
6. Kook je favoriete eten
7. Kook iets met je favoriete specerij
8. Fruitsalade maken
9. Kook een kleurrijke maaltijd
10. Verhoog vandaag je dagelijkse porties fruit en groenten in je maaltijden
11. Kook een maaltijd met ingrediënten die allemaal met dezelfde letter beginnen
12. Maak een traktatie en geef het iemand cadeau
13. Maak je eigen smoothie
14. Bak een cake/taart
15. Ga vandaag voor geen dierlijke producten
16. Kook een maaltijd met alleen restjes in je koelkast
17. Maak een van je favoriete restaurantgerechten na
18. Kook een recept uit een ander land
19. Probeer je favoriete drankje na te maken
20. Kook een pastamaaltijd
21. Kook je favoriete seizoensgerechten