



Dagelijks worden we geconfronteerd met berichten en beelden over steeds maar dikker wordende kinderen en volwassenen. We bewegen te weinig en eten te veel.

Is dat "te veel" wel echt zo? Of eten we slechts een paar ingrediënten teveel. Vooral het laatste.

In veel kant en klaar gerechten, sauzen en snacks zitten onnoemlijke hoeveelheden suiker en zout. Een pot mayonaise geraadpleegd; er zit suiker in. Een blik tomatensoep; suiker. En dan ook nog eens flinke hoeveelheden extra zout.

Bekijken we nu eens recepten voor deze saus en soep. Geen suiker, snufje zout....