

Wist je dat...

Rode sauzen beter zijn dan witte sauzen.
In witte (en gele) saus zit meer vet.

Er in ketchup veel suiker zit, maar vet levert
veel meer calorieën.

Je sladressing of dipsaus prima kunt aanlengen
met magere yoghurt, zo worden ze minder vet.

Tip: recept voor een magere sladressing

Neem 1 eetlepel Sandwich Spread of mayo 3% + 5 eetlepels magere yoghurt en roer dat door elkaar.
Breng het op smaak met peper, zout, kerrie, paprika en eventueel (verse) tuinkruiden (bieslook/
basilicum/koriander).

Yoghurtmayonaise evenveel calorieën
oplevert als gewone mayonaise. Kijk op de
verpakking hoeveel vet er per 100 gram in
het product zit.

Je beter kleine porties saus kunt nemen,
15-20 ml (ongeveer 1 eetlepel) is vaak al genoeg.

