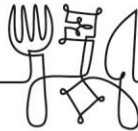




**s'amuse**  
cateraar



**de buitensociëteit**  
paterswoldsemeer



**de sleutel**  
café culinair



**voorwaarts  
voorwaarts**  
maritiem culinair



**de coendersborg**  
landgoed in de stad

## Slim vergaderen

### met brainfood

Eten en energie hebben alles met elkaar te maken. Ons lichaam is een energiestelsel. En energiesystemen functioneren optimaal met efficiënte brandstof.

Voedselbrandstof is het meest efficiënt als we dat eten of drinken in de vorm waarin het wordt verschaft door de natuur. Ingeblikt en gekookt voedsel is onnatuurlijk.

Voor het goed functioneren van onze hersenen is het belangrijk dat er een gelijkmatige stroom van glucose in ons bloed zit. Onze hersenen hebben iedere 3 tot 4 uur glucose nodig. Dus regelmatig kleinere hapjes, die niet teveel energie nodig hebben om te verteren, is een ideale manier van eten om fit en energiek te blijven.



### Wat is Brainfood?

Brainfood is gezond en vooral lekker eten. Over de gehele dag serveren wij meerdere kleine maaltijden met specifiek gekozen ingrediënten. De verse producten bevatten voedingsstoffen die de hersenwerking optimaliseren. Door deze op de juiste momenten te eten blijf je energiek en alert. Zo serveren wij onder andere een kleine salade met heerlijke verse vis vanwege de goede vetten en een fruit smoothie van bijvoorbeeld blauwe bessen vanwege de anti-oxidanten.

Vlees kost veel energie om te verteren, groente en fruit daarentegen minimaal. Dus waarom zou je daar geen rekening mee houden in de samenstelling van je menu.



### Brainfoodgerechten

- Truffel van forel met sesamzaad
- Pompoen crème (quenelle) met kropsla en croutons van desembrood
- Roodlof salade met appel, walnoten, maanzaad/honingdressing
- Salade van groene slasoorten, avocado, ei en noten
- Broccolisoepp, courgettesoepp of spinaziesoepp
- Tartaar van zalm of tonijn met een kwarteleitje
- Smoothie van cranberries, aardbeien en frambozen of blauwebessen
- Groene thee met pure chocoladebrokken met cranberries

