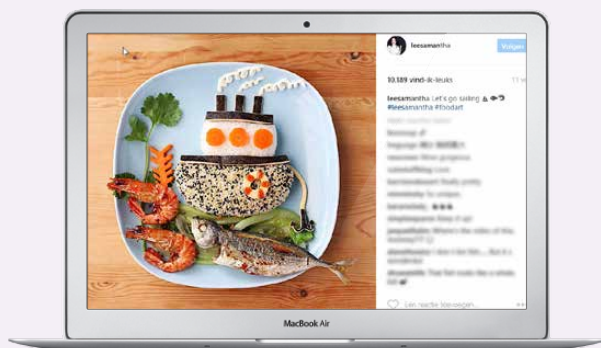


Gezond eten 2.0

De leukste websites, apps en blogs op het gebied van eten.

Op Instagram



@leesamantha

Onze mede-tafelgenoten thuis beginnen al onrustig met hun voet te tikken als we 'nog even' een foto van ons gerecht willen maken, laat staan dat we hele kunstwerkjes in elkaar zetten na het koken zoals @leesamantha doet. Samantha is een foodartist en naar eigen zeggen maakt ze eten dat een verhaal vertelt. Op haar Instagram zie je de meest bijzondere creaties voorbijkomen; van onderzeewerelden tot een replica van Nijntje. Het eten is nog steeds goed herkenbaar, alleen dan tien keer zo leuk en aantrekkelijk gemaakt. Als je een moeilijke eter thuis hebt en creativiteit is net als Samantha jouw middle name, dan zouden wij zeggen: bekijk dit account en *try it at home!*

@leesamantha

BLOG VAN DE MAAND

Eefjesfinest

Toen Eefje twee jaar geleden smulde van een spinaziesalade en een bananensmoothie met kaneel, besloot ze over te stappen naar een volledig gezonde levensstijl, eentje waar ze energie van kreeg. De zelfgemaakte tussendoortjes, verse smoothies en gezondere koolhydraten werden dagelijkse kost voor haar en haar volgers op Instagram. Inmiddels is er al 1,5 jaar een blog waar Eefje je met veel plezier op de hoogte houdt van wat ze eet (gezonde recepten), wanneer ze sport (sport- en eetdagboeken) en hoe ze haar eigen beautyproducten (DIY scrub) maakt. De foto's zijn fris, de gerechten goed na te maken en (meestal) gezond, de sfeer gezellig, kortom: alles wat je op een foodblog hoopt aan te treffen.

www.eefjesfinest.com



APP VAN DE MAAND

FizzUp

Wij krijgen normaal gesproken een beetje jeuk van Instagrampagina's met alleen maar spierbalmannen en blokjesbuikvrouwen, maar FizzUp vinden we toch wel handig om te volgen. Het draait hier niet om zien en gezien worden, maar om fit zijn, en dat is iets waar wij helemaal achter staan. Met de app van FizzUp kun je workouts volgen op je eigen niveau en je vooruitgang in lengte en zwaarte van de training bijhouden. Gecombineerd met de gezonde recepten op de app en de Instagram is dat alles wat je nodig hebt voor je last minute beach body.

FizzUp | Gratis | iPhone en Android



Op onze Instagram



www.instagram.com/gezondetenmagazine