**Checklist tosti gezond.**

* Voorkant met eigen gemaakte foto, jullie namen, jullie klas en (inlever)datum (5 p)
* Recept voor 4 personen, 4 tosti’s (10 p)
* Ingrediëntenlijst en bereidingswijze (20 p)
* Voedingsstoffen (voedingswaarde) van jullie tosti. Aangeven of dat per persoon is of voor 4 personen.\* (10 p)
* Kostprijsberekening (10 p)
* Boodschappenlijst (5 p)
* Welke keukenmaterialen hebben jullie nodig (5 p)
* Kaartje om jullie tosti onder de aandacht te brengen. (soort reclame kaartje) (10 p)
* Beoordeling van jullie klasgenoten (vragen die je moet beantwoorden in stap 4 beschreven) (5 p)
* Ziet het er mooi uit? Dus bijvoorbeeld geen zooitje met allemaal verschillende lettertypes.(10 p)
* Totaal 90 punten te scoren

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| energie | 378 | kcal |
| vet | 20,5 | g |
| verzadigd vet | 8,8 | g |
| eiwit | 22,4 | g |
| koolhydraten | 24,8 | g |
| vezels | 2 | g |
| zout | 3,31 | g |

* Mocht er bij jullie recept geen voedingswaarde aangegeven staan, dan kun je die maken via het Voedingscentrum.

Inloggen, mijn eetmeter, ingrediënten invoeren, bereken advies en deze in je document opnemen in een tabel.