



GEZONDE TUSSENDOORTJES



1 PORTIE FRUIT

bv. 1 appel, 1 sinaasappel, 1 kleine banaan, 1 peer, 250 g bessen of aardbeien, halve mango, +/- 10 druiven, 2 mandarijnen, 2 pruimen, 2 nectarines, 200 g ananas, 250 g watermeloen, 1 grote kiwi of 2 kleine, enz.

2 GROENTEN ALS SNACK

bv. snoeptomaatjes, komkommer, wortel, paprika, radijs, bloemkool enz.

3 SOEP

minimaal 400 g groenten per liter, beperk gebruik van bouillonblokjes.

4 ZUIVELPRODUCTEN OF ALTERNATIEVEN

- ▲ potje (125 g) magere (fruit)yoghurt, skyr, platte kaas, enz., zonder toegevoegde suikers, maximaal 60 kcal per 100 g, < 6 g suiker per 100 g
- ▲ soyayoghurt, sojapudding, enz., maximaal 50 kcal per 100 g, < 3 g suiker per 100 g
- ▲ magere pudding met zoetstof.

5 GEZONDERE KOEK

bv. rijstwafel, petit beurre, peperkoek, enz. < 120 kcal per portie, < 15 g vet per 100 g, minimaal 3 g vezels per 100 g, maximaal de helft van de koolhydraten zijn suikers.

6 PEULVRUCHTEN

handje edamamebonen of andere peulvruchten zonder zout, eventueel geroosterd

7 NOTEN OF ZADEN

een klein handje, ongezoeten, +/- 20 g

8 BROOD MET BELEG

sneetje volkoren- of meergranenbrood met mager broodbeleg, zoals magere (smeer-) kaas, confituur met minder suiker, schijfjes banaan of aardbei, enz.

9 OLIJVEN

zonder olie, +/- 50 g.

