

## Ideeën voor tussendoortjes

### Hartig:

- Gekookt eitje
- Olijven
- Cracker/ rijstwafel met kipfilet
- Cracker/ rijstwafel met 30+ smeerkaas
- Cracker/ rijstwafel met hüttenkäse
- Cracker/ rijstwafel met gerookte zalm
- Cracker/ rijstwafel met filet americain
- Cracker/ rijstwafel met 100% pindakaas
- Courgette uit de oven met tomatenpuree en kruiden
- Courgette uit de oven of grill
- Geroosterde kikkererwten
- Ongezouten noten
- Gazpacho

### Fruit:

- Appel
- Banaan
- Kiwi
- Sinaasappel
- Mandarijn
- Aardbeien
- Druiven
- Blauwe bessen
- Frambozen
- Mango
- Bloedsinaasappel
- Dadels
- Meloen

### Snack groenten:

- Tomaat
- Wortel
- Radijs
- Komkommer
- Paprika
- Augurk

### Overig:

- Appel met 100% pindakaas
- Banaan met 100% pindakaas
- Wortels met hummus
- Kwark
- Yoghurt
- Kwark met fruit
- Kwart met ongezouten noten
- Yoghurt met fruit
- Yoghurt met ongezouten noten
- Smoothie
- Soep

\*Disclaimer: dit bestand is geen persoonlijk voedingsadvies. Gebruik dit slechts ter inspiratie. De hoeveelheden kunnen per persoon verschillen.

### **Wat is de hoeveelheid?:**

- Rauwkost, dus de groenten, kan je nagenoeg onbeperkt eten.
- Probeer maximaal 2 stuks fruit op een dag te eten. In verband met de suikers.
- Mango en avocado bevatten relatief veel calorieën. Neem hier een halve van.
- Twee mandarijnen of twee kiwi's tellen als 1 stuks fruit.
- Aardbeien, druiven, blauwe bessen, frambozen en meloen kan je 100 gram nemen.
- Neem van dadels maximaal 6 stuks.
- Eén portie olijven bevat ongeveer 10 tot 15 olijven.
- 2 of 3 crackers/ rijstwafels. Kies voor een volkoren variant.
- Neem maximaal 1 cracker/ rijstwafel met pindakaas.
- Met 100% pindakaas wordt een pindakaas bedoeld die alleen uit pinda's bestaat.
- Neem maximaal 2 crackers/ rijstwafels met gerookte zalm.
- Eén portie kikkererwten is ongeveer 100 gram (onbereid).
- Eén portie noten is een handje. Ofwel 25 gram.
- Neem voor een portie kwark of yoghurt ongeveer 100 tot 150 gram.
- Neem voor de appel of banaan met pindakaas maximaal 15 gram.

### **Hoe beoordeel ik recepten voor bijvoorbeeld de gazpacho, de soep en de smoothie?**

- Probeer je zoveel mogelijk aan de richtlijnen van dit document te houden. Dus bijvoorbeeld maximaal 2 stuks fruit.
- Zoek recepten met natuurlijke producten zonder toegevoegd suiker.
- Voor de gazpacho en de soep wil je recepten met zoveel mogelijk groenten en zonder andere ingrediënten.
- Geen croutons.
- Geen aardappel (voor een tussendoortje).
- Geen room.
- Gebruik voor een smoothie geen sinaasappelsap.
- Tip: koop uit het diepvriesvak een kant en klare smoothiemix.

### **Hoe kies ik de juiste kwark of yoghurt?**

- Kies voor een magere of halfvolle variant.
- Kies voor een naturel variant en 'fleur' hem zelf op met fruit en/of ongezouten noten.
- Volgens het voedingscentrum kan je het beste een kwark of yoghurt kiezen die niet hoger is in verzadigd vet dan 1,1 gram per 100 gram en niet meer dan 6 gram suiker per 100 gram.