

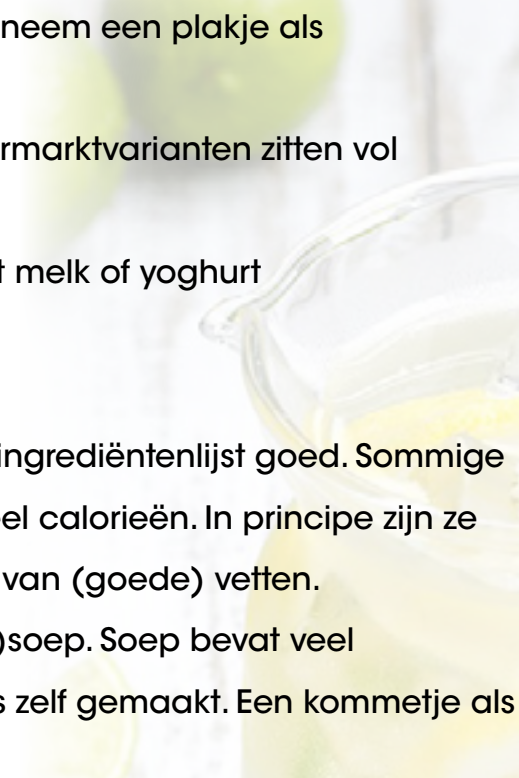
# GEZONDE TUSSENDOORTJES

## eBOOK



1. Handje ongezouten noten (bijv. amandelen, cashewnoten etc.)
2. Stuk fruit
3. Klein schaaltje magere kwark of yoghurt met fruit en/of noten
4. Havermoutreep (zie recept in supportgroep)
5. Appelchips (tv-snack, recept in supportgroep)
6. Bevroren griekse yoghurt-fruit-honing snack (recept in supportgroep)
7. Handje rozijnen
8. Gebakken banaan met honing (recept in supportgroep)
9. Bananenqueeste (recept in supportgroep)
10. Havermoutkoekje
11. Mugcake (met havermout, ei en banaan; recept in de supportgroep)
12. Een maïscracker (natuurwinkel) met hummus, mais en kikkererwten
13. Een volkoren of spelt matze met Hüttenkäse, peper, zout en komkommer.
14. Een speltknäckebrödje met ¼ geprakte avocado, peper, zout en een kerstomaatje.
15. Quinoacrackers en crackers van kastanjemeel (natuurwinkel)
16. Kokosbrood (let er wel op dat je die zonder suiker neemt)
17. Gedroogde vruchten
18. Rauwkost: Combineer het eventueel met een hummus, yoghurt of een tzatziki dip. Denk aan wortels, paprika, komkommer, tomaatjes, bleekselderij, etc.
19. Rijstewafel met bijv. gekookt eitje, hummus of pindakaas of cashewnotenpasta of avocado of kipfilet of filet americain of hüttenkäse.
20. Geroosterde kikkererwten. Kikkererwten bevatten veel eiwitten, B-vitamines en vezels. Als je ze roostert met wat kruiden, kunnen ze prima door voor een gezonde borrelnoot!



- 
21. Bananenbrood. Bak je eigen bananenbrood en neem een plakje als tussendoortje.
  22. Ontbijtkoek. Maak dit alsjeblieft wel zelf. De supermarktvarianten zitten vol geraffineerde suiker.
  23. Maak zelf een smoothie van je favoriete fruit met melk of yoghurt
  24. Augurk
  25. Klein handje popcorn
  26. Olijven. Ook dit vind ik erg lekker! Check wel de ingrediëntenlijst goed. Sommige zijn niet zo gezond door veel toevoegingen of veel calorieën. In principe zijn ze redelijk calorie-arm. Olijven zijn een goede bron van (goede) vetten.
  27. Kommetje soep. Maak een grote pan (groenten)soep. Soep bevat veel voedingsstoffen en vrij weinig calorieën, mits dus zelf gemaakt. Een kommetje als tussendoortje is een prima idee.



## 5 TIPS VOOR LEKKERE, SNELLE EN GEZONDE TUSSENDOORTJES

1. Vermijd suiker of kunstmatige smaakstoffen (om het gezond te houden)
2. Gebruik enkel natuurlijk voedsel vol voedingsstoffen (om direct je honger te stillen)
3. Bewaar je gezonde snacks luchtdicht of vries ze in (om snel te zijn)
4. Gebruik flink wat eiwitten en vezels (om eetbuien te voorkomen)
5. Gebruik zeezout en extra vergine olijfolie (om het lekker te houden)

**GEZONDE TUSSENDOORTJES**  
eBOOK