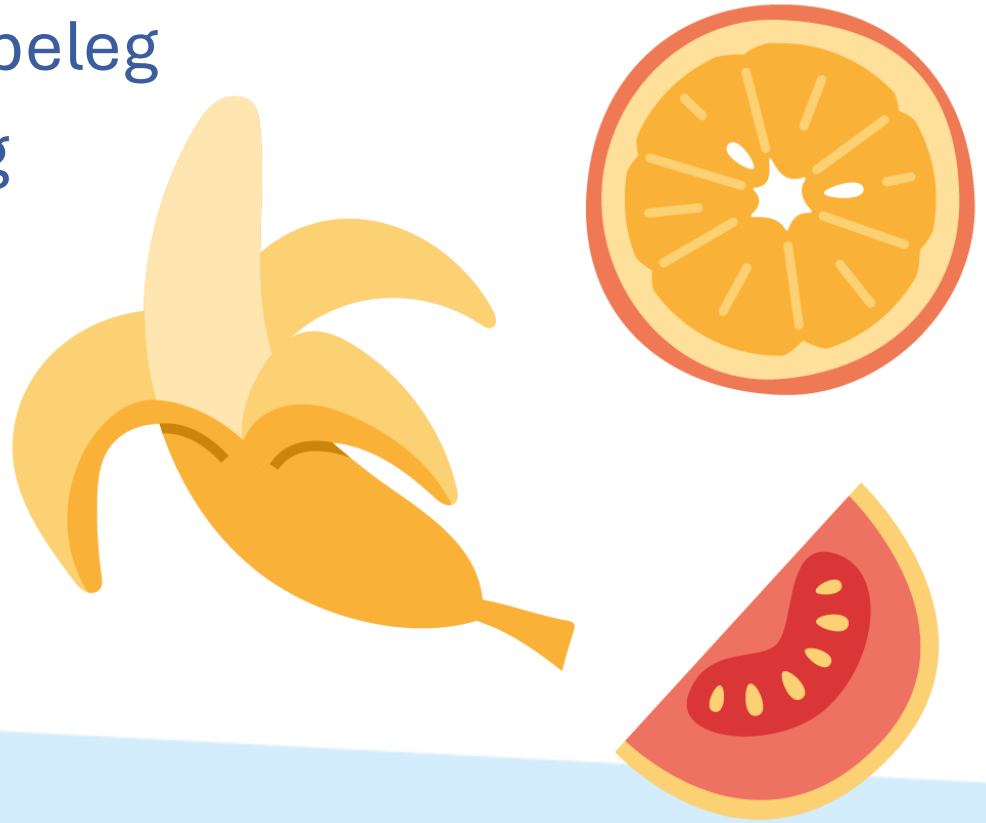
Voedingsles 5

Tussendoortjes

Voorbeelden van gezonde tussendoortjes

- Een fruitsalade
- 2 Rijstwafels met mager beleg
- 2 Volkoren beschuitjes met mager beleg
- Een sneetje brood met mager beleg



Voorbeelden van gezonde tussendoortjes

- Een handje ongebrande en ongezouten noten
- 4 blokjes pure chocolade (het liefst van 72% cacao)
- Een beker halfvolle yoghurt met een eetlepel muesli en wat fruit
- Een handje snoeptomaatjes