









Gezonde tussendoortjes

	Product	Portie	Aantal koolhydraten
 Brood	Volkoren boterham	1 snee (35 gram)	14 gram
	Volkoren cracker	1 stuk (15 gram)	9 gram
	Volkoren rijstwafel	1 stuk (5 gram)	4 gram
	Krentenbrood + halvarine	1 snee (35 gram)	20 gram
	Roggebrood	1 snee (35 gram)	11 gram
 Zuivel	Yoghurt	1 schaaltje (150 ml)	6 gram
	Halfvolle melk	beker (250 ml)	12 gram
	Kwark	1 schaaltje (150 ml)	6 gram
 Rauwkost	Komkommer	schaaltje (115 gram)	2 gram
	Cherrytomaatjes	schaaltje (70 gram)	2,8 gram
	Worteltjes	schaaltje (70 gram)	4 gram
	Paprika	1 halve (40 gram)	1,5 gram
 Fruit	Appel	1 stuk (135 gram)	18 gram
	Sinaasappel	1 stuk (120 gram)	9 gram
	Kiwi	1 stuk (75 gram)	9 gram
	Aardbeien	schaaltje (100 gram)	5 gram
	Frambozen	schaaltje (100 gram)	5 gram
	Bosbessen	schaaltje (150 gram)	6 gram
	Peer	1 stuk (150 gram)	18 gram
 Ongezouten noten	Walnoten	handje (30 gram)	2,7 gram
	Amandelen	handje (30 gram)	3,9 gram
	Cashewnoten	handje (30 gram)	2,7 gram
	Pinda's	handje (30 gram)	4,2 gram
 Dranken (bijna) zonder suiker	Water	1 glas (250 ml)	0 gram
	Thee/koffie z. suiker	1 glas (250 ml)	0 gram
	Crystal Clear	1 glas (250 ml)	0 gram
	Spa touch of	1 glas (250 ml)	0 gram
	Rivella	1 glas (250 ml)	3 gram