

## Tussendoorlijst

Maak een keuze die binnen jouw dagmenu past qua kcal, vet, koolhydraten en eiwitten.

			KCAL	Vet (g)	V. Vet (g)	Eiwit (g)	KH (g)
<b>Tussendoortjes</b>							
1	stuks	Appel met schil	76	0,3	0,0	0,4	16,2
1	plak	Ontbijtkoek 0% suiker (30 g)	72	0,3	0,0	0,9	15,9
<b>Subtotaal</b>			<b>148</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,3</b>	<b>32,1</b>
150	gram	Melkunie protein strawberry 0,8% fat yogurt	110	1,2	0,8	15,0	8,4
<b>Subtotaal</b>			<b>110</b>	<b>1,2</b>	<b>0,8</b>	<b>15,0</b>	<b>8,4</b>
30	gram	Hummus	97	7,7	1,3	2,3	3,6
1	stuks	Knäckebröd, volkoren	36	0,4	0,1	1,1	6,4
<b>Subtotaal</b>			<b>133</b>	<b>8,1</b>	<b>1,4</b>	<b>3,4</b>	<b>10,0</b>
3	stuks	Soepstengel	60	1,0	0,2	1,9	10,7
30	gram	Smeerkaas, 20+ <i>(Tip! 15 sec. verwarmen in magnetron)</i>	41	2,0	1,1	5,2	0,5
<b>Subtotaal</b>			<b>101</b>	<b>3,0</b>	<b>1,3</b>	<b>7,1</b>	<b>11,2</b>
250	ml	Smoothie, bosvruchten	133	0,4	0,1	3,9	26,3
<b>Subtotaal</b>			<b>133</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,9</b>	<b>26,3</b>
2	handjes	Japanse mix zonder pinda's	77	0,2	0,1	1,7	17,2
<b>Subtotaal</b>			<b>77</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>17,2</b>
1	stuks	Peer zonder schil	95	0,4	0,0	0,5	21,1
150	gram	Magere vla	100	0,2	0,2	5,2	19,5
<b>Subtotaal</b>			<b>195</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>40,6</b>
2	blokjes	Pure chocolade	74	4,7	2,9	0,9	6,5
<b>Subtotaal</b>			<b>74</b>	<b>4,7</b>	<b>2,9</b>	<b>0,9</b>	<b>6,5</b>
150	gram	Kwark, mager	87	0,5	0,3	12,8	7,4
<b>Subtotaal</b>			<b>87</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>12,8</b>	<b>7,4</b>
45	gram	Smartbar Body&fit reep (45 g)	159	5,8	3,1	15,8	12,5
<b>Subtotaal</b>			<b>159</b>	<b>5,8</b>	<b>3,1</b>	<b>15,8</b>	<b>12,5</b>
28	gram	Whey Perfection Body&fit 28 g	101	1,0	0,3	21,8	1,1
150	ml	Magere melk	53	0,2	0,2	5,6	7,4
<b>Subtotaal</b>			<b>154</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>	<b>27,4</b>	<b>8,5</b>