


Tussendoortjes

100kcal:

- 1 Stuk fruit of 2 mandarijntjes
- 2 rijstwafels en 2 plakjes kipfilet
- 75 gram edamme bonen
- 10 mini wortels met twee eetlepels hummus
- 1 gekookt ei
- 75 gram olijven
- 35 gram dadels
- 2 volkoren beschuit met aardbeien
- Snack groente: komkommen, tomaatjes, paprika, wortel etc.

150kcal:

- 
- 2 gekookte eieren
 - 25 gram 70%(of meer) pure chocolade
 - 20 gram ongezoute noten
 - 2 wasa vezelrijke crackers met 50 gram avocado
 - 3 kleine rijstwafels met 25gram hummus
 - 1 volkoren boterham met 10 gram 100% pindakaas
 - 1 volkoren boterham met 25 gram 30+ kaas
 - Schaaltje magere yoghurt of kwark 250 gram

200kcal:

- Schaaltje magere yoghurt of kwark met 20 gram hagelslag extra puur
- 3 wasa volkoren crackers met 60 gram klassieke hummes (AH)
- 30 gram ongezouten ongebranden noten
- Geroosterde boterham met 20 gram roomkaas light en 40 gram gerookte zalm
- Groene smoothie: ½ avocado, 150ml sojamelk, kiwi, 50gr spinazie en water
- Paprika met 200 gram cottage cheese
- ½ geprakte avocado met 100 gram cottage cheese



Hapjes voor op tafel met verjaardag of als extra

Hapjes

Voor op tafel, (misschien even wennen, maar de standaard hapjes kent iedereen onderhand ook wel, iets anders kan heel vernieuwend zijn en anderen ook op ideeën brengen, wees trendsetter in de familie)

-Popcorn liefst zelf gepoft want dan weet je hoeveel zout erop gaat en hoeft het niet onnodig veel te zijn en is het zonder smaakversterker.

-Geroosterde kikkerweten, rijk aan vezels en eiwitten en door ze te kruiden kun je er een eigen smaak aan geven. Laat een potje kikkererwten uitlekken, meng dit met een lepel olijfolie of kokosolie en een theelepel paprikapoeder (of andere kruiden) en wat chilipoeder. Spreid dit uit over een bakplaat met bakpapier en rooster ze minimaal een half uur op 180 graden, ze moeten wel knapperig zijn anders is het niet lekker. Tussendoor om schudden.

-Snij van de rauwkost reepjes en steek ze in een glaasje, gemengd kleurt het feestelijk, of als bloem op een schaal, de dip kun je als hart in het midden zetten of onder in het glas doen. Je zou humus kunnen gebruiken, een beetje heksenkaas, of light zuivelspread. Voorbeelden, paprika in verschillende kleuren, komkommer, winterwortel, bleekselderij, koolrabi.

- toastjes. Neem in plaats van toastjes kleine rondjes rijstewafel of dunne roggecracker in stukjes gebroken. Maak zelf het beleg zoals een humus of een groente spread of kies verse smeerbare geitenkaas met kiemen zoals alfafa of tuinkers