

Inspiratielijst Tussendoortjes

hartig

- 1 volkorencracker met beleg (bijvoorbeeld 1 boekweitcracker met geitenkaas, rucola en een beetje honing)
- 1 plakje roggebrood met kaas
- 3 eetlepels/10 stuks olijven
- 3 artisjokharten
- 3 gevulde wijnbladeren
- 1 handje ongezouten (ongebrande) noten
- 1 gekookt eitje met kipfilet, rookvlees of rauwe ham
- 1 bakje rauwkost met snacktomaatjes, komkommer, paprika, bleekselderij (en humusdip)
- 1/2 avocado met wat zalm of tonijn, (met een dressing van balsamico, olijfolie en snuffje zout)
- 100 gram geroosterde kikkererwten met kerrie- of paprikapoeder
- 1 glas verse (zelfgemaakte)groentesap
- 1 bakje edamame sojaboontjes
- 2 toastjes met zalm of makreel
- 1 haring met zuur
- 2 handjes Japanse mix
- Kleine gevulde wrap met rauwkost, (gerookte)kipfilet, ham, ei, gegrilde groente, pesto, yoghurt dressing, geitenkaas, kruiden, bosui
- Edamme boontjes (groene sojaboontjes)
- 2-3 handjes popcorn
- Kommetje soep bijvoorbeeld prei- bloemkool soep, bloemkool-mosterd soep, courgettesoep, tomatensoep, pompoen-wortel soep, groentesoep)
- Omelet met groente, ham, kruiden (opgerold in partjes)

zoet

- 3 gedroogde vijgen, of ander gedroogd fruit
- 2 blokjes pure/rauwe chocolade (minimaal 70% cacao)
- 1 plakje osawacake (notenbrood met fruit)
- 1 plakje suikervrije bananenbrood
- 1 bakje vers fruit(salade) (niet op sap basis)
- 1 bakje/150 ml (soja)yoghurt met (gepureerd) fruit
- 1 glas karnemelk met verse vruchtensap ('karnejus')
- 1 volkorenbeschuitje met aardbeien
- 2 rijstwafels met appelstroop of pindakaas en eventueel plakjes banaan (100% pinda)
- 3 eetlepels ongezouten noten met rozijnen/cranberries ('studentenhaver')
- 1 handje kokosstukjes
- 1 handje moerbeien
- 1 plakje voorgesneden(!)volkoren ontbijtkoek
- 1 mini krentenbol
- 1 schaalte magere kwark met verse vruchten
- 1 stuk fruit, zoals een kleine banaan
- 3 rijstwafels met chocola (Zonnatura)
- Gezonde muffin met havermout, banaan, ei, kaneel, blauwe bessen, noten
- Mueslireep (zelfgemaakt)
- Appeltaartvulling met appelpartjes, kaneel, rozijnen, citroensap, (eventueel uit de oven)
- Klein stukje vijgenbrood met oude 30+ kaas
- Dadel gevuld met zachte geitenkaas of zuivelspread
- Volkoren mueslibol