



Gezonde Tussendoortjes!

LEKKERDER DAN VERWACHT!



Tussendoortjes

DON'T WORRY BE FIT

APPEL

Een appel is het ideale tussendoortje. Je kan kiezen tussen een rode of een groene appel. Een rode is zoeter, een groene is zuurder, beide bevatten weinig calorieën.



BANAAN

Een banaan is het fruit met het meeste calorieën, dit is wel een ideale snack om te consumeren vlak voor of na je sportactiviteit.

Tussendoortjes

DON'T WORRY BE FIT



BESSEN

Een goede portie bessen is ook een lekker tussendoortje dat bovendien bomvol antioxidanten zit! Je mag gerust ook kiezen voor aalbessen, braambessen, frambozen, ...



WATERMELOEN

Wie is er geen fan van dit zomerse fruit? Het is super lekker en bevat bovendien zeer weinig calorieën!



Tussendoortjes

DON'T WORRY BE FIT

ANANAS

Ananas is ook een zeer goede keuze als tussendoortje. Kies wel voor verse aangezien ananas in blik veel suikers bevat!



OVERIGE

Ben jij eerder fan van ander fruit? Geen enkel probleem! Beperk je wel tot 1-2 stukken of tot een goed handjevol!



Tussendoortjes

DON'T WORRY BE FIT

LEKKERE GROENTJES

Van lekkere worteltjes, tomaatjes, kleine paprika's tot schijfjes komkommer. Verse groentjes zijn altijd lekker om mee te nemen voor de kleine honger!



NOTENMIX

Noten zijn een goede bron van gezonde vetten. Je kan ze overal meenemen, maar let wel op dat je de aanbevolen hoeveelheden respecteert zodat de calorieën niet te hoog oplopen!

Tussendoortjes

DON'T WORRY BE FIT

RIJSTWAFELS/MAÏSWAFELS

Rijst- of maïswafels zijn lekker, maar voor sommige mensen soms ook iets te droog. Je kan hier altijd een mespuntje pindakaas, een schel kippenwit, filet de sax of een ander gezond alternatief voor voorzien.

PAPRIKA RIJSTWAFELS

Zoek je een gezond alternatief voor chips of nootjes voor de televisie? Probeer dan eens de mini rijstwafels met paprikasmaak. Deze zijn zeer luchtig en smaken bovendien zoals paprikachips!





Tussendoortjes

DON'T WORRY BE FIT

MAGERE YOGHURT

Een potje magere yoghurt bevat weinig calorieën en is makkelijk mee te nemen. Let wel op dat er niet teveel suikers in zitten, dit kan variëren naargelang het merk!



PROTEINE SHAKE

Een gezond en eenvoudig klaar te maken tussendoortje dat veel eiwitten bevat. Neem 1 schep DWBF eiwitpoeder en meng dit met water of magere melk. Beperk je tot 1 à 2 shakes per dag.