© Food and Advice 2021

Inspiratielijst

GEZONDE TUSSENDOORTJES

Wist je dat..

we tussendoortjes **niet per se nodig hebben**? Het is echt iets van de laatste decennia. Nog niet zo lang geleden aten we in Nederland drie maaltijden per dag en hooguit af en toe wat fruit in de middag.

Nu is dat natuurlijk anders: het is steeds normaler geworden om dagelijks meerdere snackmomenten te hebben. Denk aan koek bij de thee of een mueslireep tussen de lunch en het avondeten in.

Niet iedereen eet echter tussendoortjes. Voor de één werkt het fijn om 3 grote en vullende maaltijden te eten, zodat de spijsvertering wat rust krijgt. De ander zweert weer bij 6 eetmomenten per dag. We weten eigenlijk (nog) niet zo goed wat nou beter is. Probeer daarom te kijken naar **wat het beste werkt voor jou**.

Wat we in ieder geval wel zeker weten, is dat het uitmaakt **welke voedingsmiddelen je kiest** tijdens die eetmomenten. Een zogenaamd 'gezonde' mueslireep die barst van de toegevoegde suikers is natuurlijk niet zo'n gezonde en voedzame keuze.

Tussendoor trek? Eet dus gerust iets! Er bestaan gelukkig talloze heerlijke tussendoortjes die je verzadigen en die je wel veel goede voedingsstoffen leveren.

Hier geef ik je wat inspiratie!

© Food and Advice 2021

Tussendoor

- **Fruit** (zoals een banaan of een bakje bessen)
- **Gebakken banaan** (even bakken in een koekenpan)
- **Gedroogd fruit** (bijv. gedroogde abrikozen)
- Gesneden **appel of banaan met kaneel** uit de oven
- Schaaltje **sojayoghurt of -kwark** (eventueel met een beetje muesli/havermout/gepofte spelt, fruit en wat noten, pitten of zaden)
- **Smoothie**: wat fruit, beetje havermout, beetje (ongezoete) sojayoghurt en (ongezoete) sojamelk

© Food and Advice 2021

Tussendoor

- Zelf gepofte **popcorn** met bijv. wat peper, zout, knoflookpoeder en paprikapoeder. Of juist met kaneel of koek- en speculaaskruiden

- **Snackgroente met dip**, bijv. stukjes komkommer, paprika, wortel of bleekselderij met een lekkere dip (zie de bijgevoegde lijst met dips en spreads)

- **Snackgroente zonder dip**, bijv. een lekkere zoete paprika in reepjes, worteltjes of stukjes komkommer

- **Volkoren cracker/beschuit met vers fruit** (bijv. aardbeien of stukjes appel) en evt. kaneel

© Food and Advice 2021

Tussendoor

- **Volkoren boterham, volkoren cracker** of een **plakje roggebrood** met een lekkere spread
- Wat **rijstwafels of maïswafels** met beleg
- Een paar lekkere **olijven**
- Een paar **artisjokharten** (eventueel uitgelekt en in de oven geroosterd met lekkere kruiden)
- **Edamame boontjes/soja boontjes** (wel eerst even 8-10 minuten koken voordat je ze eet)
- Plak (zelfgebakken) **bananenbrood**
- Zelfgemaakte **dadel-notenballetjes** (met kokos)

© Food and Advice 2021

Tussendoor

- Een kleine **salade** van peulvruchten (bijv. van linzen, cannellini bonen of kikkererwten, slamix en kruiden)
- Handje **(on)gezouten noten** (bijv. cashewnoten, walnoten of notenmix)
- Een paar **verse dadels** (helemaal lekker als je ze dipt in wat 100% pindakaas of notenpasta)
- **Geroosterde kikkererwten** uit de oven (erwten uit blik laten uitlekken en afspoelen, mengen met een beetje olijfolie, paprikapoeder, zout, peper en knoflookpoeder en dan op 180 graden in de oven tot ze knapperig zijn geworden)

© Food and Advice 2021

Kant-en-klaar

Soms heb je misschien behoefte aan een snelle snack uit de supermarkt. Veel kant-en-klare tussendoortjes, zoals mueslirepen, bevatten echter veel toegevoegde suikers.

Check dus altijd even de ingrediënten als je wilt weten of je een voedzame keuze maakt. Hier zie je een paar **kant-en-klare tussendoortjes** met een (relatief) goede samenstelling:

- **Nakd graan- en notenreepjes** (bijv. blueberry muffin, peanut delight of carrot cake)
- **Rawbite fruit- en notenreepjes**
- **Zonnatura rijst- en maïswafels** appel- en kaneel
- **Kant-en-klare snackgroente** (bijv. een bakje snoeptomaatjes of een bakje snoeppaprika's)
- **Voorgesneden fruit** (bijv. een bakje mangostukjes)
- Zakje **knijpfruit**: bijv. banaan-aardbei of appel-peer
- **Peijnenburg Ontbijtkoek zero volkoren**
- **Proper corn** (popcorn met minder vet en zout dan reguliere kant-en-klare popcorn)

© Food and Advice 2021

Spreads & dips

- **Hummus** (bijv. naturel, gegrilde groente, basilicum, pompoen, rode biet, tuinkruiden en veel meer)
- **Esfenaj** (dip met amandelen en kikkererwten)
- **Baba ganoush** (dip met geroosterde aubergine)
- **Muhammara** (dip met geroosterde paprika)
- **Groente spreads** (bijv. van Ekoplaza of Zonnatura: rode biet, pompoen, spinazie, paprika of tomaat)
- **Mister Kitchen's V-spread**: chili paprika, kikkererwten citroen of kerrie appel
- **100% pindakaas** (gemaakt van alleen pinda's)
- **100% notenpasta** (gemaakt van bijv. alleen cashews)
- **Guacamole** (kant-en-klaar of zelfgemaakt)
- Zelfgemaakte **tzatziki**: ongezoete soja kwark, geraspte komkommer, teentje knoflook, zout, peper, citroensap en een beetje olijfolie
- **Soja yoghurt/kwark dip**: meng yoghurt met kruiden naar keuze. Bijv. lekker met wat tahin (sesampasta), citroensap, sambal oelek, zout, peper en peterselie

© Food and Advice 2021

Eet smakelijk!

Ik hoop dat je na het lezen van deze inspiratielijst weet dat snacken dus niet per se ongezond of 'slecht' is. Het gaat er vooral om **hoe je snackt.**

Ook hoop ik dat je wat inspiratie uit deze lijst kunt halen. Heb je er iets aan gehad? Laat het me dan vooral weten via Instagram (**@foodandadvice**)!

Liefs, Michelle

© Food and Advice 2021