

- o 100 - 200g groente of rauwkost bv. tomaatjes, komkommer, paprika, wortel, bleekselderij -> eventueel met hummusdip
- o 1 stuk of 100g fruit
- o 1 - 2 volkorencrackers met beleg (bv. kipfilet, kaas 30+, notenpasta, hüttenkäse met komkommer, gekookt ei, hummus met reepjes paprika, groentespread, jam, appelstroop, avocado)
- o 1 - 2 volkorencrackers met zelfgemaakte tonijnsalade (blikje tonijn op water, augurkje fijngesneden en snuf peper)
- o 200 - 250g (magere) yoghurt of kwark
- o 1 appel in partjes, met kaneel
- o Gekookt ei
- o Gesloten handje nootjes (maximaal 25 gram)
- o 4 augurken met per stuk een plak kipfilet eromheen
- o 4 - 5 olijven (let op: zoutrijk)
- o Glas (250 ml) halfvolle melk, karnemelk of plantaardige zuivel
- o Kop (heldere) soep of bouillon (let op: zoutrijk)

Uiteraard kun je ook zelf een gezond tussendoortje maken. Let wel kritisch op de ingrediënten. Tussendoortjes op whataboutfood.nl zijn

- Mauslirepen
- Appelmoescake
- Kwarkbollen (Blumbollen)
- Black bean brownie
- No-bake kwarktaart
- Eiwitrijke kwarktaart
- Blueberry muffins met Griekse yoghurt
- Appelchips

