

# Gezonde tussendoortjes

## Wat zijn gezonde tussendoortjes?

Als je aan het PowerSlimmen bent is het makkelijk. De tussendoortjes van PowerSlim zijn prima. Vaak is het lastig om andere tussendoortjes te kiezen. Wanneer zijn ze goed?

Diëtiste Ayla van PowerSlim heeft er een artikel over geschreven. Ik heb hieronder weergegeven waaraan een verantwoord tussendoortje moet voldoen en welke tussendoortjes je zou kunnen kiezen.



## Waar moet een verantwoord tussendoortje aan voldoen?

Om het wat makkelijker te maken hebben we een aantal criteria opgesteld waar je rekening mee kunt houden:

- Maximaal 150 calorieën per portie
- Maximaal 17 gram koolhydraten per portie
- Het tussendoortje bevat meer eiwitten dan koolhydraten
- Het grootste deel van de koolhydraten komt niet uit suiker
- Het tussendoortje bevat het liefst minimaal 3 gram vezels per 100 gram

## Tussendoortjes

- Groenten bevatten veel vezels en water en vullen daardoor je maag. Denk bijvoorbeeld aan komkommer, tomaatjes, augurken, paprika of radijsjes. Ook lekker met wat hummus, tzatziki of pesto;
- Fruit, maar combineer dit bij voorkeur met eiwitten zodat je bloedsuikerspiegel niet zo snel stijgt. Bijvoorbeeld met kwark of een handje noten;
- Een gekookt eitje;
- Een handje ongezouten noten (walnoten, paranoten, pecannoten, cashewnoten, pistachenoten of amandelen);
- Bijvoorbeeld 3 stuks Babybel, 4 puntjes La vache qui rit of 5 blokjes 30+ kaas;
- Komkommer met 60 gram filet americain;
- Olijven;
- Een rijstwafel belegd met een eitje, kipfilet of bijvoorbeeld cottage cheese.
- Cottage cheese met blauwe bessen en kaneel;
- 4 plakjes magere vleeswaren, eventueel aangevuld met groenten. Zoals augurkjes met rookvlees of komkommer met roomkaas en kipfilet;
- Aubergine pizzaatjes van een plak gegrilde aubergine met tomatenpuree, tomaatjes en geraspte kaas;
- Spiesjes van cherrytomaatjes, mozzarella, basilicum en eventueel pesto;
- Een PowerSlim product blijft natuurlijk ook altijd een prima tussendoortje.

Het hele artikel kun je lezen op: <https://www.powerslim.nl/nieuws/verantwoorde-tussendoortjes-help-welke-moet-ik-kiezen>. De moeite waard! Daarin wordt ook uitgelegd waarom de kant-en-klare tussendoortjes uit de supermarkt meestal niet zo'n verstandige keuze zijn.