



Gezonde Tussendoortjes

Samengesteld door:
Diëtistenpraktijk FitFactor



Mix

& Match

Zorg bij iedere maaltijd en dus ook bij je tussendoortje voor een goede combinatie van koolhydraten, eiwitten en vetten.

Wat zijn de voordelen?

Langzamere energie-afgifte:

Koolhydraten geven snel energie, maar de toevoeging van eiwitten en vetten vertraagt de opname van suikers in je bloed, waardoor je energieniveau geleidelijker blijft.

Meer verzadiging:

Eiwitten en vetten zorgen voor een langer verzadigd gevoel na de maaltijd, waardoor je minder snel honger hebt en minder geneigd bent te veel te eten.

Betere insulinecontrole:

Door de combinatie van voedingsstoffen blijft de afgifte van insuline, het hormoon dat de bloedsuikerspiegel reguleert, beter in balans.

Minder pieken en dalen:

Het voorkomt pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel, wat kan helpen om energieniveaus te stabiliseren en honger tussen de maaltijden te verminderen.

Maak jouw

Combinatie

Koolhydraten



Volkoren boterham



Rijst-of
maïswafel



Granola



Cracker



Groente of fruit

Eiwitten



Kaas



Yoghurt of
kwark



Vleeswaren



Eieren



Hummus

Vetten



Pindakaas



Avocado



Kokosyoghurt



Gerookte zalm



Noten

Mijn Favorieten



Kwark met rood fruit
& granola



Groente met dip



Handje noten & fruit



Rijstwafel met
pindakaas



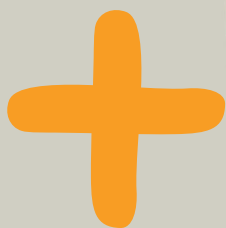
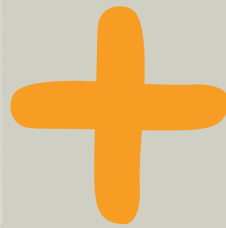
Appel of peer met
notenpasta



Cracker met avocado,
kipfilet & ei

Supermarkt

Combinaties



Supermarkt

Combinaties



Grab

& Go

