



TUSSENDORTJESPLANNER



Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
						
						
						

SUGGESTIES

1



Kies zo veel mogelijk voor **gezonde** tussendoortjes, zoals fruit, groenten en ongesuikerde melk-producten.

2



Haal inspiratie uit de **seizoenskalender**. Je vindt er **lokaal seizoensfruit en -groenten**. Die zijn vaak lekkerder, minder duur en beter voor het milieu. Trek gerust naar je moestuin(balkon), een pluiktuin of lokale boer.



TIP

Om het gemakkelijk en goedkoop te houden, kan je ook **diepvriesfruit en -groenten** verwerken in een tussendoortje.



Een groenteportie kunnen snoepgroenten (tomaatjes, paprika, komkommer, ...), een kommetje radijzen of wortels, aperitiefgroenten (bloemkool-rozen, selder, ...) maar ook soep zijn!



Hoe fruit? Zo fruit! Een stuk fruit, fruitsla of - spies, gemixt fruitijs, ...

3



Je kan gaan voor **regelmaat**: in de voormiddag altijd fruit of groenten en enkel op zaterdag-namiddag een minder gezond tussendoortje... Ga voor een plan dat past bij jullie leven!

4



Een ongezond tussendoortje is niet verboden. Plan ze op een **'speciaal' moment en geniet**.

5



Check of je tussendoortjes passen bij de afspraken die hierover gemaakt zijn in de sportclub of andere **hobbyverenigingen en op school** (Zijn er daar gezonde tussendoortjes of voorzie je ze zelf?).

MEER INFO OVER EEN GEZONDE SNACK

GEBRUIK

1



KNIP OP DE VOLGENDE PAGINA DE SYMBOLEN UIT.

2



KIES ELKE WEEK SAMEN WELKE TUSSENDOORTJES VOLGENDE WEEK GEGETEN KUNNEN WORDEN

HOE KIEZEN?



SUPERLEKKERE GEZONDE TUSSENDOORTJES
die kan je met plezier elke dag eten



TUSSENDOORTJES DIE JE TER AFWISSELING KAN ETEN
die hoeven dus niet elke dag



TUSSENDOORTJES DIE NIET GEZOND ZIJN
die hoef je niet eens in je planning te steken

3



BEPAAI NU WAT JE OP WELKE DAG ZAL ETEN EN OP WELK MOMENT.



VOORMIDDAG



NAMIDDAG



AVOND

4



HANG HET GEKOZEN TUSSENDOORTJE MET EEN PUNAISE OF MAGNEET OP DE JUISTE PLEK IN DE WEEKPLANNER.

5



SCHRIJF JULLIE KEUZES OP HET BOODSCHAPPENLIJSTJE ZODAT JE ALLES IN HUIS HEBT.



														VERS FRUIT (stuk fruit, fruitsla, ijsje van gemixt diepgevroren fruit,...)	
														GROENTEN (snackgroenten, soep, slaatje,...)	
							ONGEZOUTEN NOTEN								SUPERLEKKERE GEZONDE TUSSENDOORTJES die kan je met plezier elke dag eten
							BELEGDE BOTERHAM, RIJSTWAFEL, KNACKEBROD, BESCHUIT								
							FRUIT OP SAP OF SIROOP (ananas in blik, perzik in blik, kersen in bokaal,...)								TUSSENDOORTJES DIE JE TER AFWISSELING KAN ETEN die hoeven dus niet elke dag
							MELKDESSERTS OF ALTERNATIEF O.B.V SOJA (pudding, rijstpap, ...)								
							YOGHURT MET FRUIT OF ALTERNATIEF O.B.V SOJA								
							GRANENKOEK, DROGE KOEK								TUSSENDOORTJES DIE NIET GEZOND ZIJN die hoef je niet eens in je planning te steken, bewaar ze voor een speciaal moment of feestje
							SMOOTHIE								
							IJSJE, TAART, KOEK MET CHOCOLADE OF VULLING CHOCOLADE, CHIPS, SNOEP								