

Trakteerwijzer



komkommer/tomaat

kcal: 10
vet: 0%



rijstwafel

kcal: 19
vet: 0,1%



aardbeien (schaaltje)

kcal: 29
vet: 0,1%



meloen

kcal: 48
vet: 0%



appel

kcal: 81
vet: 0%



banaan

kcal: 95
vet: 0%



snoepje

kcal: 19
vet: 0%



soepstengel

kcal: 20
vet: 0,3%



spekje (1st)

kcal: 20
vet: 0%



dropveter

kcal: 30
vet: 0%



zoute stokjes (10 st)

kcal: 38
vet: 1%



lolly

kcal: 38
vet: 0%



rozijntjes

kcal: 39
vet: 0,1%



waterijsje (klein)

kcal: 40
vet: 0%



ontbijtkoek reepje

kcal: 77
vet: 0,9%



Snack a jack

kcal: 85
vet: 0,4%



eierkoek (klein)

kcal: 86
vet: 0,6%



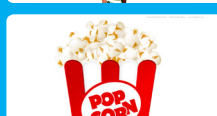
mini mars

kcal: 89
vet: 3,3%



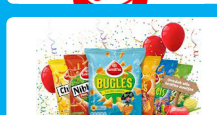
waterijsje (groot)

kcal: 90
vet: 0%



popcorn (zakje)

kcal: 97
vet: 1%



zakje chips

kcal: 161
vet: 8,3%



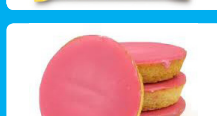
cakeje

kcal: 211
vet: 11,8%



m&m pinda (zakje)

kcal: 230
vet: 11,4%



roze koek

kcal: 241
vet: 11,2%



chocolade ijsje

kcal: 250
vet: 11,3%



mars (normaal)

kcal: 268
vet: 10%

Voorbeelden bewuste traktaties

