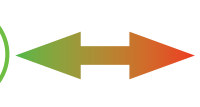


Tussendoortjes wijzer



Kies bewust. Kies 100 kcal of minder.



Water
kcal: 0



Banaan
kcal: 95



**Frisdrank
(blikje/groot glas)**
kcal: 105



**Komkommer/
tomaat**
kcal: 10



**Dropje/snoepje
(1 st.)**
kcal: 19



Verrassingsei
kcal: 113



Rijstwafel
kcal: 19



**Zoute stokjes
(10 st.)**
kcal: 38



Kroket
kcal: 150



Mandarijn
kcal: 25



Waterijsje (klein)
kcal: 40



**Chips
(klein zakje)**
kcal: 161



**Aardbeien
(schaaltje)**
kcal: 29



**Limonade
(1 glas)**
kcal: 85



Croissant
kcal: 170



**Perzik/
nectarine**
kcal: 45



**Snack a Jacks
(1 st.)**
kcal: 85



Beghrir
Marokkaanse pannenkoek
kcal: 200



Meloen (schijf)
kcal: 48



Eierkoek groot
kcal: 86



**Cake
(stuk of plak)**
kcal: 210



**Optimel
(schaaltje/glas)**
kcal: 60



Popcorn (zakje)
kcal: 97



Roze koek
kcal: 241



**Halfvolle melk
(glas)**
kcal: 70



**Volkoren boterham
dun belegd**
kcal: 150



Gevulde koek
kcal: 245



**Ontbijtkoek
(reepje/plakje)**
kcal: 77



**Schaaltje salade
(olie en witte kaas)**
kcal: 180



**Chocolade ijsje
(groot)**
kcal: 250



Druiven (20 st.)
kcal: 80



**Volle yoghurt
(schaaltje)**
kcal: 190



**Gebakje /
stukje taart**
kcal: 266



Appel
kcal: 81



**Chocolade puur/
melk (4 blokjes)**
kcal: 100



**Tosti ham/kaas
(48+)**
kcal: 300



**Volkorencracker
met 30+ kaas**
kcal: 85



**Japanse mix
(schaaltje)**
kcal: 116



**Noten/pinda's
(schaaltje)**
kcal: 310



**Patatje
met mayonaise**
kcal: 628

Let op: de calorieën kunnen per merk en product verschillen. Kijk daarom altijd op het etiket.

Kies tussendoortjes bewust

Doe de 4 stappen-test!

Stap 1: Past het binnen de schijf van 5?

Zitten er vitamines, mineralen en voedingsstoffen in die nuttig zijn voor je lichaam?
Of is het alleen maar lekker?



Stap 2: Alleen maar lekker of ook nodig?

Binnen 1 productgroep kun je kiezen voor gezond of bewust of bij uitzondering.
Op verpakkingen staan deze logo's die helpen bij het maken van een bewuste keuze.

Het groene logo staat voor de gezondere keuze binnen een groep van basisproducten. Dit zijn producten die veel nuttige voedingsstoffen leveren, zoals brood, melk, groente en fruit.

Het blauwe logo helpt bij het maken van een bewuste keuze bij producten die niet tot de basisvoeding behoren, zoals soepen en sauzen.



Stap 3: Kijk op het etiket!

Iedere portie van 250 g bevat				
kcal	Suikers	Vetten	Verzadigd vet	Natrium
350	4,8g	11,5g	5,3g	1,3g
18%	5%	16%	26%	52%
van de dagelijkse voedingsrichtlijn				

Per portie	Dit is de hoeveelheid energie (kcal) geleverd door één portie
kcal	
350	
18% GDA	Dit is het percentage van iemands Dagelijkse VoedingsRichtlijn (GDA) voor energie die één portie levert.

Voedingswaarde per /Valeur nutritive par		100 ml
Energie /Valeur énergétique		320 kJ
		(75 kcal)
Eiwitten/Protéines		8,5 g
Koolhydraten/Koolhydraten		19 g
W.v. suikers/dont sucres		2 g
Vet/Lipides		13 g
W.v. verzadigd vet/dont saturé		1 g
Voedingsvezel/Fibres alimentaires		1,5 g
Natrium/Sodium		0,48 g

Each 125 g serving contains:					
kcal	Sugars	Fat	Saturates	Sodium	
91	10,9g	2,6g	0,4g	0,10g	
5%	12%	4%	2%	4%	
of an adult's % average daily amount					
INGREDIENTEN: water, gepelde sojabonen (7,3%), suiker, aardbeien (5,7%), aardbeisapconcentraat (3,3%), glucose-fructosestroop, zuurteregelaars (citroensap, natriumcitraat), stabilisator (pectine), tricalciumfosfaat, wortelsapconcentraat, aroniasapconcentraat, gemodificeerd maïszetmeel, aroma, vitamines (Riboflavine (B2), B12, D2), zeezout, antioxidanten (tocopherol), extracten, ascorbylpalmitaat, yoghurt-culturen/-fermenten (S. thermophilus, L. bulgaricus).					
Geproduceerd in een notenrijke productie-eenheid					

Stap 4: Vergeet niet om je tanden minimaal 2 keer per dag 2 minuten te poetsen!

Vooraf eten dat plakkerig is kan gaatjes veroorzaken. Ook bij het eten van gezonde producten kunnen er gaatjes ontstaan. Daarom regelmatig poetsen!



Kijk voor bewuste tussendoortjes en gezonde traktaties op www.charlotteleest.nl