Wat is het **ideale tussendoortje** voor **8 tot 18-jarigen**?

2 tussendoortjes per dag =

1 zetmeelhoudend product

+

1 melk-product

+

1 portie fruit

+

2 dranken

+ geregeld **noten** & **gedroogd fruit**

+ eventueel 1 portie **groenten**

Tussendoortjes voor de hele week*

#1 MAANDAG

10u	1 kleine **banaan** + 1 glas **water**
16u	2 **volkoren** crackers + 1 stukje **kaas** + 1 handvol **kerstomaten** + 1 glas **water**

#2 DINSDAG

10u	1 handje **noten** en **gedroogd fruit** (30 g) + 1 glas **water**
16u	1 kom **ontbijtgranen** met melk + 1 **appel** + 1 glas **water**

* Om kinderen te helpen hun dagelijkse voedingsbehoeften te dekken.

#3 WOENSDAG

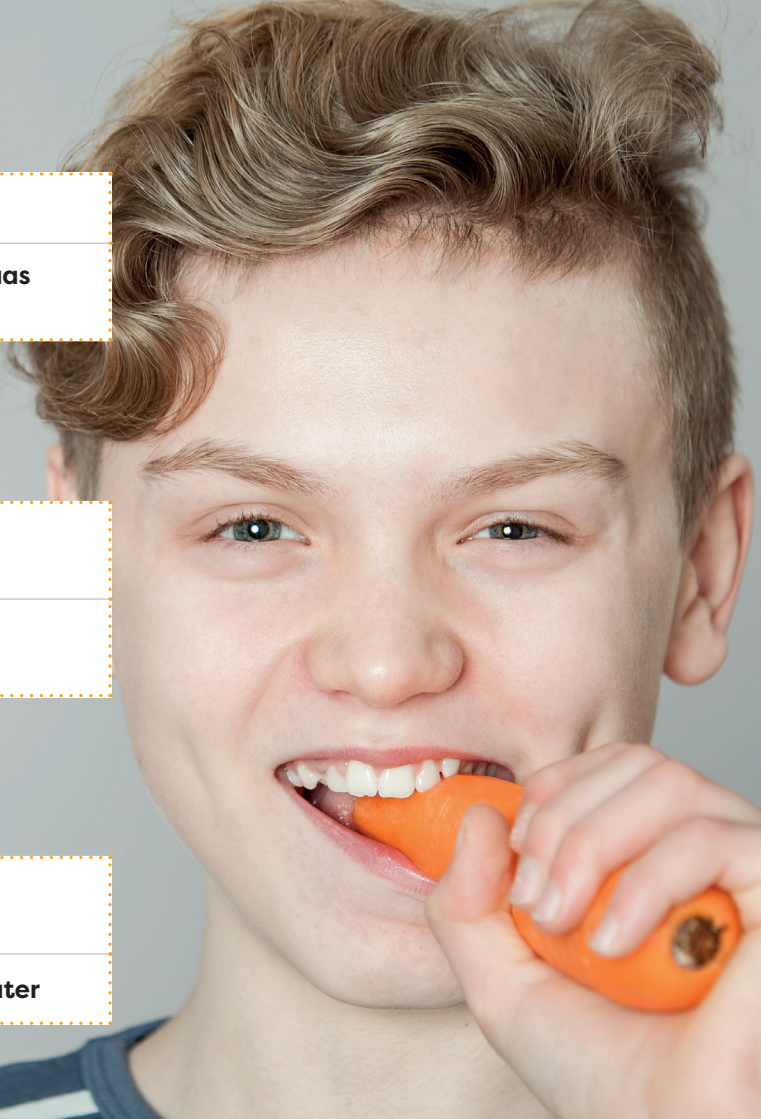
10u	1 **pudding** + 1 glas **water**
16u	2 sneden **volkoren brood** + 1 eetlepel **platte kaas** + 1 **nectarine** / 6 **aardbeien** + 1 glas **water**

#4 DONDERDAG

10u	1 **mandarijn** + 1 handje **noten** en **gedroogd fruit** (30 g) + 1 glas **water**
16u	1 eetlepel verse **kaas** (met bieslook) + ½ **pitabroodje** (in stukjes) + 1 glas **fruitsap**

#5 VRIJDAG

10u	1 kom **ontbijtgranen** + 1 **yoghurt** + 1 handvol **druiven** + 1 glas **water**
16u	1 **droge koek** / 1 **muffin** (**havermout**) + 1 glas **water**



* Om kinderen te helpen hun dagelijkse voedingsbehoeften te dekken.

Deze brochure werd opgesteld door diëtisten en wordt u aangeboden door Nestlé

Op initiatief van NESTLÉ en haar merken:

Nestlé. Maggi. Nestlé Fitness. Herta. Nestlé Waters The Healthy Hydration Company™. Nestlé Nesquik. NESCAFÉ.