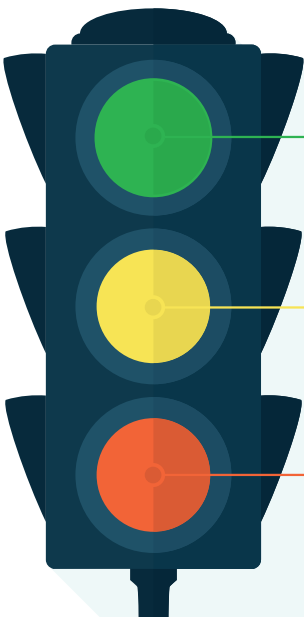


# Tussendoortjes



**(<100 kcal):** Vers fruit, rauwkost, rijstwafel, cracker (met beleg uit groene vak), (volkoren)biscuit, plakje ontbijtkoek (evt minder suiker), 1 Evergreen, 1 Sultana, waterijs (eventueel zonder suiker), suikervrije kauwgum, lolly, klein zakje winegums, dropje, spekje, klein schaalkje popcorn (25 gram), bakje vla/yoghurt (Optimel), yoghurt drank zonder vet en suiker (bijv. Optimel, Linessa, AH, Jumbo), 10 olijven, 1 (mager) knakworstje.

**(100-150 kcal):** 1 kleine eierkoek, boterham (met beleg uit groene vakje), mueslibol, klein zakje chips, pakje sultana's, pakje evergreen, (kleine) Snelle Jelle minder suiker.

**(> 150 kcal):** Snelle Jelle (grote verpakking), gevulde koek, cake, grote koek, candybar (Mars, Twix en dergelijke), koekjes met chocolade, roomijs (mini-magnum/Cornetto), taart, pannenkoek, poffertjes, patat, croissant.