



In dit document vind je een aantal heerlijke, voedzame en snelle snacks. Ze zijn te maken in een handomdraai en ook nog eens verschrikkelijk gezond en erg lekker. Wellicht weet je zelf nog een leuke variatie op de onderstaande recepten. Eet smakelijk!

LOOK GOOD - FEEL GREAT - PERFORM EXCELLENT

RSPT.

Snelle en gezonde snacks

Appel met kaneel

* 1 biologische appel

* 1 tl kaneel

Snijd een biologische appel in partjes en bestrooi deze met wat kaneel. Hussel alles goed door elkaar en je hebt een perfecte zoete snack. Of je de appel wilt schillen bepaal je zelf.

Appels bevatten diverse vitamines en mineralen en vezels. Kaneel is gezond omdat het ontstekingsremmend werkt, het reguleert je bloedsuikerspiegel, gaat de vorming van kankercellen tegen, helpt tegen de pijn van artrose en werkt als antioxidant.



Aantal calorieën per portie:

Appel met schil: 87 Kcal

Appel zonder schil: 76 Kcal

LOOK GOOD - FEEL GREAT - PERFORM EXCELLENT

RSPT.

Snelle en gezonde snacks

Ei met ham

Kook een eitje en snijd deze in vier partjes. Wikkel de partjes in plakjes ham of een andere vleeswaren van jouw keuze. Als je er voor zorgt dat je standaard in de koelkast een paar gekookte eitjes klaar hebt liggen, dan ben je helemaal snel klaar.

Eieren bevatten vitamines waaronder A, B, C, D, E en K. Daarnaast zijn eieren het enige voedingsmiddel dat alle negen aminozuren bevat. Het verlaagt de bloeddruk. De lijst aan goede eigenschappen van het ei is te lang om op te noemen. Elke dag een eitje is echt goed voor je gezondheid. Ook ham bevat de nodige eiwitten.



Aantal calorieën per portie:
Ei met 2 plakjes achterham: 84 Kcal

LOOK GOOD - FEEL GREAT - PERFORM EXCELLENT

RSPT.

Snelle en gezonde snacks

Rauwkost met hummus

Hummus met reepjes rauwkost als paprika, wortelen, komkommer en bleekselderij. Hummus is rijk aan eiwitten, goede vetten, vezels en mineralen. Let op dat je hummus neemt waarin weinig zout en suiker zit. Eet ook niet het hele bakje leeg want hummus is rijk aan (goede) calorieën.

Rauwe groenten helpen je aan de nodige vitamines, mineralen en vezels. Varieer zo veel mogelijk met je groenten.



Aantal calorieën per portie:
Portie hummus met $\frac{1}{2}$ paprika,
worteltjes en $\frac{1}{4}$ komkommer 284 Kcal

LOOK GOOD - FEEL GREAT - PERFORM EXCELLENT

RSPT.

Snelle en gezonde snacks

Bosvruchten shake

100 gram diepvriesfruit (bij voorkeur bosvruchten i.v.m. lage suikers) en 200 ml havermelk. Je kunt ook een deel van de havermelk vervangen door volle kwark. Je krijgt dan wat meer eiwitten binnen en de shake wordt wat dikker. Let op dat je havermelk neemt zonder toevoegingen (Oatly).

Bramen, bosbessen en frambozen bevatten veel vitamines, mineralen, spoorelementen en antioxidanten en beschermen zodoende tegen infectieziekten. Ze wekken de eetlust op en bevorderen de stofwisseling. Het hoge gehalte aan antioxidanten in bosbessen zou zelfs bepaalde vormen van kanker helpen voorkomen. Daarnaast hebben bosvruchten relatief weinig fructose wat goed is voor je bloedsuikerspiegel.

Havermelk ondersteunt je vertering en je zenuwstelsel
Kwark geeft de nodige eiwitten.



Aantal calorieën per portie: 100 Kcal

LOOK GOOD - FEEL GREAT - PERFORM EXCELLENT

RSPT.