

Tussendoortips voor rookstoppers

Maak een tussendoorpakket

Stel iedere ochtend een tussendoorpakket samen: een zakje dat je de hele dag bij de hand hebt of in de koelkast zet. Zorg ervoor dat je op een dag tussendoor niet meer neemt dan wat er in het pakket zit. Maar, heb je 's avonds nog je hele pakket over, dan mag je het ook nog helemaal opeten.

Ideaal bestaat dit pakket uit:

- 2 à 3 porties fruit: alle fruit kan en 1 portie = volume van een appel
- Rauwkost zoveel je maar wilt
- Vetarme soep, waarvan je de groenten niet aanstooft in vet (dus water, groenten, vetarme bouillon en kruiden) ook zoveel je maar wilt
- 1 extraatje van niet meer dan 150 kcal...

Wat heeft 150 kcal ?

Zoete snacks

- Volkorenkoek
- Ontbijtgranenreep
- 2 sneetjes peperkoek
- 1 Potje pudding of rijstpap op basis van halfvolle melk (125g)
- Banaan of appel of peer of ... bestrooien met enkele stukjes fijngehakte noot en een paar rozijnen, vervolgens opwarmen in de microgolfoven of klassieke oven
- Boterham besmeerd met magere plattekaas en stukjes banaan, rabarbermoes zonder suiker of aardbeien
- Magere yoghurt of magere plattekaas met stukjes vers fruit
- Extra stuk fruit
- Aardbeien of rabarbermoes zonder suiker en eventueel met kunstmatig zoetmiddel
- Handvol gedroogd fruit, zoals gedroogde abrikozen, vijgen, dadels,...
- Handvol muëslief volle granen, al dan niet met magere melk
- Glas vers geperst fruitsap

Zoute snacks

- Getoast brood met warme champignons, die gegaard werden zonder toevoeging van vet; breng op smaak met wat citroen, peper, peterselie, ...
- Boterham met magere plattekaas, radijsjes en bieslook
- Rauwkost uit het vuistje: bloemkoolroosjes, radijsjes, paprikastaafjes, kerstomaatjes, komkommerstaafjes, wortels, ...
- Rauwkostsla met een weinig vetarme vinaigrette
- Groentesap bv. tomatensap
- Volkoren crackers
- Rijstwafel
- Handvol noten
- 100g olijven (niet in olie gemarineerd)

Minder evenwichtige snacks

- 35g koeken, marsepein, nougat of cake
- 25g chocolade
- 2 bollen roomijs of 1 bol+hoortje of 1 bol + slagroom
- 100g vetarme of 50g vetrijke charcuteriesoorten
- 60g light-/magere of 40g vette kaasblokjes
- 1 klein zakje chips