

3. Overzicht tussendoortjes

Er van uitgaande dat een tussendoortje minimaal 200 kcal en 5 g eiwit moet bevatten:

Groen: > 200 kcal en > 5 g eiwit

Geel: > 5 g eiwit en < 200 kcal

Oranje: > 200 kcal en < 5 g eiwit

Rood: < 200 kcal en < 5 g eiwit

De tussendoortjes zijn gerangschikt op hoeveelheid eiwitten per kleur.

<u>Product</u>	<u>VSE (g/ml)</u>	<u>Kcal</u>	<u>Eiwit (g)</u>	<u>Natrium (mg)</u>
Pizza Pan Original	170	442	20	1134
Havermoutpap Verrijkt	250	393	17,5	40
Griesmeelpap Verrijkt	250	393	17,5	40
Milkshake Energieverrijkt	200	320	14,5	150
Hotdog kaas	100	331	14	655
Vla Energieverrijkt	150	225	10	60
Bouwsteentje	55	200	7,5	50
Knabbelnoten	45	246	7	440
Poffertjes	90	250	6	153
Roomvla	200	240	6	122
Roombotercake	80	340	5,5	340
Saucijzenbroodje	75	267	5,5	517
Snicker	50	253	5	115
Zalmsalade	50	210	5	290
Kaasstick	20	76	11	415
Havermoutpap	250	161	10,5	93
Griesmeelpap	250	164	10	165

Handboek Extra Verstrekkingen

Rijstepap	250	166	9	225
Yoghurt (mager/vol)	200	76/114	8,5/7,5	80
Vruchtenkwark	150	185	7	51
Chocolademelk	200	176	7	80
Vlaflip	200	162	7	100
Ei (gekookt)	50	75	7	75
Melk (halfvol/vol)	200	92/124	7/6,5	78
Drinkontbijt	200	140	6	100
La vache qui rit (3 stuks)	3 x 18	132	6	339
Karnemelk	200	62	6	74
Custardpap	250	153	5,5	X
M&M's met pinda's	45	230	4	41
Glace koek	55	228	3	167
Wasa sandwich	2 x 20	196	4	1120
Eiersalade	50	150	4	250
Vruchtenmoes	100	120	4	2
Bifi worstje	25	93	4	360
Cup a soup tomaat	175	75	2,5	630
Knakworst	20	44	2,5	176
Cup a soup groente	175	55	2	610
Cup a soup kip	175	38	1	560
Appelmoes	100	51	0,5	1
Gewelde pruimen	50	38	0,5	2