

Voorbeeldlijst tussendoortjes

PowerSlim heeft een selectie gemaakt van tussendoortjes die de bloedsuikerspiegel stabiel houden en daarnaast verzadigend werken door de hoeveelheid eiwitten en/of vezels. Onderstaande tussendoortjes worden niet gezien als snack, maar als eetmoment tussen de hoofdmaaltijden door. De voorkeur heeft een eiwitrijk PowerSlim of PowerSlim Balance product, groente of één stuk fruit in combinatie met een zuivelproduct. Het advies is twee stuks fruit per dag en maximaal 1 keer per week een tussendoortje uit de lijst met uitzonderingen.



Voorkeuren

Product	Eenheid	Gewicht (g/ml)	Calorieën	Koolhydraten (g)
Chocolade PS Balance Crispy tablet met chocolade smaak 99% puur chocola (Vivani) met 50 g ricotta	1 stuk 2 blokjes	25 75	114 134	3 3
Chips, zoutjes en noten Ongezouten noten (Walnoten, paranoten, pecannoten, cashewnoten, pistachenoten, amandelen) Ongezouten pinda's PS Balance paprika chips PS Balance kaascrackers	1 handje 1 handje 1 zakje 1 portie	25 25 22 2	162 158 102 123	3 3 8 6
Zuivel Gekookt ei Griekse yoghurt 10% en 1 stuk fruit (Half)volle kwark (platte kaas) en 1 stuk fruit Karnemelk en 1 stuk fruit	2 stuks 1 schaalkje 1 schaalkje 1 beker	100 150 150 250	128 207 181 102	0 12 11 15
Groente en fruit Snackgroenten met hummus, tzatziki of pesto Galliameloen met 4 plakken rauwe ham Ricottapanenkoek met aardbeien 15 g ricotta, 2 eieren, 50 g aardbeien Vers of diepvries fruit* Watermeloen met 50 g feta (light)	1 schaalkje 2 schijven (240 g) 1 pannenkoek 1 stuk 1 schijf (150 g)	115 160 160 100 200	94 140 176 70 135	6 15 3 15 12
Hartige tussendoortjes Babybel Blokje 30+ kaas Cherrytomaten met 40 g kruidenkaas Champignons met geitenkaas en ham 5 grote champignons, 50 g geitenkaas, 2 plakken ham Gegrilde courgettepizza 50 g courgette, 50 g mozzarella light, 1 tomaat, 10 g tomatenpuree, pizzakruiden Gegrilde courgette met 40 g roomkaas Geroosterde paprika met 60 g ricotta Gevulde rookvlesrolletjes 80 g runderrookvles, 40 g roomkaas light, bieslook Haring (zout) Komkommer met 60 g filet americain La vache qui rit Magere knakworstjes Magere vleeswaren Mozzarella-tomaatspiesjes 50 g mozzarella (light), 5 cherrytomaten, 5 g basilicum, 10 g pesto Olijven Rijstwafel met 1 gekookt ei, 1 plakje rosbief en 10 g truffelmayonaise	3 stuks 5 stuks 4 stuks 5 stuks 5 stuks 6 plakjes 1 stuk 5 rolletjes 1 stuk 6 schijfjes 4 puntjes 5 stuks 4 plakjes 5 spiesjes 10 stuks 1 stuk	60 50 80 130 180 120 195 120 75 175 60 100 60 115 40 32	175 144 148 153 122 157 153 139 129 159 143 136 74 143 45 180	6 0 2 2 7 5 6 2 2 3 4 6 2 4 0 6
IJs PS Balance chocolade ijs	1 bolletje	40	171	15
Koek en Gebak PS Balance Chocolate chip cookie PS Balance Melk-hazelnootwafel PS Balance Reep Kersen & Pure chocolade PS Balance Reep Nougat & Honing PS Balance Reep Vijgen & Granenreep	1 stuk 1 stuk 1 reep 1 reep 1 reep	22,5 25 36 36 36	110 129 125 126 124	9 6 6 6 6
Snoep Suikervrije kauwgom	1 stuk	2	3	0

* Groenten mogen altijd ter aanvulling op je tussendoortje!

* Combineer fruit altijd met eiwitten, zoals noten of zuivel

Beter te mijden

Product	Eenheid	Gewicht (g/ml)	Calorieën	Koolhydraten (g)
Chocolade				
Bonbon	1 stuk	15	77	3
Chocolaatje	1 stuk	5	27	8
Bounty	1 stuk	30	146	18
Bros	1 stuk	25	137	13
Mars	1 stuk	20	90	14
Milky way	1 stuk	15	67	11
Nuts	1 stuk	20	99	13
Snicker	1 stuk	20	97	12
Twix	1 stuk	20	99	13
Chips, zoutjes en noten				
Borrelnootjes	1 handje	25	135	11
Chips	1 zakje	25	135	13
Japanse mix	1 handje	25	105	19
Kroepoek	1 handje	10	52	6
Popcorn	1 schaalte	40	154	29
Studentenhaver	1 handje	25	129	10
Zoute stengels	10 stuks	10	38	7
Zuivel				
Vruchtenkware (platte kaas met vruchten)	1 schaalte	150	201	23
Vruchtenyoghurt	1 schaalte	150	160	23
Groente en fruit				
Hero Fruitontbijt	1 flesje	330	182	39
Knijpfruit	1 zakje	100	66	15
Hartige tussendoortjes				
Bitterbal	1 stuk	20	55	5
Broodje hamburger	1 stuk	125	228	24
Frikandel	1 stuk	75	189	5
Frites met zout	1 bakje	150	462	57
Huzarenslaatje	1 bolletje	50	74	7
Kaaskoekjes	1 stuk	4	19	2
Kipsaté met saus	1 stokje	50	88	5
Kroket	1 stuk	65	177	14
Loempia	1 stuk	150	272	28
Nasischijf	1 stuk	55	164	17
Saucijzenbroodje	1 stuk	70	249	20
Soepstengel	1 stuk	5	20	4
Stokbrood met kruidenboter	1 stuk	15	64	5
Wasa Knäckebröd sandwich	1 pakje	35	167	16
Worstenbroodje	1 stuk	75	286	26
Ijs				
Cornetto	1 stuk	70	197	23
Magnum	1 stuk	85	258	25
Raket	1 stuk	55	41	10
Roomijs	1 bolletje	50	102	12
Milkshake	1 beker	250	258	48
Sorbet ijs	1 bolletje	50	65	17
Koek en gebak				
Alle ontbijtkoek	1 plak	30	92	21
Appelflap	1 stuk	100	361	36
Appeltaart	1 punt	115	292	42
Bastogne	1 stuk	10	49	7
Biscuit, groot	1 stuk	10	22	4
Biscuit, klein	1 stuk	5	44	8
Boterkoek	1 blok	20	89	11
Cake	1 plak	30	127	14
Gevulde koek	1 stuk	60	242	35
Eierkoek	1 stuk	65	202	43
Evergreen (pakje)	2 stuks	37,5	145	26
Kellogg's repen	1 reep	25	103	18
Knoppers	1 stuk	25	137	13
Kwarktaart	1 punt	115	251	25
Lange vingers	1 stuk	5	20	4
Liga (pakje)	2 stuks	40	178	25
Lu, time out	2 stuks	30	145	19
Mergpijpje	1 stuk	30	136	18
Moorkop	1 stuk	65	198	11
Oreo	1 pakje	11	53	8
Prince minstars	1 punt	20	191	24
Rijstevlaai	1 stuk	85	179	29
Roze koek	1 stuk	55	240	33
Slagroomsoesje	1 punt	45	129	7
Slagroomtaart	1 stuk	100	316	31
Speculaas	1 stuk	7	33	5
Sprits	1 stuk	10	53	6
Stroopwafel	3 stuks	30	142	21
Sultana (pakje)	1 stuk	40	157	30
Tompouce	1 stuk	100	288	37
Vruchtentaart	1 punt	100	241	23
Zoenen	1 stuk	17	24	4
Snoep				
Drop	1 stuk	4	13	3
Lolly	1 stuk	10	38	10
Pepermunt	1 stuk	3	12	3
Winegum	1 stuk	5	16	4
Zuurtjes	1 stuk	5	19	5