



MEER DAN 50 IDEEËN VOOR GEZONDE TUSSENDORTJES

PUUR + VOEDZAAM + LEKKER, EETWIJS



WELKOM!

Heb je trek in iets lekkers maar heb je geen idee of inspiratie wat een gezond tussendoortje is?
Ben je uitgekeken op je gewone tussendoortjes?

Yay! dan is dit tussendoortjes e-boek voor jou.
meer dan 50 ideeën voor een tussendoortje: of je nu zoete trek hebt, hartige trek, onderweg bent of een avondje op de bank wilt borrelen. Hierin vind je simpele en voedzame ideeën

Geniet ervan! Xx

- FLOOR KLAASSEN

OVERZICHT

50 IDEEËN VOOR GEZONDE TUSSENDOORTJES



ONDERWEG

- Wanneer je iets wilt halen van de supermarkt

1



TIPS

- Wel of geen tussendoortje?
- Hoe meer variëren?
- en meer tips

2



ZOET

- Wie zoet is krijgt lekkers

3



HARTIG & BORREL

- Voor de hartige trek
- Voedzame borrel

4

ONDERWEG

SUPERMARKT

EVEN SNEL WAT ONDERWEG HALEN?



KLEIN YOGHURT

Een klein bakje yoghurt



SNACK GROENTE

Komkommer, paprika,
snoeptomaatjes



STUK FRUIT

Een makkelijk stuk fruit zoals
banaan, appel, mandarijn



GESNEDEN FRUIT

Een bakje gesneden fruit



NOTEN

Notenmix, amandelen,
cashewnoten, je hebt ze ook
steeds vaker per portie te koop
van ong 35 gram



KAASJES

veel eiwitten, maar ook wel
vetten. Daardoor verzadigd het
goed maar let wel op je portie



WAFEL

Rijstwafel, maiswafel



BONEN

knapperige bonenmix, vaak te
vinden bij de schappen van
noten.



SURIMI STICKS

Ookwel namaak krab, bevatten
veel eiwitten en zit laag in
caloriën, te vinden bij de
visafdeling

SUPERMARKT

EVEN SNEL WAT ONDERWEG HALEN?



**BRUISWATER MET
SMAAKJE**



KNIJP YOGHURT
Let wel even op de suikers



TO GO SALAD



DADELS
Ideaal voor de zoete trek



ABRIKOZEN



PURE CHOCOLA
veel eiwitten, maar ook wel vetten. Daardoor verzadigd het goed maar let wel op je portie



MUESLI REEP
Veel muesli repen bevatten teveel suikers/koolhydraten let hier wel even op



ROLLETJE VLEESWAREN
Rijk aan eiwitten en nauwelijks calorieën, neem bijv. rolletje kipfilet of ham



GROENTESAP
Groentesappen/shotjes bevatten zeer weinig koolhydraten

TIPS

TIPS

TUSSENDOORTJES TIPS

1

SOS

Zorg dat je altijd standaard een gezonde snack bij je hebt voor nood. bijv. een reep of nootjes die kun je in je tas laten zitten.

2

VASTE TIJD

Je lichaam is dol op ritme, neem je tussendoortje zoveel mogelijk op een vaste tijd dan voorkom je trek/honger.

3

WEL OF GEEN

Kun je de ochtend/middag makkelijk door met een verzadigd en energiek gevoel zonder tussendoortje dan is een tussendoortje niet nodig

4

DRINKEN

Drink voldoende, en heb een lekker drankje bij. Zoals ijswater of bronwater met smaakje

5

DE TIJD NEMEN

Eet bewust en met aandacht. Zo laad je ook gelijk mentaal op, en kan je vol energie en focus weer door.

6

VOORUIT MAKEN

Maak een grotere portie van tussendoor receptjes en vries ze in. Bedenk voor de volgende dag vast wat je lekker lijkt zodat je het alvast uit de vriezer haalt.



ZOET



HEALTHY BANANEN CUPCAKES

INGREDIENTEN

- 2 rijpe bananen
- 2 eieren
- 150 gram havervlokken
- 100 gram (plantaardig) melk
- 1 zakje of 1 el bakpoeder
- 2 el vloeibaar bak en braad olie
- 1 handje walnoten

BEREIDING

- Houd 4 el havervlokken apart en maal de rest van de havervlokken in een keukenmachine tot bloem
- Prak de bananen en kluts het ei
- Meng de banaan met het ei
- Voeg vervolgens de haverbloem, melk, olie en bakpoeder en de 4 el havervlokken toe.
- Verdeel in de vormpjes en bak 20 - 30 min in de oven op 200 graden.



INGREDIENTEN

- 2 eetlepels kwark
- 1 eetlepel 100% pindakaas
- Eventueel 1/2 theelepeltje honing
- Appel in plakjes

Dit tussendoortje is echte energie boost en een perfecte combinatie van eiwitten koolhydraten en goede vetten. Ik leerde de pindakaas dip kennen van een Amerikaanse vriendin, en heb er een heerlijke light variant van gemaakt.

BEREIDING

- Snijd de appel in smalle plakjes en meng de kwark met pindakaas en honing.

AARDBEI IJSJES

DIT HEB JE NODIG

- 250 gram yoghurt of kwark
- 100 gram verse of diepvries aardbeien
- 50 gram verse of diepvries frambozen
- eventueel pure hagelslag

BEREIDING

- Houd een handje aardbeien/frambozen apart en snijd in stukjes
- Blend of pureer de yoghurt/kwark met het fruit
- Vul elk ijsvorm met een theelepeltje pure chocolade hagel
- Vul de ijsvormpjes met de yoghurt mix en de stukjes fruit en zet vervolgens ongeveer 5 uur in de diepvries.



GRANOLA BAR



PORTIES
10-15



PREP
25M



WACHT
3 U

INGREDIENTEN

- 75gr gemengde noten
- 200gr dadels
- 125gr havervlokken
- 4 el / 80 gr. Notenpasta of pindakaas
- 2el honing of ahornsiroop
- 75gr gemengde zaden chia, hennep, zonnebloem, pompoen, lijnzaad
- 50gr gemengd gedroogd fruit zoals cranberries, rozijnen, abrikozen en/of gojibessen
- beetje zeezout
- 1/2tl kaneelpoeder of speculaas kruiden
- 1/4tl gemberpoeder
- 2el kokosolie

BEREIDING

- Hak de dadels in kleine stukjes en laat in een schaal met gekookt water weken
- Hak het gedroogd fruit in kleinere stukken
- Verwarm de oven op 180 graden
- Leg de havervlokken op een ovenschaal met bakpapier en rooster de havervlokken ong. 15 min in de oven. Roer de havervlokken tussendoor regelmatig even om.
- Hak de helft van de noten in kleine stukjes
- Laat de dadels goed uitlekken en meng vervolgens met de noten, kaneel, gemberpoeder en kokosolie in een keuken machine tot een gladde massa.
- Meng daarna de notenpasta en honing erbij
- Tot slot meng de havervlokken, zaden, gehakte noten en gedroogd fruit met het dadelmengsel
- sprijd over een platte schaal en druk aan met de bolle kant van een lepel.
- Zet 3 uur in de koelkast en snijd daarna in reepjes

FROZEN YOGHURT SNACK

INGREDIENTEN

- 200 ml halfvolle of volle yoghurt
- 100 gram fruit naar keus
- 1 el honing
- Bakpapier

BEREIDING

- Meng de yoghurt met de honing
- Leg het bakpapier op een plaat/schaal
- giet de yoghurt over het bakpapier en leg het fruit erop
- laat 3 uur hard worden in de vriezer
- Laat vervolgens ongeveer 5 - 10 uit de vriezer zodat het goed snijbaar is. en snijd in porties.





PLAKJE BANANEN BROOD

INGREDIENTEN

- 3 gele bananen
- 3 eieren
- 75 g kokosolie, gesmolten
- 100 ml (plantaardig) melk
- 200 g gemalen havermout
- 50 g haverzemelen
- 40 g suiker of honing
- 1 tl kaneel
- 2 tl bakpoeder
- 1/2 tl zout
- 1 tl vanille
- Noten en of havervlokken voor garnering

BEREIDING

- Vet een cakevorm in en bekleed met bakpapier. Verwarm de oven voor op 180 C.
- Prak de bananen fijn en roer de eieren, gesmolten boter en melk er goed doorheen. (tip: je kunt dit ook in een blender doen)
- Roer in een andere kom alle droge ingrediënten goed door elkaar. En voeg het bananen mengsel erbij.
- Giet het bananenbrood beslag in de bakvorm en bak het bananenbrood in ca. 35 – 45 minuten gaar.
- Ter garnering kan je 10 minuten voor het einde van de baktijd nog wat geplette haver op het brood leggen en verder bakken.
- Test dit door een saté prikker of mes in het midden van het brood te steken. Komt hij er droog uit? Dan is je bananenbrood gaar!



WORTEL TAART BALLETJES



PORTIE
2-4



TIJD
15M

INGREDIENTEN

- 1 kleine wortel (40 gram)
- 4 eetlepels havermout (20 gram)
- 1 handje walnoten (25 gram)
- 4 dadels (20 gram)
- ½ theelepel speculaaskruiden
- 2 eetlepels geroosterd sesamzaad

BEREIDING

- Was de wortel en rasp hem fijn.
- Doe de wortel, de havermout, de walnoten, de dadels en de speculaaskruiden in de keukenmachine en mix tot een grof mengsel. Met de hand kneden kan ook.
- Rol balletjes van het mengsel.
- Verdeel het geroosterde sesamzaad over een bordje en rol de balletjes erdoorheen.

GEVULDE DADELS



INGREDIENTEN

- 10 medjool dadels
- 200 gr pure chocolade
- 10 flinke tl pindakaas
- Grof zeezout

BEREIDING

- Snijd een sneetje in de dadels en haal de pit eruit,
- vul de dadels met pindakaas
- en laat even in de diepvries hard worden
- hak ondertussen de chocola in stukjes en laat het au bain marie smelten (voorkom dat er water bij de chocola komt!) of in de magnetron
- doop daarna elke dadel door het chocola en leg op een een blaadje bakpapier
- strooi er vervolgens grof zeezout overheen en laat nog even harden in de koelkast



APPEL YOGHURT IJSJES

DIT HEB JE NODIG

- 250 gram yoghurt of kwark
- 100 gr. appelmoes
- 1 el kaneel

BEREIDING

- meng een deel van de appelmoes met de yoghurt of kwark en kaneel
- Vul de ijsvormpjes met om en om een schepje yoghurt mix en schepje appelmoes. zet vervolgens ongeveer 5 uur in de diepvries.

KOOLHYDRAATARME KOKOSBALLETTJES



AANTAL
12



BEREIDING
20M



WACHT
1 U

Maak je deze balletjes van zoetstof dan bevatten ze nauwelijks koolhydraten

INGREDIENTS

- 150 gram ongezoete kokosrasp
- 50 gram amandelmeel
- 3 el suiker of zoetstof
- 80 ml water
- 3 el kokosolie

METHOD

- leg een plaat met bakpapier klaar (waarop je de balletjes dalkijk kunt laten rusten en in de koelkast kunt zetten)
- Smelt de kokos olie
- Houd 3 el kokosrasp apart
- Meng de rest van de ingredienten in een keukenmachine of in een kom, voeg ook de kokosolie toe
- rol tot slot balletjes van het mengsel en rol door de kokosrasp
- Laat het daarna nog even hard worden in de koelkast

FRUITFEESTJE

Fruit! boordevol vitaminen, vezels en antioxidanten. Een ideaal tussendoortje bij zoete trek. Maak van verschillende fruit die je hebt een heerlijke mix. en voeg er een super simpele dressing bij.

KIES JE FRUIT

- o appel
- o mineola
- o druiven
- o papaya
- o mandarijn
- o aardbeien
- o watermeloen
- o banaan
- o cherimoya
- o galia meloen
- o perzik
- o granaatappel
- o kaki
- o ananas
- o passievrucht
- o pruim
- o rode bessen
- o blauwe bessen
- o kiwi
- o nectarine
- o frambozen
- o sinaasappel
- o kersen
- o mango
- o kaki
- o peer

FRISSE DRESSING

Sap van sinaasappel (zoet) of citroensap (als je het extra fris wil hebben) met een wat gesnipperde munt blaadjes

DRINKEN

FRUIT WATER

COMBINEER:

Komkommer & Citroen

Mandarijn & Citroen

Grapefruit

Sinaasappel & Blauwe bessen

Aardbei & Munt



HARTIG

KNAPPERIGE SPICY KIKKERERWTEN



PORTIE
4



TIJD
30-45



INGREDIENTS

- 1 blik kikkererwtten (400g)
- 1 el olijfolie
- snufje zout
- ¼ tl van: knoflook poeder,
- ¼ ui poeder
- ½ el paprikapoeder
- ¼-½ tl cayenne peper

METHOD

- Verwarm de oven op 220C
- Spoel de kikkererwtten en droog ze goed af
- mix vervolgens de kikkererwtten met de kruiden/smaakmakers en olie
- verdeel over de bakplaat en bak 30 min in de oven, roer regelmatig om want ze kunnen snel aanbakken
- wil je ze nog knapperiger bak ze dan 15 min. langer
- Laat ze afkoelen en bewaar in een lucht afsluitbare pot



RAUWKOST MET DIP



PORTIE: 2



TIJD: 10M

INGREDIENTS

- Rauwkost
- 2 eetlepels kwark of yoghurt
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel (gedroogde) bieslook
- 1 eetlepel (gedroogde) peterselie
- 1 eetlepel citroensap
- peper en zout

BEREIDING

- Meng alle ingrediënten door elkaar en voeg naar smaak peper en zout toe.
- Je kunt alle rauwkost gebruiken: wortel, komkommer, snoeptomaatjes, paprika en denk ook eens aan broccoli of bloemkool is ook lekker.

ZALM ROLLETJES



PORTIE
8



TIJD
15M

INGREDIENTS

- beetje kokosolie om in te bakken
- 2 eieren, goed losgeklopt met een snufje zout
- 2 el roomkaas
- ¼ komkommer, in plakjes gesneden met een dunschiller
- 50 g gerookte zalm

METHOD

- Verwarm een koekenpan en vet hem in met een beetje kokosolie.
- Schenk de helft van het geklopte ei in de pan en bak hier een dunne omelet van, bijna als een flensje. Laat het ei aan één kant lichtbruin worden en bak dan de andere kant. Herhaal dit met het resterende eimengsel.
- Leg de omeletten op een plank. Bestrijk de omeletten met de roomkaas en leg daar de komkommer en de gerookte zalm op.
- Rol het ei strak op en snijd het in dikke stukjes.
- Je kunt ze aan spiesen rijgen met een paar komkommersterren ertussen.





PORTIE
5



TIJD
15M

GEKRUIDE NOOTJES

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Mix de noten met de olie en kruiden naar smaak
- spreid de noten over een bakplaat met bakpapier
- strooi nog een beetje zout erover en laat ongeveer 8 a 10 min bakken in de oven. Schep tussendoor regelmatig door.
- laat vervolgens goed afkoelen.

INGREDIENTEN

- 150 gram noten naar keus, echt alle noten zijn lekker: pecannoten, amandelen, amandelen.
- 1 el olijfolie of oliespray
- kruiden naar smaak: wil je spicy noten dan kun je bijvoorbeeld nemen: knoflook, paprika en cayenne peper.

A close-up photograph of a fresh salad. It features halved cherry tomatoes in red and orange, chunks of green avocado, and pieces of light green cucumber. The salad is garnished with finely chopped green herbs. The background is a soft-focus view of the same salad, creating a layered effect.

MIX

SALADE

KIES JE GROENTEN

Kies je groenten, alles is goed, hieronder enkele ideeën voor combinaties

- mais, rode paprika, komkommer, avocado
- komkommer, wortel
- cherry tomaatjes, avocado, sperziebonen
- broccoli, wortel, rode biet
- tomaat, rode ui
- spinazie, radijsjes, mango

KIES JE DRESSING

Yoghurt dressing

- Meng 2 eetlepels yoghurt met 1 el melk, 4 takjes / 1 tl gedroogde peterselie en 4 blaadjes of 1 tl gedroogde selderij. Met naar smaak peper en zout.

Basilicum Dressing

- Meng 2 el olijfolie met citroensap, 2 t. gedroogde basilicum, 1 tl gedroogde peterselie, ½ sjalotje, ½ teentje knoflook.

Basis Dressing

- Meng 2 el olijfolie met 1 – 1,5 el citroensap of azijn. Voeg als variatie ook eens mosterd, selderij, bielook of lavas toe.

EETWIJS



SERVES
6



COOK
30M



INGREDIENTEN

- 6 grote tomaten gesneden
- 1/2 komkommer gesneden
- 1 rode paprika gesnipperd
- 1 sjalot fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook fijngesnipperd
- 1/4 kopje olijfolie 60 ml
- 2 el citroensap 30 ml
- 1 tl zeezout
- 1/4 tl peper
- 1/4 kop verse basilicum gehakt, om te strooien

ZOMERS SOEPJE

BEREIDING

- Meng in een grote mengkom de tomaten, komkommer, rode peper, sjalot, knoflook, olijfolie, citroensap, zeezout en peper. Meng en laat minimaal 20 minuten staan zodat de smaken zich kunnen vermengen. (Hoe langer je wacht, hoe beter). Roer af en toe.
- Breng de ingrediënten over naar een blender en mix op hoog tot een gladde massa. Koel minimaal 2 uur.
- Serveer in kommen, bestrooid met verse basilicum.

BORRELEN



BORRELPLANK



Tortilla met guacamole

Guacamole
1 avocado, 2 klein gesneden cherry tomaatjes,
halve kleine ui, 1 el knoflook, peper, zout,
versnipperde koriander
Met tortilla chips of gesneden avocado wafels in
drankopzetters plaatsen

Tomaat mozzarella speise

1 liter melk met kaasjes, 100 gram kaasjes, 100 gram
tomaten, 100 gram kaasjes, 100 gram kaasjes

Tortilla met guacamole

Guacamole
1 avocado, 2 klein gesneden cherry tomaatjes,
halve kleine ui, 1 el knoflook, peper, zout,
versnipperde koriander
Met tortilla chips of gesneden avocado wafels in
drankopzetters plaatsen

Tortilla met guacamole

Guacamole
1 avocado, 2 klein gesneden cherry tomaatjes,
halve kleine ui, 1 el knoflook, peper, zout,
versnipperde koriander
Met tortilla chips of gesneden avocado wafels in
drankopzetters plaatsen

Tortilla met guacamole

Guacamole
1 avocado, 2 klein gesneden cherry tomaatjes,
halve kleine ui, 1 el knoflook, peper, zout,
versnipperde koriander
Met tortilla chips of gesneden avocado wafels in
drankopzetters plaatsen

Tortilla met guacamole

Guacamole
1 avocado, 2 klein gesneden cherry tomaatjes,
halve kleine ui, 1 el knoflook, peper, zout,
versnipperde koriander
Met tortilla chips of gesneden avocado wafels in
drankopzetters plaatsen

Tortilla met guacamole

Guacamole
1 avocado, 2 klein gesneden cherry tomaatjes,
halve kleine ui, 1 el knoflook, peper, zout,
versnipperde koriander
Met tortilla chips of gesneden avocado wafels in
drankopzetters plaatsen

Tortilla met guacamole

Guacamole
1 avocado, 2 klein gesneden cherry tomaatjes,
halve kleine ui, 1 el knoflook, peper, zout,
versnipperde koriander
Met tortilla chips of gesneden avocado wafels in
drankopzetters plaatsen

Tortilla met guacamole

Guacamole
1 avocado, 2 klein gesneden cherry tomaatjes,
halve kleine ui, 1 el knoflook, peper, zout,
versnipperde koriander
Met tortilla chips of gesneden avocado wafels in
drankopzetters plaatsen

Tortilla met guacamole

Guacamole
1 avocado, 2 klein gesneden cherry tomaatjes,
halve kleine ui, 1 el knoflook, peper, zout,
versnipperde koriander
Met tortilla chips of gesneden avocado wafels in
drankopzetters plaatsen

Tortilla met guacamole

Guacamole
1 avocado, 2 klein gesneden cherry tomaatjes,
halve kleine ui, 1 el knoflook, peper, zout,
versnipperde koriander
Met tortilla chips of gesneden avocado wafels in
drankopzetters plaatsen

Tortilla met guacamole

Guacamole
1 avocado, 2 klein gesneden cherry tomaatjes,
halve kleine ui, 1 el knoflook, peper, zout,
versnipperde koriander
Met tortilla chips of gesneden avocado wafels in
drankopzetters plaatsen

Tortilla met guacamole

Guacamole
1 avocado, 2 klein gesneden cherry tomaatjes,
halve kleine ui, 1 el knoflook, peper, zout,
versnipperde koriander
Met tortilla chips of gesneden avocado wafels in
drankopzetters plaatsen

Tortilla met guacamole

Guacamole
1 avocado, 2 klein gesneden cherry tomaatjes,
halve kleine ui, 1 el knoflook, peper, zout,
versnipperde koriander
Met tortilla chips of gesneden avocado wafels in
drankopzetters plaatsen



DE BORRELPLANK





Tortilla met guacamole

Guacamole:

1 avocado, 3 klein gesneden cherry tomaten halve kleine rode ui, 1 el limoensap, peper, zout. (optioneel: koriander, chili).

Met tortilla chips of geroosterde volkoren wraps in driehoekjes gesneden.



Gekruide gehaktballetjes 16 suks

meng 500 gram mager rundergehakt, 1 ei, 2 teentjes knoflook. 1 sjalotje, 1 theelepel paprikapoeder, 2 eetlepels paneermeel, snufje kaneel. snufje zout. Draai er 16 kleine balletjes van en bak in olijfolie.



Gevulde eitjes

Gebruik 4 hard gekookte eieren en snijd door midden, haal het eigeel eruit en meng deze met 1 eetlepel mayonaise, 1 eetlepel yoghurt, 1 theelepel mosterd, snufje paprikapoeder, snufje kerriepoeder, verse bieslook



Zalm

Schijfjes komkommer, roomkaas, zalm met sesamzaadjes



Tomaat mozzarella spiesje

Lekker met blaadje basilicum, klein beetje olijfolie en peper en zout



Meloen

Schijfje meloen met seranoham



Olijfjes

Kies eens verschillende soorten uit: groene olijven, zwarte olijven, verse, uit pot, gekruid,

DE BORRELPLANK

Ontspanning, gezelligheid, samenzijn. Samen eten verbind, en wanneer je gezondere of voedzame keuzes wilt maken past daar zeker een borrelavondje bij. Stel een gezonde borrelplank samen met onderstaande ideeën of combineer met andere snacks voor een goede balans.



GEZONDE TUSSENDOORTJES

E E T W I J S

VOLG JE ONS AL?



INFO@EETWIJSDENBOSCH.NL
FLOOR@EETWIJSBREDANL



@EETWIJS



FACEBOOK.COM/EETWIJS