

## GEWICHTIGE TUSSENDORTJES

In deze folder kunt u zien hoeveel uw kind binnenkrijgt per tussendoortje. De hoeveelheid energie (kcal) die ze leveren, zijn vergeleken met de calorieën van droge sneejes brood. 1 snee brood = 4 suikerklontjes

### Zoete versnaperingen

	<u>aantal sneden brood</u>
1 plakje cake	1 ½
1 punt appeltaart zonder slagroom	3 ½
1 punt slagroom/ kwarktaart	3
1 punt vruchtenvlaai zonder slagroom	2
1 plak ontbijtkoek (20 gram)	1
1 Kapitein koek	1
1 Happer	1
1 Happer krokant	2
1 Snelle Jelle	2
1 mueslireep (Jordans Crunchy)	2
1 biscuitje	¼
1 lange vinger	¼
1 speculaasje	½
1 koek Evergo	1
1 pakje Sultana (3 koekjes)	2 ½
1 Sultana fruit start	2
1 Liga Milkbreak	1 ¼
1 Liga Fruitkick	1 ¾
1 pakje Prince Start biscuit	2 ¾
1 koek Liga Groot en Sterk	½
1 zakje Bambix Beestenboel	1
1 BN koek/ Chocoprince	1 ½
1 Plopkoeke	1 ¼
1 Koek Samson & Gert	¾
1 Koek K3	1
1 koek Bob de Bouwer	1
1 zakje Teletubbies koekjes	1 ¼
1 lolly	¾
2 spekkies	½
1 doosje rozijnjes	½
1 doosje Smarties	¾
5 dropjes	1
6 fruitgums	½
1 mini-mars	1
1 mars	3

### Lus & diversen

1 klein waterijsje (Festini/ Iusticks)	½
1 waterijsje (Raket/ Calippo)	1
1 kinder softijsje	1 ½
1 Danoonje	¾
1 Magnum	3 ½
1 Cornetto	3 ½
1 schaalje appelmoes (200ml)	1 ¼

### Harigge versnaperingen

1 portie patat (150 g)	6
1 eetlepel mayonaise	1 ½
1 eetlepel tomaten ketchup	¼
1 zakje chips (30 g)	2
1 zakje chips (45 g)	3
Chipito's (20 stuks)	½
Wokkels (15 stuks)	½
Nibbits (10 stuks)	½
1 zakje Snack a Jacks (30 g)	1 ½
Magnetron popcorn (bekertje 25 gram)	1 ½
2 rijstwafels	½
1 Snack a Jack rijstewafel	½
Cheese dippers (pakje)	2
1 pakje premium crackerjes	1
1 plakje worst (20 g)	1
1 blokje kaas (20 g)	1

### Dranken

1 glas halfvolle melk	½
1 pakje chocolademelk	2
1 pakje chocolademelk zonder suiker	1
1 pakje yoghurtdrink/ Frisli	2
1 pakje yoghurtdrink/ Frisli zonder suiker	1
1 glas appelsap (125 ml)	½
1 glas limonade/Sponlin/Diksap/Rooisivee (125 ml)	½
1 glas vruchtendrank/nectar	1
1 glas Dubbelfris light	¾
1 glas frisdrank	1
1 glas frisdrank light (125 ml)	0
1 pakje Wicky	1
1 pakje Wicky minder suiker	½