

Tussendoortjes met weinig koolhydraten

Ontbijt, lunch en avondeten zijn de basis van een gezond eetpatroon. Tussen de maaltijden door kun je als je wilt wat fruit, een biscuitje of iets dergelijks eten.

Dit informatieblad geeft je ideeën voor tussendoortjes met niet meer dan 15 gram koolhydraten. Deze kun je nemen wanneer je snelwerkende insuline gebruikt en niet extra wilt spuiten voor een tussendoortje en/of wanneer je extra op je gewicht wil letten.

Gezonde tussendoortjes (weinig vet en koolhydraten)



	gram koolhydraten
1 rijswafel besmeerd met sandwichspread	6
1 volkoren knäckebröd met kaas of kipfilet	7
1 soepstengel	4
2 volkoren biscuits (à 10 gram)	14
1 schaaltje magere of halfvolle yoghurt (150 gram)	10
smoothie van 100 gram aardbeien en 150 ml melk	14
2 abrikozen	10
1 kiwi	8
1 nectarine	7
10 snacktomaatjes (100 gram)	3
½ komkommer (100 gram)	4
3 augurken of 1 zure bom	3
kop zelf gemaakte (groente)soep	5

Je kunt groenten zoals wortel, bleekselderij, radijs en komkommer ook met een dipsaus nemen die je bijvoorbeeld maakt van yoghurt, fijngesneden augurk en zilveruitjes en kruiden zoals bieslook en dragon.

Tussendoortjes met wat meer vet (dus meer kCal)

	Gram koolhydraten
Handje noten (bijv walnoten, cashewnoten; 30 gram)	3
Kroepoek, 10 kleine stukjes(15 gram)	10
Schaaltje griekse yoghurt (10% vet; 150 gram)	5
2 mini-duo crackers besmeerd met paté of smeerworst	8

Wat minder gezonde tussendoortjes

Als laatste volgen nog wat tussendoortjes die wel minder dan 15 gram koolhydraten bevatten, maar omdat ze relatief veel suiker, vet en/ of zout bevatten kun je ze beter niet regelmatig nemen.



	Gram koolhydraten
Blokje kaas	0
Worstje (bijv. Bifi; 25 gram)	0
Soep, bereid m.b.v. een zakje, gemiddeld	10
Waterijsje, zoals Raket of Festini aardbei of peer	10
Klein zakje chips, Pom-bär etc. van 20-25 gram	11-14
Mini-mars	13
Stukje chocolade (4 blokjes van 4 gram melkchocolade)	13

Meer informatie:

Voor vragen over voeding kun je altijd terecht bij één van de diëtisten van

DIABOSS
je diabetes de baas

Je kunt een afspraak maken, ook telefonisch of via de mail.