



1 hardgekookt ei *



Kleine blokjes
kaas **



1 potje magere
natuuryoghurt



1 potje magere
plattekaas



125 ml (1 glas)
magere melk



200 ml (1 tas) ongebonden
vetarme groentesoep



1 mandarijn



1/8 Galia meloen



1/2 appel



Frambozen



Aardbeien



Aalbessen



Vraag steeds voedingsadvies aan uw diëtist(e)

**De hierin gegeven informatie is bestemd
voor gezondheidseducatie.**

* Maximum 3 eieren / week ; ** Minder dan 20 % vet

novonordisk.be

Customer Service

02 556 06 07

FAX 02 556 06 06

info.nnbelux@novonordisk.com



**Wat zijn
de aanbevolen
tussendoortjes?**



Gebruik van een tussendoortje

Tussendoortjes zijn **NIET noodzakelijk** maar zijn mogelijk indien ze worden **aangepast**.

Wat is een tussendoortje?

Het is geen maaltijd en ook geen "snackje"; het is een **klein tussendoortje**, tussen twee maaltijden.

Wat zijn de kenmerken van een aangepast tussendoortje?

- Vet- en caloriearm
- Arm aan koolhydraten
- Rijk aan vezels, vitamines en / of mineralen
- Heeft weinig tot geen invloed op de glycemie

Voorbeelden van tussendoortjes met weinig of geen effect op de glycemie



125 ml (1 glas) tomatensap



1 kopje thee



1 tas bouillon



1 probiotisch drankje met zoetstof



125 ml (1 glas) calcium-verrijkte sojamelk



1 kopje koffie verkeerd met zoetstof en magere melk



Bloemkoolrosjes



Radijsjes



Komkommer



Olijven



3 walnoten



Kerstomaatjes



Stukjes wortel



Augurken



1 sneetje gekookte ham of kalkoenham*

* Beperkt gebruik