

Door: Maureen van Nooijen

Juni 2014

Drinken

Thee, rooibos (mag de hele dag door) zoethout/sterrenmunt (niet meer dan twee koppen)
vruchtenthee als kersen, sinaasappel, peer. Munt thee.

Limonade, citroen, aardbei, cassis, tropical, framboos, gazeuze

Limondaine groen/oranje

Sportdrankjes als AA-drink

christol clear

cola

sinas

7-up/sprite

cassis

bitter lemon

tonic

fernandez

sinaasappelsap

druivensap

appelsap

dubbeldrank

diksap

verse smoothies (er staan veel recepten op internet)

spa blauw en rood

spa en fruit met prik (appel, bosbessen, sinaasappel)

ice tea (naturel, perzik)

melk

karnemelk

optimel

sojamelk

yokiedrink / fristi

chocolademelk (ook in soja vorm, is wat minder zwaar)

mars drink / bountydrink

warme melk met anijs

Rose bier 0%

Amstel Radler 0%

Jillz 0%

.

waterijs

flesje water uit de vriezer

alle drankjes in de vorm van ijsblokjes

.

.

.

Ontbijt/lunch

krackers

beschuit

witte bol zacht

witte bol hard

bruine bol zacht

bruine bol hard

croissant

wit brood

bruin brood

vezelwit

krentenbol

muesliebol

rijstwafel

koude wrap (lekker met aarbei, banaan/pindakaas, avocado perzik)

pannekoek/poffertjes

puddingbroodje

vruchtenbroodje

Kaas/uien bol

wentelteefjes

tosti

.

.

.

jam (aardbei, perzik, framboos, bosbes, marmelade)

hagelslag (puur/melk)

vruchtenhagel

bebogeen

chocopasta

cocosbrood

muisjes (gestampt)

anijsdagel

honing

speculoos

stroop (appel)

pindakaas

boter en suiker

verse aardbei

banaan

smeerkaas

kaas (oud, jong, belegen)

la vache que rit

kruidenkaas

mozarella

brie

geitenkaas

salade (tonijn, zalmousse, sandwichspread, komkommer)

ei

kroket/frikandel

humus

komkommer, tomaat

kipfilet

gerookte kip

boterhamworst

kalkoen

ham

grilworst

pate, leversoorten (let op, niet teveel ivm vitamine A)

gebraden gehakt

palingworst

zure zult

yoghurt

kwark

vanille vla

slagroomvla

danoontje

griekse yoghurt

rijstpudding

.

.

.

Crusli (rode vruchten, chocolade, luchtig, vezel)

kellogs (naturel, chocolade, rode vruchten)

chocopops

honeyrings

bambix

brinta (warm en koud)

koude rijst met suiker

.

.

.

Tussendoortjes

Komkommer

snoeptomaat

fruit (alles natuurlijk, appel, banaan, sinaasappel, peer, aarbeien, perzik, nectarine, kiwi, meloen)

Perzik/mandarijn uit blik (lekker als het koud is)

nootjes (cashew, pinda's, macadamia, pistache, walnoot)

cheesestrings

blokjes kaas

gekookt ei

mueslie reep

liga

wortel

sultana

plakjes vleeswaren

gedroogde fruitreepjes (albert heijn)

rozijntjes

eierkoek (lekker met aardbei of een beetje jam)

gevulde koek

roze koek

aarbeien / appel koeken

knijpfruit (zie schap babyvoeding)

fruihapje (zie schap babyvoeding)

cake

bischuitjes

koffiekoekjes

lange vingers

muffin

lolly

zuurtjes

spekjes

haribo: kikkers, perzikken, kersjes etc

tum tum

wine gums

zure matten

drop zoet/zout

snickers, mars, lion, milky way

kauwgom

pepermunt (zacht en hard)

after eight

mentos

caramel

chocolade (wit/puur/melk/hazelnoot)

chips (naturel, paprika, bolognese, pringles, dorito's, hamka's, chipito, oven baked)

tuc's

kaasstengels

popcorn

bifi worstje

ijs, waterijs, slagroomijs, schepijs, ben en jerry's, raket, split

patat