

## **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

christal 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)  
anijs-hagel  
honing  
speculoos  
stroop (appel)  
pindakaas  
boter en suiker  
verse aardbei  
banaan  
smeerkaas  
kaas (oud, jong, belegen)  
la vache que rit  
kruidenkaas  
mozzarella  
brie  
geitenkaas  
salade (tonijn, zalm-mousse, sandwichspread, komkommer)  
ei  
kroket/frikandel  
humus  
komkommer, tomaat  
kipfilet  
gerookte kip  
boterhamworst  
kalkoen  
ham  
grilworst  
pate, leversorten (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)  
fruithapje (zie schap babyvoeding)  
cake  
biscuitjes  
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