

Gezonde snacks

VOOR JE KIND



Yoghurt met granola
of met gepofte rijst



Sneetje (volkoren) brood
met platte kaas en
komkommer



Glas (warme) melk



Knäckebröd of Grissini
stokjes met kaas



Noten (ongezouten
en ongesuikerd)



Rauwkost
met hummusdip



Granolareep



Blini of flensje
met fruit



Reepjes groene
selder met yoghurt-dip



Watermeloenijsjes



Geroosterde
kikkererwten met
kruiden



Groentesoep



Restje groentetaart



Droge koek



Volkoren wrap met kaas
of hummus en groenten



Een sportieve dag?



Bananenbrood



Chocoladedrank



Sneetje volkoren brood
met pindakaas en banaan

Yakult