

ZONE SNACKS VOORBEELDEN

1. Duivels eieren met humus:

2 hardgekookte eieren
65 ml hummus (bevat vet)
Zo nodig paprika poeder

Snijd de eieren doormidden, verwijder de eidooiers en vul elke helft met de hummus.
Strooi hierop eventueel wat paprika.

2. Gebakken appel:

½ appel, ontdaan van klokkenhuis en niet geschild
65 ml kwark of 28 gr magere kaas
½ theelepel amandel boter

Plaats de appel op een ovenschaal en doe hierop de boter en eventueel wat kaneel en
nootmuskaat. Bak dit gedurende een half uur totdat de appel zacht is. Neem de kaas
erbij.

3. Magere kwark en fruit

65 ml magere kwark
85 ml fruitcocktail of 85 ml appelmoes of 125 ml blauwe bessen of een ½ gesneden
appel of 1 blok van jouw favoriete zone-fruit
1 macademia nootje of 3 amandelnootjes

4. Surrogaat Griekse salade

125 ml groene druiven
28 gr Feta kaas

Snijd de druiven doormidden en meng dit in een kommetje met de verkrumelde Feta
Kaas (NB deze snack is populair bij kinderen)

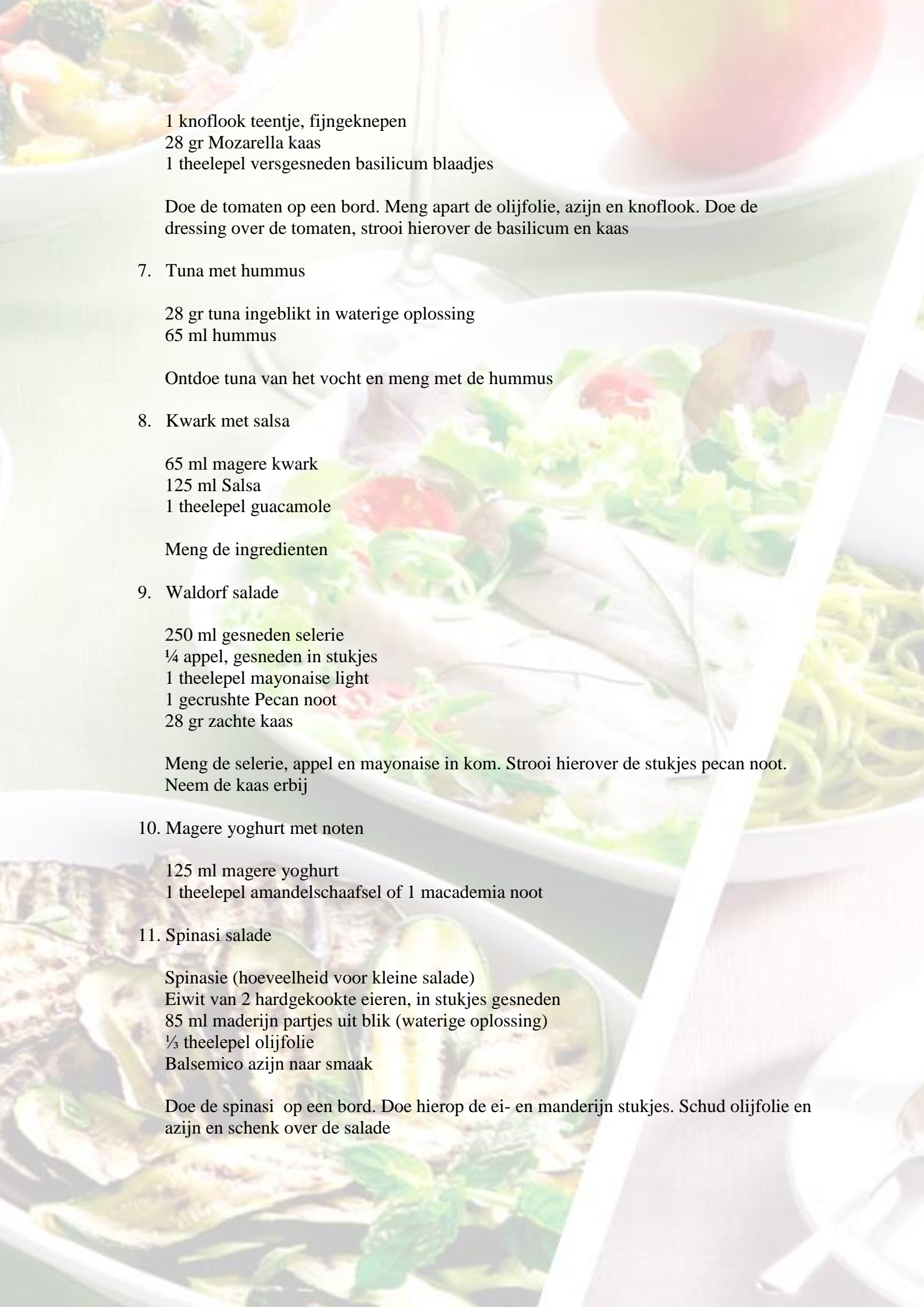
5. Bessen smoothy

Eiwit van 2 hardgekookte eieren (of 7 gr eiwitpoeder)
250 ml ontdooide frambozen
1 theelepel amandelschaafsel

Plaats in blender en meng tot gladde smoothy

6. Tomaten / Mozzarella salade

2 tomaten, in stukjes gesneden
½ theelepel olijfolie, extra vergine
Balsamico azijn naar smaak



1 knoflook teentje, fijngeknepen
28 gr Mozzarella kaas
1 theelepel versgesneden basilicum blaadjes

Doe de tomaten op een bord. Meng apart de olijfolie, azijn en knoflook. Doe de dressing over de tomaten, strooi hierover de basilicum en kaas

7. Tuna met hummus

28 gr tuna ingeblikt in waterige oplossing
65 ml hummus

Ontdoe tuna van het vocht en meng met de hummus

8. Kwark met salsa

65 ml magere kwark
125 ml Salsa
1 theelepel guacamole

Meng de ingredienten

9. Waldorf salade

250 ml gesneden selerie
¼ appel, gesneden in stukjes
1 theelepel mayonaise light
1 gecrushte Pecan noot
28 gr zachte kaas

Meng de selerie, appel en mayonaise in kom. Strooi hierover de stukjes pecan noot. Neem de kaas erbij

10. Magere yoghurt met noten

125 ml magere yoghurt
1 theelepel amandelschaafsel of 1 macademia noot

11. Spinasi salade

Spinasie (hoeveelheid voor kleine salade)
Eiwit van 2 hardgekookte eieren, in stukjes gesneden
85 ml maderijn partjes uit blik (waterige oplossing)
½ theelepel olijfolie
Balsemico azijn naar smaak

Doe de spinasi op een bord. Doe hierop de ei- en maderijn stukjes. Schud olijfolie en azijn en schenk over de salade



12. Tuna vis met bonen

28 gr tuna vis
65 ml bonen
1 theelepel magere mayonaise

Meng de ingredienten

13. Groenten en dip sause

56 gr stevige tofu
 $\frac{1}{3}$ theelepel olijfolie
Droge uiensoep mix naar smaak
250 ml selerie gesneden voor dipping
1 groene paprika, gesneden voor dipping

Meng in een kom de tofu, olijfolie en soep mix. Serveer met de groeten.

14. Tomaten en magere kwark

65 ml magere kwark
2 tomaten in stukjes gesneden
6 pinda's

Serveer samen


15. Chef's salade

28 gr gesneden kalkoen of ham
Sla (hoeveelheid voor kleine salade)
65 ml kidney bonen
 $\frac{1}{3}$ theelepel olijfolie
Balsemico azijn naar smaak

Doe de sla blaadjes op een bord. Voed het vlees en de bonen toe, besprenkel dit met het olijfolie/azijn mengsel.

16. Taco salade

42 gr kalkoengehakt
cooking spray (anti-aanbak spray)
Taco kruiden naar smaak
1 eetlepel salsa
Sla (hoeveelheid voor kleine salade)
65 ml bonen
1 eetlepel guacamole



Vet bodem van pan met anti-aanbak laag in met spray. Bak het vlees en strooi hierover de taco kruiden. Plaats de slablaadjes op een bord. Doe hierover de kalkoen, bonen en guacamole.

17. Ham en fruit

42 gr ham (deli)
½ appel
1 macademia noot

Serveer samen.

18. appelmoes met magere kaas

85 ml appelmoes
1 theelepel amandelschaafsel
28 gr magere kaas

19. Bessen met magere kaas

125 ml blauwe bessen of aardbeien
28 gr. magere Mozzarella kaas
6 pinda's

Serveer samen.

20. Kaas en appel

28 gr mozzarella
½ appel
½ theelepel pindakaas

Smeer de pindakaas op de appel, neem de kaas erbij

21. Wijn en kaas

120 ml rode of witte wijn
26 gr kaas