

## SNACK BLOKKEN

Je kunt zelf snacks samenstellen door te kiezen voor  
1 zone blok van een koolhydraat,  
1 zone blok van eiwit en  
1 zone blok vet uit onderstaande lijst (in totaal 3 blokken dus):

### **EIWIT**

- 65 ml mager kwark
- 28 gr Mozzarella light
- 70 gr Ricotta kaas light
- 28 graan plakjes vleeswaren ( kalkoen, ham, kip)
- 28 gr tuna vis, ingeblikt in waterige oplossing
- 1 kaas streng
- 42 gr vlees (deli)

### **KOOLHYDRAAT**

- ½ appel
- 3 abrikozen
- 1 kiwi
- 1 tangerine
- 85 ml fruitcocktail op lichte siroop
- ½ peer
- 250 ml aardbeien
- 195 ml blauwe bessen
- ½ sinasappel
- 125 ml druiven
- 8 kersen
- ½ nectarine
- 1 perzik
- 1 pruim
- 125 ml ingeblikte perziken op lichte siroop
- 250 ml frambozen
- 125 ml blauwe bessen
- ½ grapefruit

### **VET**

- 3 olijven (groene of zwarte)
- 1 macademia noot
- 1 eetlepel guacamole
- 1 eetlepel avocado
- 3 amandelen
- 6 pinda's
- 2 pecan helften
- ½ theelepel amandel boter
- 1 theelepel organische pindakaas