

ZONE-SNACKS VOORBEELDEN

DUIVELSE EIEREN MET HUMUS

- 2 hardgekookte eieren
- 55 gram hummus (bevat vet)
- Paprika poeder naar wens

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

GEBAKKEN APPEL

- ½ appel, ontdaan van klokkenhuis en niet geschild
- 65 gram kwark of 28 gram magere kaas
- ½ theelepel amandelboter

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.

MAGERE KWARK EN FRUIT

65 gram magere kwark

1 macademia nootje of 3 amandelnootjes

Kies uit:

- 85 gram fruitcocktail uit blik
- 85 gram appelmoes
- 70 gram blauwe bessen
- ½ gesneden appel
- 1 blok van jouw favoriete zone-fruit

Meng yoghurt, fruit en noten door elkaar.

GRIEKSE SALADE

120 gram witte druiven

28 gram Fetakaas

Snij de druiven doormidden en meng dit in een kommetje met de verkruimelde Fetakaas

BESSEN SMOOTHY

Eiwit van 2 hardgekookte eieren (of 7 gram eiwitpoeder)

125 gram verse of diepvries frambozen

1 theelepel amandelschaafsel

Doe alles in de blender en meng tot een gladde smoothy.

TOMATEN-MOZARELLA SALADE

2 tomaten, in stukjes gesneden

⅓ theelepel olijfolie, extra vergine

Balsamico azijn naar smaak

1 knoflookteentje, fijngeknepen

28 gr mozzarella (kaas)

1 theelepel vers gesneden basilicumblaadjes

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

TONIJN MET HUMMUS

28 gr tonijn uit blik (in water)

55 gram hummus

Giet het vocht uit het blikje tonijn en meng met de hummus

KWARK MET SALSA

65 gram magere kwark

125 gram Salsa

1 theelepel guacamole

Meng de ingrediënten

WALDORF SALADE

250 ml gesneden selderij

¼ appel, gesneden in stukjes

1 theelepel mayonaise light

1 gecrushte Pecan noot

28 gr zachte kaas

Meng de selderij, appel en mayonaise in kom. Strooi hierover de stukjes peacannoot. Neem de kaas erbij.

MAGERE YOGHURT MET NOTEN

130 gram magere yoghurt

1 theelepel amandelschaafsel of 1 macademia noot

SPINAZIE-SALADE

Spinazie (hoeveelheid voor kleine salade)

Eiwit van 2 hardgekookte eieren, in stukjes gesneden

1 mandarijn of eventueel 60 ml uit blik (uitgelekt)

⅓ theelepel olijfolie

Balsamicoazijn naar smaak

Doe de spinazie op een bord. Doe hierop de ei- en mandarijn stukjes.
Meng olijfolie en azijn en schenk over de salade

TONIJN MET BONEN

28 gr tonijn (vers of uit blik)

60 gram bonen

1 theelepel magere mayonaise

Meng de ingrediënten

GROENTEN EN DIPSAUS

56 gram stevige tofu

⅓ theelepel olijfolie

Droge uiensoep mix naar smaak

75 gram selderij gesneden om te dippen

1 groene paprika, gesneden om te dippen

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

TOMATEN EN MAGERE KWARK

65 gram magere kwark

2 tomaten in stukjes gesneden

6 pinda's

Serveer samen.

CHEFS SALADE

28 gram gesneden kalkoen of ham

Sla (hoeveelheid voor kleine salade)

40 gram kidneybonen

⅓ theelepel olijfolie

Balsamicoazijn naar smaak

Doe de slablaadjes op een bord. Voeg het vlees en de bonen toe, besprenkel dit met het olijfolie/azijn mengsel.

TACO SALADE

42 gr kalkoengehakt

Spray van olijfolie

Tacokruiden naar smaak

1 eetlepel salsa

Sla (hoeveelheid voor kleine salade)

40 gram bonen

1 eetlepel guacamole

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

HAM EN FRUIT

42 gr (Deli) ham

½ appel

1 macademia noot

Serveer samen.

APPELMOES MET MAGERE KAAS

100 gram appelmoes

1 theelepel amandelschaafsel

28 gram magere kaas

Appelmoes in een schaaltje, daarbovenop amandelschaafsel en kaas in in kleine stukjes.

BESSEN MET MAGERE KAAS

80 gram blauwe bessen of aardbeien

28 gr. magere Mozzarella kaas

6 pinda's

Serveer samen.

KAAS EN APPEL

28 gram mozzarella

½ appel

½ theelepel pindakaas

Smeer de pindakaas op de appel, neem de kaas erbij

WIJN EN KAAS

120 ml rode of witte wijn

26 gram kaas