

## Voorbeelden van gezonde hapjes

- Ei met ham. Kook twee eieren (ong. 7 minuten) en snijd deze in vieren. Snijd vier plakken achterham of rookvlees door de helft. Wikkel de ham of het rookvlees om het ei en doe er een cocktailprikket in.
- Augurk met ham of kipfilet.
- Fruitspiesjes, bijv. met blokjes ananas, partjes mandarijn, stukjes kiwi, appel, druiven... Snijd het fruit in blokjes of stukjes en spies het aan een satéprikket.
- Plakjes kip- of kalkoenfilet op een schaal.
- Gekruide soepstengels met een rolletje rauwe ham.
- Volkoren toastjes met diverse soorten smeerkaas light of een zelfgemaakte salade op basis van yoghurt in plaats van mayonaise. Je kunt zelf een gezonde tonijnsalade maken met tonijn, mayonaise light (Remia frites lijn), kappertjes, zout en peper.
- Gevulde paprika. Snijd een paprika open, verwijder de zaadlijsten en snijd hem in de lengte in 'schuitjes'. Deze vul je met hüttenkäse. Strooi er wat Knorr aromaat (natriumarm) over.
- Stokbrood (bij voorkeur volkoren of meergranen stokbrood) met een blaadje sla en diverse vissoorten, zoals zalm, haring, tonijn en makreel.
- Geroosterde groentespiesjes. Je kunt hier allerlei soorten groenten voor gebruiken, zoals: paprika, champignon, courgette en ui. Snijd de groenten in stukjes en rijg ze aan spiesjes. Rooster ze gedurende drie minuten in een grilpan.
- Schijfjes komkommer, worteltjes en cherrytomaatjes. Je kunt hierbij een dipsaus maken op basis van yoghurt in plaats van mayonaise. Er zijn ook zakjes dipsaus van bijv. Duyvis die je met water aan moet maken.
- Meloen met ham. Snijd de meloen in dunne schijfjes en rol er een plakje ham omheen.
- Wraps, gevuld met zalm of gerookte kip en kruidenkaas light of Philadelphia light en sla. Doe de vulling in de wrap, rol de wrap op en snijd hem in stukjes.