

Advies + criteria koeken en gebak

	1 ^{ste} keuze	2 ^{de} keuze	3 ^{de} keuze
Koeken (en gebak) <u>Hoeveel?</u> beperken (advies: max. 1 portie per dag) 1 portie = 1 individueel verpakte portie of zoals aangegeven op de verpakking	Criteria: • max. 150 kcal per portie • max. 15g vet • min. 2g vezels per 100g Voorbeelden: • peperkoek • rijstwafels • Sommige granenkoeken • Sommige droge koeken • Sultana fruitbiscuit • ...	Criteria: • max. 200 kcal per portie • max. 20g vet per 100g • min. 1g vezels per 100g Voorbeelden: • Lotus speculaas • Plop koeken • Boni Rino • Boudoirs • ...	Criteria: • meer dan 200 kcal per portie • Of meer dan 20g vet per 100 • minder dan 1g vezels per 100g Voorbeelden • wafels • koffiekoeken • cake • gevulde koekjes • chocolade koeken • Lotus zebra • Madeleine • Prince koeken • ...

Advies:

- Kies bij voorkeur voor gezonde tussendoortjes (en dessertjes): bv. melkproducten, fruit, een handje natuur noten,...
- Kies niet te vaak voor koek en gebak
1^{ste} keuze is beter dan 2^{de} keuze en 2^{de} keuze is beter dan 3^{de} keuze
- Meer info over 'gezonde' tussendoortjes:
<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/evenwichtige-gezonde-maaltijd/gezond-tussendoortje>
- Vragen of wil je meer informatie, productvoorbeelden,... → Mail naar lekkereinspiratie@gmail.com