

# Snoepmoment

## Dag

Per dag mag je gerust iets lekkers nemen. Lat dit echter niet meer dan 50 kilocalorieën bedragen.

## Weekend

Een keer per week mag je gerust een groter extraatje hebben. Laat dit echter niet meer zijn dan 250 kilocalorieën.

## Tips voor tussendoortjes

### Circa 50 kcal:

- 2 biscuitjes
- 3 dropjes
- 5 pepermuntjes
- 1 volkoren biscuitje
- 1 (klein) doosje rozijnen
- 1 lolly
- 2 spekkies
- 2 zuurtjes
- 2 blokjes chocolade
- 1 appelbeignet
- 1 bokkenpoot
- 1 bitterbal
- 1 plakje 30+ kaas
- 1 koekje
- 1 sneetje ontbijtkoek
- 1 speculaasje
- 2 zoute biscuitjes
- 3 kauwgompjes
- 2 toffees
- 1 ijslolly (waterijs)
- ½ zakje popcorn (15 gram)
- 2 lange vingers

### Circa 200 kcal:

- 1 pannenkoek
- 2 eierkoeken
- 1 ½ stroopwafel
- 2 bolletjes roomijs
- 1 kroket

- 2 flensjes
- 1 (klein) zakje chips (30 gram)
- 2 oliebollen
- Handje nootjes

**Circa 250 kcal:**

- 1 punt taart/ gebak
- 1 gevulde koek/ kano/ rondo
- 1 kokosmakroon