

GEZONDE SNACKS.

Als u gedurende **C9** behoefte heeft aan een tussendoortje kunt u groenten en fruit uit onderstaande lijst eten. Deze voeding is laag in calorieën en bevat vitamines, mineralen en vezels.

ÉÉN PORTIE

Van onderstaande groenten en fruit kunt u elke dag één portie eten.

Fruit/ groente	Portie grootte	Fruit/ groente	Portie grootte	Fruit/ groente	Portie grootte
Aardbeien	8 middelgrote	Frambozen	125 gram	Pruim	1 middelgrote
Abrikozen	3 stuks	Gedr. Pruimen	2 middelgrote	Sinaasappel	1 kleine
Appel	1 middelgrote	Grapefruit	½ middelgrote	Soja bonen	50 gram
Artisjok	1 middelgrote	Kersen	115 gram	Vijgen	2 kleine
Bramen	75 gram	Kiwi	1 middelgrote		
Bosbessen	75 gram	Perzik	1 middelgrote		
Druiven	75 gram	Peer	1 kleine		

TWEE PORTIES

Van onderstaande groenten en fruit kunt u per dag twee porties eten.

Fruit/ groente	Portie grootte	Fruit/ groente	Portie grootte
Asperge	8 stuks	Tomaat	1 middelgrote
Bloemkool	100 gram		
Paprika	1 middelgrote		
Peultjes/ Sugar Snaps	45 gram		

ZOVEEL ALS U WILT

Geniet elke dag onbeperkt van onderstaande groenten en fruit. Deze voeding is zo laag in calorieën dat er geen aanbevolen dagelijkse hoeveelheid geldt tijdens het **C9** programma.

Andijvie	Bosui	Rucola
Aubergine	Broccoli	Sla (alle soorten)
Bleekselderij	Komkommer	Snijboon
Boerenkool	Prei	Spinazie

Groenten kunt u het beste rauw eten (behalve artisjokken en soja) of licht gestoomd.