

Toegestane snacklijst

Tijdens de Lose it fase eet je geen snacks, behalve fruit. Tijdens de Shape it dagen in de Shape it fase mag je 1x per dag een snack uit onderstaande lijst kiezen. Tijdens de Keep it fase geldt er geen limiet voor het aantal snacks die je dagelijks mag eten, zolang je rekening houdt met jouw energiebehoefte en de dieetrichtlijnen van FormaFast.

Graanproducten	Hoeveelheid	Eenheid	Energie
Rijstwafels	15g	2 stuks	55 kcal
Cracker	10g	1 stuk	38 kcal
Beschuit	10g	1 stuk	41 kcal
Hartig	Hoeveelheid	Eenheid	Energie
Gekookt ei	50g	1 stuk	64 kcal
Olijven	40g	1 schaaltje	55 kcal
20+ kaas	30g	3 blokjes	74 kcal
Pepsels	19g	19 stuks	73 kcal
Soepstengels	15g	3 stuks	60 kcal
Zout biscuitje	12g	3 stuks	57 kcal
Popcorn, zout	10g	1 handje	38 kcal
Groentechips	10g	1 handje	54 kcal
Zoet	Hoeveelheid	Eenheid	Energie
Knijpfruit	100g	1 zakje	66 kcal
Waterijs	55g	1 stuk	41 kcal
Ontbijtkoek	20g	1 plakje	62 kcal
Lange vingers	15g	3 stuks	60 kcal
Speculaasje	14g	2 stuks	67 kcal
Granenbiscuit	10g	1 stuk	44 kcal
Zuivel	Hoeveelheid	Eenheid	Energie
Melk, mager	150ml	1 glas	61 kcal
Yoghurt, mager	150ml	1 schaaltje	66 kcal
Kwark, mager	150ml	1 schaaltje	74 kcal

Fruit	Hoeveelheid	Eenheid	Energie
Galiameleen	240g	2 schijven	65 kcal
Honingmeloen	240g	2 schijven	72 kcal
Cranberries (vers)	200g	2 schaaltjes	48 kcal
Aardbeien	200g	2 schaaltjes	58 kcal
Bosbessen	200g	2 schaaltjes	60 kcal
Frambozen	200g	2 schaaltjes	70 kcal
Grapfruit	150g	1 stuk	56 kcal
Papaya	150g	1 schaaltje	59 kcal
Abrikozen (vers)	150g	6 stuks	63 kcal
Passievrucht	135g	9 stuks	70 kcal
Sinaasappel	130g	1 stuk	66 kcal
Watermeloen	125g	1 schaaltje	45 kcal
Bramen	125g	1 schaaltje	46 kcal
Ananas	125g	1 schaaltje	71 kcal
Mandarijn	120g	2 stuks	54 kcal
Pruim	120g	3 stuks	59 kcal
Kersen	120g	6 handjes	65 kcal
Perzik	110g	1 stuk	45 kcal
Nectarine	105g	1 stuk	38 kcal
Druiven	100g	2 handjes	75 kcal
Kiwi	75g	1 stuk	51 kcal
Rozijnen	20g	1 handje	65 kcal
Dadels	18g	3 stuks	57 kcal