

5 Heerlijke Keto Snacks voor Tussendoor

Klaar voor een gezondere lifestyle zonder honger of frustratie? Deze 5 keto snacks helpen je om op een makkelijk, smakelijk en koolhydraatarm manier je trek te stillen. Ze zijn snel klaar, gemakkelijk mee te nemen en ideaal voor drukke dagen of een impulsieve snackmoment.

Of je nu net start met keto of je gewoon wilt af en toe genieten zonder de koolhydraten, deze snacks maken het makkelijk om vol te houden. Succes en vooral enjoy!



Kaas- en notenmix

Ingrediënten:

- 50 g amandelen
- 50 g walnoten
- 50 g pecannoten
- 100 g harde kaas (cheddar of parmezaan), in blokjes

Bereidingswijze:

1. Verdeel alle noten in een snackcontainer of zakje.
2. Voeg de kaasblokjes toe.
3. Meng goed en bewaar in de koelkast.

Perfect voor onderweg of als snel tussendoortje!

 **Tip:** Voeg eventueel wat gedroogde kruidnagel of paprikapoeder toe voor extra smaak.



Avocado gevuld met tonijn

Ingrediënten:

- 1 rijpe avocado
- 1 blik tonijn op water, uitgelekt
- 1 eetlepel mayonaise
- Zout, peper, citroensap
- Optioneel: fijngehakte peterselie of dille

Bereidingswijze:

1. Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit.
2. Meng de tonijn met mayonaise, zout, peper en een scheutje citroensap.
3. Schep het tonijnmengsel in de holte van de avocado.
4. Serveer direct of bewaar even in de koelkast.

Dit is een romige en vullende snack vol gezonde vetten en eiwitten!



Mini omelet muffins

Ingrediënten:

- 4 eieren
- 50 g geraspte kaas
- 50 g gesneden groenten (paprika, courgette, spinazie)
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze:

1. Klop de eieren los in een kom.
2. Voeg kaas, groenten, zout en peper toe en meng door elkaar.
3. Verdeel het mengsel over ingevette muffinvormpjes.
4. Bak 15-20 minuten in de oven op 180°C tot ze goudbruin zijn.
5. Laat afkoelen en bewaar in de koelkast.

Een perfect snel en eiwitrijk tussendoortje!



Beef Jerky

Vorbereiding (optioneel zelf maken):

01

Snijd dunne plakjes rundvlees.

02

Marineer met zout, peper, knoflookpoeder en paprikapoeder.

03

Laat minimaal 4 uur marineren.

04

Droog in een dehydrator of oven op 60°C voor 4-6 uur.

☐ **Alternatief:** Koop kant-en-klare, natuurlijke beef jerky zonder toegevoegde suikers.

Een licht en langdurig snack dat je makkelijk overal mee naartoe brengt.



Groentesliertjes met dips

Ingrediënten:

- 2 stengels selderij
- 1 komkommer
- 1 paprika (bijvoorbeeld rood of geel)
- 100 g koolhydraatarme dipsaus (zoals guacamole of tzatziki zonder suiker)

01

Bereidingswijze:

Snijd de groenten in reepjes.

02

Serveer met een schaalje dips.

Vers en knapperig eten voor maximale smaak en crunch!



Veel snackplezier en op naar een gezonder jij!

Ik hoop dat je deze snacks met veel plezier gaat maken en uitproberen! Gezond snacken hoeft niet moeilijk of saai te zijn — juist niet als je hebt gezien hoe simpel en lekker deze keto snacks zijn. Ze passen perfect in een drukke levensstijl en zorgen ervoor dat je vol blijft zonder je in koolhydraten te verliezen.

Persoonlijk geloof ik dat kleine veranderingen grote resultaten kunnen opleveren. Blijf jezelf uitdagen en geniet vooral onderweg van de lekkere, voedzame keuzes die je maakt. Mocht je vragen hebben of meer tips willen, weet dat ik je graag verder help. Veel snackplezier en op naar een gezonder jij!

Roy.....