

Cashew noten
- Goede vetten -

Olijven
- Goede vetten -

Spaanse ham
- Omdat het lekker is -

Geitenkaas
- De helft van de calorieën t.o.v. brie of andere franse kazen -

Volkoren toastjes
- Vezels -

Hummus
- Eiwitten en (langzame) koolhydraten -

Walnoten
- Goede vetten -

Wortelen
- Vitamine C, magnesium, natrium en kalium -

Tros cherrytomaatjes
- Vitamine C en antioxidanten -

Paprika
- Vitamine C en antioxidanten -

Aardbeien
- Vitamine C -

Druiven
- Vitamine C -

Pistache noten
- Goede vetten en door het pellen eet men er meestal minder van dan bij pinda's -

Zongedroogde tomaatjes in de olijfolie
- goede vetten en vitamine -