

gezond 10-uurtje

groen

- komkommer
- selderij
- avocado
- paprika
- olijf
- augurk
- appel (met kaneel)
- kiwi

rood

- paprika
- radijs
- tomaatjes
- aarbei
- kersen
- framboos
- watermeloen
- aalbessen
- passievrucht

oranje

- wortel
- paprika
- sinaasappel
- cantaloupe meloen
- abrikoos
- perzik
- nectarine
- grapefruit
- kumquat
- mandarijn
- papaja
- kaki

geel

- paprika
- ananas
- mango
- banaan
- galia meloen
- kiwi

wit

- champignon
- bloemkool
- witlof
- rammenas
- peer (met citroen)
- kokos
- druiven
- lychee
- drakenfruit

paars

- bosbessen
- bramen
- druiven
- pruimen
- druiven
- vijg

overig

- gekookt eitje
- omelet
- nootjes
- rozijntjes
- crackertje
- rijstwafel
- bladerdeeg
- groentechips
- eetbare bloem
- granaatappel-pitten
- humus
- kwark-yoghurt
- kaasblokjes
- gedroogde worst
- knakworstje
- zoute popcorn
- zoute krakeling
- hartige muffin

