

Geschikte fingerfoods en nachtsnacks voor kwetsbare ouderen

Brood en granen

- Reepjes geroosterd brood (met wat boter)
- (Mini-)Bolletje (met wat boter)
- Krentenbrood (met wat boter)
- Plakjes ontbijtkoek (met wat boter)
- Stukjes hartige cake of quiche
- Kleine sandwiches
- (Eenhaps-)crackers (met wat boter)



Vlees, vis, kaas – eiwitrijk

- in stukjes gesneden vleeswaren
- kaas op crackers of geroosterd brood
- blokjes tofu
- gekookt ei in partjes
- blokjes kaas
- kleine worstjes (kan ook vegetarisch.)



Groenten

- (voorgekookte) worteltjes
- tomaat in partjes
- plakjes komkommer
- stukjes bleekselderij



Fruit

- Banaan
- Aardbeien
- Meloen, in blokjes of partjes
- druiven
- appel of peer, geschild en in partjes
- mandarijn, in partjes



Andere snacks

- gedroogd fruit (abrikozen, pruimen enz.), zonder pit
- paté op crackers of geroosterd brood
- blokjes vruchtengelei
- ijs in een ijsbakje/-hoortje

