

Broodjesbouwer

Volkoren- en bruinbrood zijn gezonde keuzes. Daarnaast bevatten gezondere broodjes margarine of halvarine uit een kuipje én beleg uit de Schijf van Vijf, zoals groente, fruit en magere kaas.

In 5 stappen een lekker gezond broodje

Gebruik de broodjesbouwer!

Stap 1 Kies voor volkoren of bruin

 Boterham	 Hard broodje	 Zacht broodje	 Stokbrood	 Pitabroodje	 Wrap
 Cracotte	 Mueslibol	 Knäckebröd	 Roggebrood	 Matze	 Turks/ Marokkaans/ Libanees brood

Stap 2 Olie en vetten

 Halvarine of margarine uit een kuipje	 Olie, zoals olijfolie en zonnebloemolie
--	--

Stap 3 Beleg

 Kaas, zoals 20+ en 30+ (smeer)kaas	 Hüttenkäse, zachte geitenkaas, mozzarella, ricotta en light zuivelspread	 Vis, zoals (gerookte) zalm, makreel en tonijn (uit blik)	 Ei, zowel gekookt, als roerei en als omelet	 Zelfgemaakte spread, zoals hummus, tomatensalade en wortelspread	 100% notenpasta, pindaakaas of tahin
---	---	---	--	---	---

Stap 4 Groente en fruit

 Plakjes groente zoals tomaat, komkommer, paprika en avocado	 Bladgroente, zoals rucola, spinazie en kropsla	 Gegrilde courgette, aubergine en paprika	 Plakjes fruit zoals appel, banaan, peer, ananas en aardbeien	 Fruit uit blik zoals een schijf ananas of een eetlepel mandarijntjes uit blik	 Gebakken champignons en uienringen
					 Geraspte wortel

Stap 5 Extra's

 Verse of gedroogde kruiden, zoals dille, basilicum, bieslook, koriander, munt, peterselie en oregano	 Specerijen, zoals peper, paprikapoeder, kaneel, chilipeper en gember	 Ongezouten noten, zoals amandelen, walnoten, cashewnoten en pistachenoten	 Zaadjes en pitjes zonder zout, zoals pijnboompitjes, zonnebloempitjes en pompoenpitjes	 Gedroogd fruit (max. 1 handje per dag), zoals rozijnen, vijgen, (Medjoul) dadels en abrikozen	 100% tomatenpuree
					 Halfvolle en magere yoghurt en Griekse of Turkse yoghurt met 0% vet



Gebaseerd op de richtlijnen van:

eerlijk over eten
Voedingscentrum