

Bouw gezonde broodjes

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.

Gebruik de broodjesbouwer!

In vijf stappen een lekker gezond broodje



1

Brood

Volkoren- of bruin(e):

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

2

Smeervetten

- Halvarine
- Margarine uit een kuipje
- Olie, zoals olijfolie en zonnebloemolie

3

Beleg

- Magere 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 zonder toegevoegd zout of suiker
- Notenpasta, pindakaas of tahin zonder toegevoegd zout of suiker, zoals 100% pindakaas

4

Groente en fruit als beleg

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

5

Extra smaakmakers

- Verse of gedroogde kruiden, zoals dille, basilicum, bieslook, koriander, munt, peterselie en oregano
- Specerijen, zoals peper, paprikapoeder, kaneel, chilipeper en gember
- Nootjes zonder zout*, 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

* Let op: ook grotere kinderen kunnen zich verslikken in hele noten en pinda's. Voor de zekerheid kun je de noten in stukjes hakken.