

Broodjeswijzer voor kantines en bedrijfsrestaurants

Brood (vervanger)

Volkoren, meergranen en bruine:

- boterhammen
- harde of zachte broodjes
- stokbrood
- bagels
- Turks/Marokkaans brood
- pitabroodjes
- panini
- pistoletjes
- pizzabodem

(Volkoren) krentenbol

Meergranen/volkoren wrap

Roggebrood

Smeren

Halvarine voor op brood(jes)

Margarine in een kuipje

Om iets te bakken kies je voor vloeibare margarine, bak- en braad of plantaardige olie



Beleg

Vleeswaren zoals beenham, kipfilet, magere knakworst, (runder)rosbief, magere smeerpaté

Gerookte zalm, haring, gestoomde makreel en vis uit blik

Ei (gekookt)

Vegetarische falafelballetjes

Hartig zoals hummus, selleriesalade, koolsalade, komkommersalade

Zoetig zoals appel(peren)stroop, marmelade, jam of honing

30+ kaas zoals Milner, Maaslander 30+, Cantenaer, Beemster 30+

20+ kaas zoals Leidse kaas, Slankie 20+, Beemster 20+

10+ kaas, zoals Milner Xtra Slim

Smeerkaas zoals Slankie, Philadelphia Light

Cottage cheese, Hüttenkäse, Mozzarella, Zachte geitenkaas

Kees-kaas (kaas met plantaardig vet)

Fruit of groente

Plakjes, appel, banaan, aardbeien

Druifjes

Blaadjes sla of rucola

Plakjes paprika, komkommer, avocado, tomaat, courgette

Kerstomaatjes

Uiringen of bosuitjes

Geraspte wortel

Plukje alfalfa, tuinkers, andere kiemen

Olijven, gedroogde tomaat, geroosterde paprika, kappertjes, augurk, zilveruitjes of rauwkost op zuur



Eventuele extra's

Kies voor een beetje:

Smaak met bijvoorbeeld rode sauzen zoals ketchup, curry en chilisaus; mangochutney, pesto, tapenade, sambal, verse guacamole, tomaten-puree, mosterd, piccalilly, (verse) kruiden en specerijen

Bite met noten, pitten en zaden

Smeuigheid met bijvoorbeeld yoghurtmayonaise of andere saus met max. 5% vet, kant-en-klare dressing zonder olie zoals SlaFris



Zo maak je een gezond broodje:

- **Kies een broodje** uit de eerste kolom.
- **Besmeer het** altijd dun met halvarine of een ander laagvet smeersel vanwege goede vetten en vitamines A en D.
- **Kies je beleg.** Je kunt vrij kiezen uit de kolom Beleg, maar per broodje of dubbele boterham is circa 40 gram totaal beleg ruim voldoende. Dit is bijvoorbeeld 1,5 - 2 plakken kaas óf 2 plakjes vleeswaar óf 1 plak kaas in combinatie met 1 plakje vleeswaar. En een broodje gezond is dus kiezen: in elk geval niet 1 heel ei. Kies je voor zoet: gebruik één portieverpakking (15 gram = 1 eetlepel) per broodje/dubbele boterham.
- **Groente en fruit** kun je onbeperkt toevoegen!
- **Let op met de extra ingrediënten:** als je die wilt gebruiken, neem dan een klein beetje. Richtlijn is 5 gram (theelepels).

In geval er een merknaam wordt genoemd is dat met toestemming en met opzet gedaan omdat alleen die samenstelling voldoet.

www.voedingscentrum.nl/kantines

eerlijk over eten
Voedingscentrum