

# 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.