

# Broodjeswijzer

## 1 Brood (vervanger)

Volkoren, meergranen en bruine:

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

Mueslibol

(Volkoren) krentenbol

Meergranen/volkoren wrap

Roggebrood

## 2 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

## 3 Beleg

Vleeswaren zoals gegrilde achterham, beenham, casselerrib, kalkoenfilet, kipfilet, magere knakworst, runderrosbief, magere smeerpaté, Linera runderrookvlees, filet americain

Gerookte zalm, haring, gestoomde makreel en vis uit blik

Ei

Vegetarische falafelballetjes

Hartig zoals tapenade, sandwichspread, hummus, selleriesalade, koolsalade, salade met zalm, krab, tonijn, vlees, ei of kip

Zoetig zoals appel(peren)stroop, marmelade, jam, honing, vruchtenhagel en pindakaas

## 4 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

## 5 Eventuele extra's

**Kies voor een beetje:**

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

*Bite* met noten, pitten en zaden

*Smeuïgheid* 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 'beleg-kolom', 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 (theelepel).

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



### Inspiratie!

Kijk voor inspiratie op [www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine](http://www.voedingscentrum.nl/gezondeschoolkantine) onder het tabje Inspiratie/Gezonder aanbod kiezen voor lekkere producten. Je vindt hier ook heerlijke recepten van koude en warme broodjes, wraps, soepen, salades, dressings en smoothies!