

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 verstikken in hele noten en pinda's. Voor de zekerheid kun je de noten in stukjes hakken.