

Adviezen voor belegde broodjes

© Voedingscentrum 042026

		Kinderen van 1 t/m 3 jaar	Kinderen van 4 t/m 9 jaar	Kinderen vanaf 10 jaar & volwassenen tot 70 jaar	Volwassenen vanaf 70 jaar
1.	Bruin of volkorenbrood ¹ zoals een boterham, zacht bolletje, hard broodje, pita of wrap.	✓	✓	✓	✓
2.	Vet ² , zoals (combinaties van):				
	Smeerbare margarine of halvarine	✓	✓	✓	✓
	Vloeibare bak en braadvet voor het bereiden van het beleg	tot 1 eetlepel, ongeveer 10 gram	tot 1 eetlepel, ongeveer 10 gram	tot 1½ eetlepel, ongeveer 15 gram	tot 1½ eetlepel, ongeveer 15 gram
3.	Beleg, zoals (combinaties van):				
	• Groente zoals tomaat, komkommer, geraspte wortel, rucola, gegrilde courgette, gebakken ui en gebakken champignons.	✓	✓	✓	✓
	• Fruit zoals banaan of aardbei, of gedroogd fruit zoals rozijnen of dadels	✓ (gedroogd fruit: tot 20 gram)	✓ (gedroogd fruit: tot 20 gram)	✓ (gedroogd fruit: tot 20 gram)	✓ (gedroogd fruit: tot 20 gram)
	• Hummus, falafel of andere peulvruchten zoals linzen	✓	✓	✓	✓
	• Tofu of tempé	✓	✓	✓	✓
	• Noten ³ zoals walnoten of 100% pindakaas	een kleine portie, tot 20 gram	een handje of voor 1 broodje, tot 25 gram	een handje of voor 1 broodje, tot 30 gram	een handje of voor 1 broodje, tot 30 gram
	• Ei ⁴ zoals gekookt ei, gebakken ei of roerei	✓	✓	✓	✓
	• Zuivel(alternatief) zoals 20+/30+ kaas, zuivelspread of mozzarella	voor 1 broodje, tot 15 gram zachte kaas (geen kaas met veel zout zoals harde kaas)	voor 1 broodje, tot 20 gram	voor 1 broodje, tot 20 gram	voor 1 broodje, tot 20 gram
	• Duurzame vis, schaal- of schelpdieren zoals garnalen, haring of (gerookte) zalm (uit blik)	✓	✓	✓	✓
	• Kant-en-klaar vegetarisch product zoals gehakt, balletjes of burger	✓	✓	✓	✓
	• Vlees ⁴ zoals mager gehakt, gebakken kipfilet (geen vleeswaren ⁵) of biefstukreepjes	✓ (bij voorkeur kleine portie)	✓ (bij voorkeur kleine portie)	✓ (bij voorkeur kleine portie)	✓ (bij voorkeur kleine portie)
Eventueel	Een dagkeuze ⁶ (iets kleins dat niet in de Schijf van Vijf staat), zoals: • Een snufje (tot 0,5 gram) toegevoegd zout • Jam of appelstroop (tot 1½ eetlepel, ongeveer 30 gram) • 1 à 2 plakjes vegetarisch alternatief voor vleeswaren ⁵ (tot ongeveer 20 gram) zoals boterhamworst	Maximaal 1 (maar geen dagkeuze heeft de voorkeur)	Maximaal 1 (maar geen dagkeuze heeft de voorkeur)	Maximaal 1 (maar geen dagkeuze heeft de voorkeur)	Maximaal 1 (maar geen dagkeuze heeft de voorkeur)

• ✓ = er wordt geen specifieke hoeveelheid van dit product geadviseerd voor belegde broodjes. Kijk in 'De Schijf van Vijf voor jou'-tool voor de aanbevolen hoeveelheden. Het advies is deze hoeveelheid in ieder geval niet te overschrijden.

• Kijk in de 'Kies ik Gezond?'-app of de onderdelen van het belegde broodje in de Schijf van Vijf staan.

• Duurzame vis heeft het ASC- of MSC-keurmerk of is groen in de [VISwijzer](#). Duurzamer kiezen bij andere producten kan door te kiezen voor klimaatvriendelijk groente en fruit, en te letten op topkeurmerken.

¹ Een bruine of volkoren boterham weegt gemiddeld 35 gram, een zacht bolletje 50 gram en een groot hard broodje 90 gram

² Het advies is om margarine, halvarine of vloeibaar bak- en braadvet te gebruiken voor belegde broodjes. Deze vetten leveren veel onverzadigde vetzuren, en ze zijn verrijkt met vitamine A en vitamine D, in tegenstelling tot bijvoorbeeld olijfolie.

³ Noten: wees bij kinderen voorzichtig met hele noten, ze kunnen zich hier eerder in verslikken dan volwassenen.

⁴ Voor zwangeren, kinderen tot 4 jaar, mensen van 70 jaar of ouder en mensen met een verminderde weerstand is het advies geen risicovolle producten te nemen zoals rauw vlees, rauwe of gerookte vis en (zachte kaas van) rauwe melk. Of verhit deze producten eerst goed. Het advies is ei helemaal te laten stollen.

⁵ Het advies is zo min mogelijk bewerkt vlees zoals vleeswaren te eten, en daarom worden vleeswaren niet ingedeeld als dagkeuze maar als weekkeuze. Vegetarische varianten kunnen wel ingedeeld worden als dagkeuze.

⁶ Het advies voor kinderen is om geen of weinig dagkeuzes te nemen op een dag. Het advies voor volwassenen is niet meer dan 3 tot 5 dagkeuzes in totaal per dag. Het advies is per dag niet meer dan 1 keer een dagkeuze op brood te nemen. Een belegd broodje zonder dagkeuze heeft de voorkeur, zeker voor kinderen tot 4 jaar.