



Broodbeleg

De basis

Kies voor volkoren brood omdat dit gemaakt is met meel van de hele graankorrel. Juist het buitenste vliesje en de kiem van de graankorrel bevatten de meeste voedingsstoffen en vezels. Als brood volkoren is, moet dit bij verpakt brood op het etiket staan. Of vraag het na bij de bakker. Er bestaat een keurmerk 100% volkoren.

Top 10 broodbeleg

1. Gegrilde of rauwe groente
2. Groentespreads, deze kan je zelf maken voor de woningen en dagcentrum zie recepten
3. Hummus, dit kan je ook zelf maken zie recepten
4. Vis (salade)
5. Zuivelproducten: 20/30+ (smeer)kaas, hüttenkäse, zuivelspread, mozzarella, zachte geitenkaas
6. Notenpasta, 100 % pindakaas, zonnebloempitpasta
7. Zelfgebakken kip of kalkoenfilet
8. Fruit (ook avocado)
9. Ei of eiersalade
10. Cottagecheese of tzatziki

Aandachtspunten zoet beleg

Uit deze producten kan je dagelijks 1 keer kiezen, als je verder gezond eet, past dat in een gezond eetpatroon:

* **Appelstroop:** Rinse appelstroop wordt gemaakt van appels en het sap van suikerbieten (beetwortelsap). Vaak zit er in deze appelstroop ongeveer 70% suikerbietsap in en 30% appelsap. Soms zit er zelfs bijna geen appel in. Een boterham met 20 gram appelstroop bevat ongeveer 3 suikerklontjes. Er bestaan ook 'pure' appelstropen van alleen appels, maar die zijn in de minderheid. Ze bevatten vaak iets minder suiker.

* **(Halva)jam, honing, gestampde muisjes, vruchtenhagel:** deze producten bevatten veel suiker en weinig andere voedingsstoffen.



* **Hagelslag en vlokken:** bevatten veel suiker en verzadigd vet.

Product	Calorieën	Verz. vet	suiker	
Chocoladehagelslag puur, 15 gram	67 Kcal	1,3 gram	9,1 gram	Dagkeuze
Chocoladehagelslag melk, 15 gram	68 Kcal	1,4 gram	9,7 gram	Dagkeuze
Chocoladevlokken melk, 15 gram	68 Kcal	1,4 gram	10, gram	Dagkeuze

* **Chocoladepasta:** dit is een weekkeuze omdat het veel energie in de vorm van suiker en verzadigd vet bevat en weinig andere voedingsstoffen.

Product	Calorieën	Verz. vet	suiker	
Chocoladepasta puur, 20 gram	115 Kcal	2 gram	10,1 gram	Weekkeuze
Chocoladepasta hazelnoot, 20 gram	112 Kcal	1,8 gram	10 gram	Weekkeuze



Aandachtspunten hartig beleg

* **Pindakaas:** aan veel potten pindakaas en notenpasta is zout en suiker toegevoegd. Dat is een minder gezonde keuze. Bovendien bevat pindakaas palmvet en dit is verzadigd vet. Kies voor 100% pindakaas of notenpasta. Er zijn ook andere notensmeersels op de markt, bijvoorbeeld van hazelnoten of amandelen.

* **Kaas:** staat wel in de Schijf van Vijf maar dan de volgende varianten: 10+, 20+ of 30+ kaas met niet te veel zout (2 gram zout of minder per 100 gram).

* **Vleeswaren:** staan niet in de Schijf van vijf omdat ze veel verzadigd vet en zout kunnen bevatten. Bovendien is dit bewerkt vlees en bevat het nitriet of nitraat om de kleur te behouden. Nitraat en nitriet kunnen omgezet worden in nitrosamines. Deze zijn schadelijk. Als je toch vleeswaren wilt aanbieden het liefst met mate en kies dan voor de magere varianten zoals kipfilet, kalkoenfilet, achterham. Vermijd worstsoorten, deze bevatten veel verzadigd vet.