

Variatielijst beleg

Plantaardig beleg:

- gegrilde of rauwe groenten (vb. aubergine, courgette, tomaat, komkommer, rucola, spinazie...)
- groente -en peulvruchtenspreads (vb. hummus, pesto, baba ganoush, pompoenhummus...)
- avocado of guacamole
- notenpasta (vb. pindakaas, amandelpasta, tahin...)
- fruit (vers of in blik op eigen sap)

Magere vleeswaren (< 15 gram vet/100 gram):

- filet d'Anvers, filet de Saxe, filet de York...
- gekookte hesp
- alle soorten gebrad: varkensgebrad, kalkoengebrad, kalfsgebrad...
- kippenfilet, kipfilet met kruiden
- kalkoenfilet, kalkoenfilet met kruiden
- paardenfilet, runderfilet
- rosbief
- (dieetsalami, gevogeltesalami) → halfvet

Vis:

- gerookte zalm/haring/makreel
- makreel/tonijn/zalm uit blik
- tomate crevette: tomaat + garnalen + light mayonaise/dressing
- ...

Eieren:

- zachtgekookt, hardgekookt
- gebakken: omelet, spiegelei, roerei

Kaas en melkproducten:

- magere sneetjes kaas
vb. Weight watchers, Aldi light, Linessa gouda, Leerdammer Lightlife...
- magere smeerkaas
vb. La vache qui rit light, Maredsous light, Valblanc light (Aldi),...
- magere kruidenkaas
vb. Philadelphia light
- magere plattekaas/kwark (met fruit)
- magere yoghurt (met fruit)
- cottage cheese
- tzatziki
- mozzarella light

Zelfgemaakte salades

- vb. stukjes surimi, tonijn, hardgekookt ei... mengen met light mayonaise en magere yoghurt + kruiden

Zoet beleg:

- confituur met verlaagd suikergehalte
vb. Boni light, Tamara light (Aldi), Linessa (Lidl), Materne Enjoy, Eger, Céréal, Effi, fruitspread minder suiker (AH), Damhert...
- chocopasta met verlaagd suiker-en/of vetgehalte
vb. Balade (merkwinkels), Rabeko choco light (zie website)

Groenten zijn een hele mooie aanvulling van de maaltijd, vb. sla, tomaat, komkommer, radijs, geraspte wortel, geraspte witte kool...

→ een maaltijd die enkel bestaat uit boterhammen met zoet beleg is niet evenwichtig. Er ontbreken eiwitten die bijdragen tot een verzadigd gevoel en een stabiele bloedsuikerspiegel. Eet daarom altijd minstens één boterham met eiwitrijk beleg (vlees, vis, kaas of eieren) en sluit eventueel af met één boterham met zoet beleg.

Vetstof: kies voor op de boterham voor minarine of margarine. Hierbij is het belangrijk om het voedingsetiket te bekijken → max. 1/3 van de totale hoeveelheid vet mag verzadigd zijn.

Voorbeelden van lekkere combinaties

- Avocado + ei
- Cottage cheese + avocado
- Cottage cheese + banaan
- Pindakaas + banaan
- Hummus + ei
- Philadelphia + gerookte zalm