

Samenstelling van een gezonde lunch

Een gezonde lunch kan bestaan uit:

- ✓ Boterhammen/pistolets/stokbrood met beleg
- ✓ Wraps met beleg
- ✓ Maïswafels/rijstwafels met beleg
- ✓ Een zelfgemaakte salade
- ✓ Gezonde pannenkoeken (recepten zie website)
- ✓ Een omelet van 2-3 eieren met groenten
- ✓ Een kom havermout met melk of muesli/granola met yoghurt/plattekaas, eventueel gecombineerd met fruit

Zelfgemaakte soep zonder toevoegingen (balletjes, croutons, vermicelli...) kan altijd als aanvulling van de lunch.

Graanproduct

Dagelijkse keuzes	Om mee af te wisselen	Af en toe
<ul style="list-style-type: none"> - Volkoren brood - Volkoren crackers/cracotten <ul style="list-style-type: none"> - Havermout - Brinta - Muesli of granola (max. 15g suiker per 100g en min. 6-7g vezels per 100g) - Ontbijtgranen (max. 15g suiker per 100g en min. 6-7g vezels per 100g) - Weetabix 	<ul style="list-style-type: none"> - Bruin of grijs brood* - Bruine/grijze pistolets* <ul style="list-style-type: none"> - Bruin stokbrood* - Meergranenbrood* - Rijst -of maïswafels - Volkoren wrap - Volkoren pitabroodjes <p>*controleer indien mogelijk het vezelgehalte → min. 5g vezels per 100g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wit brood - Witte pistolets - Wit stokbrood - Witte pitabroodjes - Muesli of granola (> 15 g suiker per 100g en < 6-7g vezels per 100g) - Ontbijtgranen (> 15 g suiker per 100g en < 6-7g vezels per 100g) - Rozijnenbrood - Suikerbrood - Koffiekoeken

Hoeveelheden

Vrouw:

- 60-100g brood/stokbrood/pistolet
- 4-6 crackers/cracotten
- 60g havermout/Brinta/muesli/granola/ontbijtgranen

Man:

- 100-120g brood/stokbrood/pistolet
- 6-8 crackers/cracotten
- 60g havermout/Brinta/muesli/granola/ontbijtgranen

Vetstof en beleg → zie lijst beleg

Zelfgemaakte salade

Een zelfgemaakte salade bestaat altijd uit:

- ✓ Groenten, alle soorten (onbeperkt)
- ✓ Een bron van eiwitten (vb. hardgekookt ei, kippenblokjes, sneetje hesp, vis, mozzarella, feta...)
- ✓ Optioneel: een bron van koolhydraten (vb. sneetje brood of cracker, enkele lepels volkoren pasta of rijst, gekookte aardappel...)
- ✓ Max. 1 à 2 eetlepels dressing