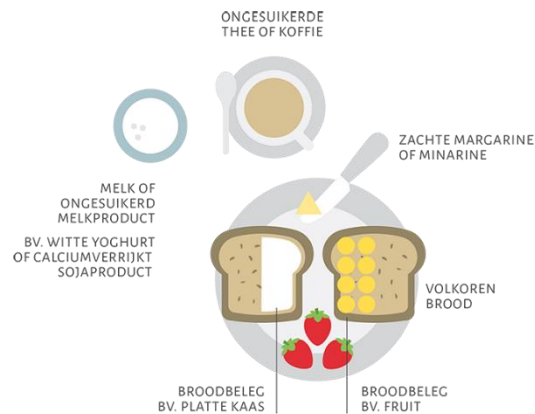


Samenstelling van een gezond ontbijt

Gezond eten start al bij de eerste maaltijd van de dag. Met een gezond ontbijt schiet je meteen uit de startblokken. Maar hoe pak je dat aan?

Een ideaal ontbijt bestaat uit:

- * Drank: water, koffie of thee zonder suiker
- * Een graanproduct (al dan niet met vetstof en/of beleg)
- * Een melkproduct
- * Eventueel een stuk fruit



Graanproduct

Dagelijkse keuzes	Om mee af te wisselen	Af en toe
- Volkoren brood - Volkoren crackers/cracotten - 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	- Bruin of grijs brood* - Bruine/grijze pistolets* - Bruin stokbrood* - Meergranenbrood* - Rijst -of maïswafels - Volkoren wrap - Volkoren pitabroodjes *controleer indien mogelijk het vezelgehalte → min. 5g vezels per 100g	- 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:

- 50-60g brood/stokbrood/pistolet
- 2-4 crackers/cracotten
- 40g havermout/Brinta/muesli/granola/ontbijtgranen

Man:

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

Vetstof en beleg → zie lijst beleg

Melkproducten

Dagelijkse keuzes	Om mee af te wisselen	Af en toe
- Yoghurt - Drinkyoghurt - Plattekaas/kwark - Griekse yoghurt - Melk - Skyr - Sojayoghurt - Sojadrink => mager (0%) => ongesuikerd (max. 6g suiker per 100g)	- Halfvolle varianten	- Volle en gesuikerde varianten - Chocolademelk

Hoeveelheid: 150-200g

Fruit

Dagelijkse keuzes	Om mee af te wisselen	Af en toe
- Vers fruit, alle soorten - Diepvriesfruit, alle soorten	- Fruit in blik op eigen sap - Gedroogd fruit	- Fruit in blik op siroop - Fruitsappen - Fruitmoes

Hoeveelheid: 1 à 2 stuks