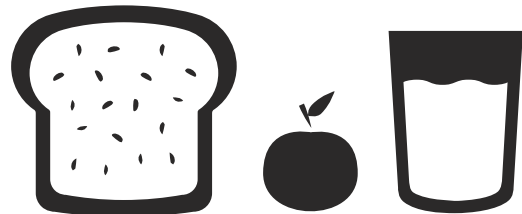


# RICHTLIJNEN VOOR EEN GEZONDE (BROODJES)LUNCH OP HET WERK

Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde deze richtlijnen om ondernemingen te ondersteunen in hun beleid rond een gezond aanbod van voeding en dranken.

## Je kan deze richtlijnen gebruiken bij:

- de aankoop van voedingsmiddelen (drink- en snoepautomaten, dranken en snacks voor vergaderingen ...)
- de afstemming van het aanbod of het menu met de cateraar (bv. bij de opmaak van een lastenboek)
- de bereiding van maaltijden



## De richtlijnen zijn gebaseerd op de voedingdriehoek (Gezond Leven, 2017).

- Dat betekent dat de nadruk ligt op een gevarieerd aanbod van voedingsmiddelen die de gezondheid bevorderen, en op aangepaste portiegroottes.
- Daarnaast houden deze richtlijnen ook rekening met milieu-impact en voedselveiligheid die belangrijk zijn als je maaltijden bereidt of serveert.

Lees meer over de voedingdriehoek.

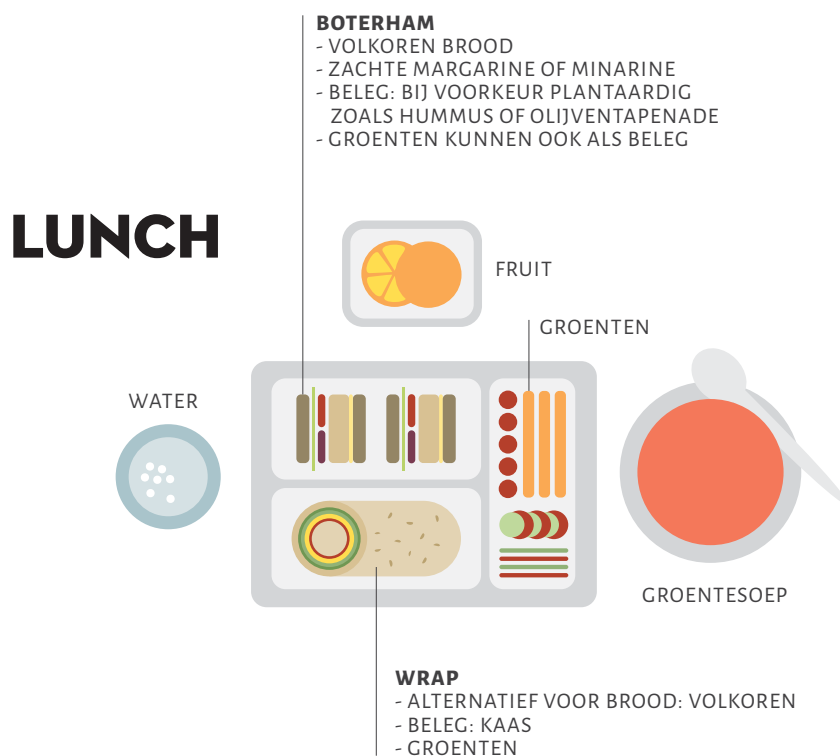
## 2. RICHTLIJNEN VOOR EEN GEZONDE (BROODJES)LUNCH

---

### 2.1 WAARUIT BESTAAT EEN GEZONDE (BROODJES)LUNCH?

Je hebt als onderneming heel veel mogelijkheden om te zorgen voor een gezond aanbod aan broodjes en koude lunchgerechten!

**Afbeelding: voorbeeld van een evenwichtig samengestelde lunch.**



### Graanproduct

Een graanproduct vormt meestal de basis van de (broodjes)lunch. Varieer tussen verschillende soorten brood, pistolets en andere broodjes. Promoot actief de volkoren variant. Alternatieven voor brood en broodjes zijn ook populair. Bied bijvoorbeeld een volkoren wrap aan, een koude schotel, of salade met volkoren pasta, rijst, couscous of quinoa.

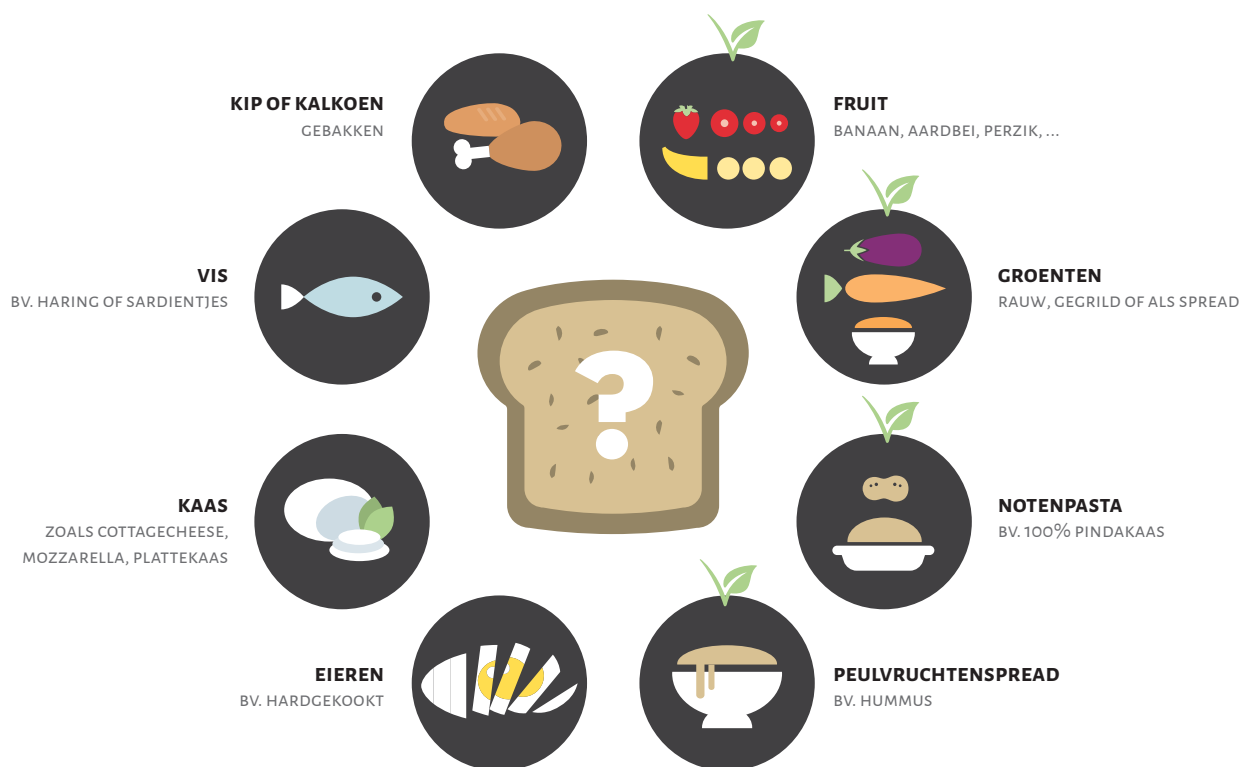
### Groenten

Bij een gezonde en milieuverantwoorde lunch horen seizoensgroenten. De **warme maaltijd** staat in voor het grootste deel van de dagelijkse groente-inname. Maar ook de lunch kan een waardevolle bijdrage leveren. Een belegd broodje kan gemakkelijk 50 tot 100 gram groenten bevatten. En ook een salade of stevige groentesoep bevatten een grote portie groenten.

## Beleg

Voor het beleg geldt één belangrijk advies: zorg voor voldoende variatie tussen verschillende soorten. Wissel af tussen notenpasta, fruit, groenten, peulvruchtenspreads, eieren, kaas, vis, gebakken kip of kalkoen... Zet charcuterie zoals gekookte ham of salami niet dagelijks op het menu: bewerkte vleeswaren zijn minder gezond.

**Afbeelding: je hebt een waaier aan belegmogelijkheden.**



In de onderstaande tabellen vind je richtlijnen per component van de (broodjes)lunch.

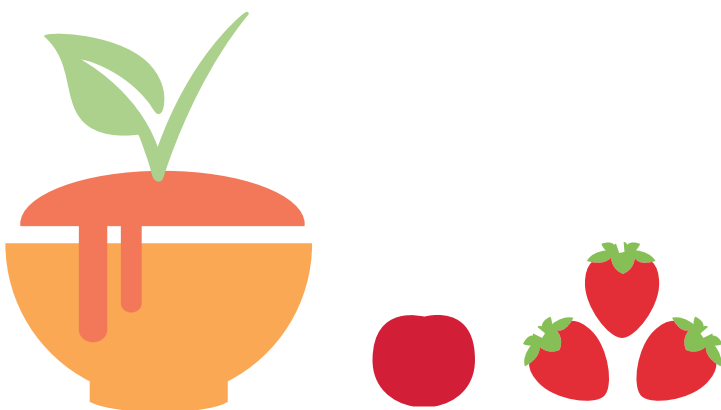
## GRAANPRODUCT

OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brood, pistolets, stokbrood ...</li> <li>• Rijst, pasta, couscous, quinoa, bulgur. Bij voorkeur de volkoren versie.</li> </ul> <p><b>Bron van zetmeel en voedingsvezels, vitaminen en mineralen.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bied de <b>volkoren of bruine versie</b> van brood en andere graanproducten aan als <b>standaard</b> of minstens als keuze-mogelijkheid.</li> </ul> 

## GROENTEN EN FRUIT

OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle soorten verse groenten, diepvriesgroenten of groenten uit blik of glas zonder toevoegingen.</li> <li>• Alle soorten vers of diepvriesfruit of fruitmoes (bv. appelmoes).</li> </ul> <p><b>Bron van vitaminen, mineralen, voedingsvezels, water en koolhydraten. De lunch is samen met de warme maaltijd de belangrijkste 'bijdrage' aan de dagelijkse groente-inname.</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groenten en fruit kan je als aanvulling of als beleg eten.</li> <li>• Kies voor <b>seizoensgebonden</b> groenten. Gebruik een <b>groentekalender</b> als je een menu opstelt.</li> <li>• Een portie groenten is <b>meer dan een blaadje sla of schijfje tomaat</b>. Op een broodje kan je gemakkelijk 50 tot 100 gram groenten leggen.</li> <li>• Bied een kant-en-klare <b>koude schotel of salade</b> rijk aan groenten aan (bv. tomaat-garnaal, salade niçoise, tomaat-mozzarella ...).</li> <li>• Installeer een <b>saladbar</b> waar je medewerkers een portie rauwkost kunnen opscheppen als aanvulling bij een broodje of de eigen boterhammen.</li> <li>• Groenten als <b>beleg</b>: wortel-, paprika-, pompoen-, doperwtjes-, auberginespread, gegrilde aubergine, paprika, courgette ... Achteraan dit document vind je meer inspiratie.</li> </ul>

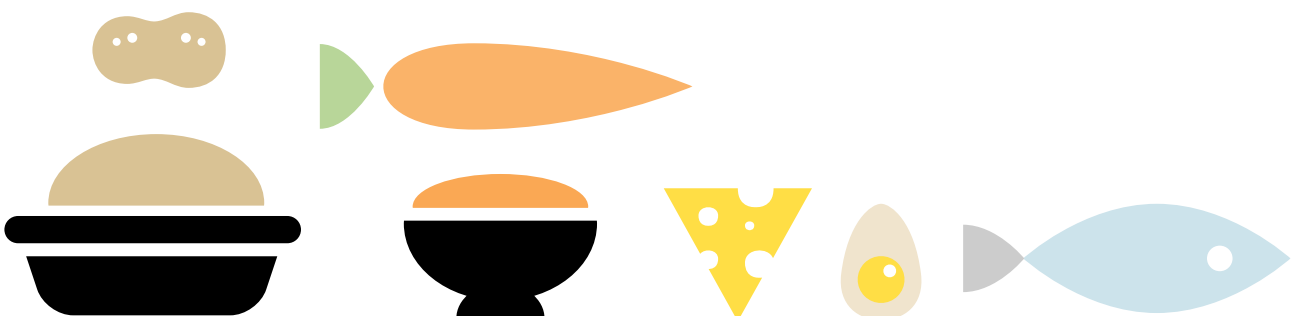
- Bied groenten als **soep** aan bij de lunch. Soep levert een extra bijdrage aan de dagelijkse groente-inname.
  - Maak je soep? Gebruik dan minstens 400 gram groenten per liter water. Je kan alle soorten verse groenten en diepvriesgroenten gebruiken voor je soep.
  - Bind je soep met aardappelen of groenten zoals knolselder, pompoen, pastinaak of courgette.
  - Bied bruin of volkorenbrood aan bij de soep voor een complete, lichte lunch.
  - Beperk de toevoeging van vetrijke ingrediënten (bv. room) aan groenten en soep.
  - Als zoutcriterium voor soep geldt maximaal 500 milligram zout (NaCl) per 100 milliliter. Dat stemt overeen met het zoutgehalte van één bouillonblokje per liter water. Om de soep smaakvoller te maken, kan je de soepgroenten garen in een beetje water. Dat gaat sneller, waardoor er minder smaak verloren gaat. Mix je de soep? Voeg dan warm water toe.
- **Fruit** als beleg: aardbeien, banaan, perzik, appelmoes ...



## BELEG

OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<p><b>Voorkeuraanbod:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spreads en pasta op basis van noten of zaden</b> zoals honderd procent pindakaas, zonnebloempasta ...</li> <li>• <b>Spreads op basis van peulvruchten</b> zoals hummus (kikkererwten), tofu-tomatenspread, paté van linzen ....</li> <li>• <b>Kaas:</b> cottagecheese, mozzarella, plattekaas, sneetje kaas ...</li> <li>• <b>Eieren:</b> hardgekookt ei, omelet, roerei.</li> <li>• <b>Vis:</b> gekookte zalm, vis uit blik, opgelegde haring, sardientjes of makreel in blik, garnalen.</li> <li>• <b>Vers gevogelte:</b> gebakken reepjes kipfilet, dunne gebakken sneetjes kalkoenfilet.</li> <li>• <b>Vers rood vlees:</b> sneetjes varkensgebraad, rosbief, carpaccio ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geef de voorkeur aan broodbeleg op basis van producten uit de <b>donkergroene en lichtgroene zone van de voedingsdriehoek</b>.</li> <li>• De samenstelling van deze producten kan sterk variëren. Kies voor producten met de betere Nutri-Score<sup>1</sup>.</li> <li>• Kies kazen die maximaal 20 gram vet per 100 gram kaas bevatten.</li> <li>• Om te kiezen tussen verschillende vissoorten kan je de <b>viswijzer</b> van WWF of de <b>viskalender van VLAM</b> gebruiken. Voor professionele gebruikers is er ook de <b>vis- en zeevruchtengids</b>.</li> <li>• Als je vlees kiest als beleg, kies dan in de eerste plaats voor beleg op basis van vers gevogelte en dan pas voor bereide vleeswaren op basis van gevogelte zoals kippenham of kalkoensalami.</li> <li>• Vers rood vlees staat in de <b>oranje zone van de voedingsdriehoek</b>, maar krijgt de voorkeur op bereide vleeswaren op basis van rood vlees zoals salami of ham</li> </ul>

1. De Nutri-Score wordt gaandeweg ingevoerd in België als label om de betere keuze binnen een voedingsmiddelen categorie, bijvoorbeeld vleeswaren en ander broodbeleg, te identificeren. In afwachting van de effectieve weergave op verpakkingen of digitale berekeningstools, kan de Nutri-Score aan de hand van het achterliggende algoritme en via bepaalde apps berekend of opgezocht worden.



OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<p><b>Aanbod in afbouw of beperkt aan te bieden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Magere bewerkte vleeswaren:</b> gekookte ham, kippenwit, kalkoenham ...</li> <li>• <b>Vette bewerkte vleeswaren:</b> salami, ontbijtspek, preparé, vleessalade, kip curry ...</li> <li>• <b>Zoet beleg:</b> confituur, stroop, honing, chocopasta of speculaaspasta, chocolade of hagelslag ...</li> </ul> <p><b>Bron van dierlijke of plantaardige eiwitten (uitgezonderd zoet beleg). Dierlijke producten zijn ook een bron van vitamine B12, ijzer en zink.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magere en vette vleeswaren behoren tot het 'bewerkt vlees' en dus tot de <b>rode zone van de voedingsdriehoek</b> (restgroep). Je kan je aanbod aan vleeswaren dan ook beter beperken of het stap voor stap afbouwen. De samenstelling kan bovendien sterk variëren. Kies voor vleeswaren met de betere Nutri-Score<sup>1</sup>.</li> <li>• Zoet broodbeleg dat rijk is aan suiker en/of vet staat in de <b>rode zone van de voedingsdriehoek</b>. Bied het dus liever niet of beperkt aan.</li> </ul>

1. De Nutri-Score wordt gaandeweg ingevoerd in België als label om de betere keuze binnen een voedingsmiddelencategorie, bijvoorbeeld vleeswaren en ander broodbeleg, te identificeren. In afwachting van de effectieve weergave op verpakkingen of digitale berekeningstools, kan de Nutri-Score aan de hand van het achterliggende algoritme en via bepaalde apps berekend of opgezocht worden.



## VETSTOF EN SAUZEN

OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Olie, margarine of minarine</b> rijk aan onverzadigde vetzuren.</li><li>• <b>Sauzen</b> zoals mayonaise of dressing</li></ul> <p><b>Bron van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen (A, D en E).</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Vetten zijn essentieel</b>, dus goede smeervetten gebruiken is belangrijk.</li><li>• Kies voor <b>olie en margarine die rijk is aan onverzadigde vetzuren</b> en arm aan verzadigde vetzuren (maximaal een derde verzadigde vetzuren van de totale hoeveelheid vet).</li><li>• Gebruik <b>boter met mate</b> of als afwisseling. Boter en halfvolle boter – hard op koelkasttemperatuur – zijn dierlijke vetstoffen afkomstig van melkvet. Ze zijn rijk aan verzadigde vetzuren die de slechte cholesterol (LDL) verhogen en hebben ook een grotere milieu-impact dan plantaardige vetten. Boter is wel een bron van vitamine A en D.</li><li>• <b>Beperk</b> ook het gebruik van plantaardige <b>vetten</b> zoals <b>kokosvet en palmolie</b> die overwegend uit verzadigde vetzuren bestaan.</li><li>• Overweeg mayonaise als smeervet in plaats van minarine of margarine.</li><li>• Serveer bij een koude schotel of rauwkost olie, mayonaise of een vinaigrette (bij voorkeur apart en in kleine porties).</li><li>• Gebruik zo weinig mogelijk zoutrijke smaakmakers zoals mosterd, ketchup</li></ul>





## DRANK

OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<ul style="list-style-type: none"><li>Bied bij voorkeur standaard gratis water aan als drank bij de warme maaltijd. Dat kan ook drinkbaar kraanwater zijn.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>Heb je twijfels over de kwaliteit van het kraanwater? <a href="#">Laat dan een kwaliteitscontrole uitvoeren.</a></li><li>Meer informatie over dranken, <a href="#">zie Richtlijnen voor gezonde dranken op het werk.</a></li></ul>

## DESSERT (OPTIONEEL)

OMSCHRIJVING	AANDACHTSPUNTEN
<ul style="list-style-type: none"><li>Als je een dessert aanbiedt bij de lunch, kies dan voor een aanbod aan <b>vers seizoensfruit</b>.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bij de tips voor variatie en in de <a href="#">Richtlijnen voor tussendoortjes op het werk</a> vind je ook inspiratie voor evenwichtige desserts.</li></ul>

## 2.2 HET IDEALE BELEGDE BROODJE

Een standaardbroodje dat rijkelijk voorzien is van beleg en saus is een caloriebom die je beter niet dagelijks op je menu kan zetten. Varieer het broodjesaanbod dus zeker met belegde boterhammen en/of bied verschillende groottes aan (piccolo, half stokbrood). Broodjes op basis van stokbrood kan je een gezonder tintje geven.

### Het ideale broodje bestaat uit:



**100 gram groenten =**

- 1 kleine tomaat
- OF
- 1 kleine wortel
- OF
- 1 stronk witloof
- OF
- 1 stuk komkommer van 15 cm
- OF
- 6 schijfjes tomaat + enkele blaadjes sla

- 50 tot 100 gram groenten
- 1 soort beleg (enkele laag of dun gesmeerd)
- een laagje minarine of mayonaise
- een bruin broodje (piccolo of half stokbrood) of 2 sneden brood

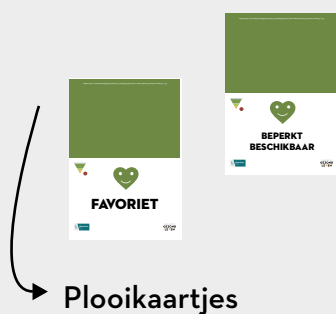
## 2.3 MAAK DE GEZONDE KEUZE AANTREKKELIJK

Hoe geef je medewerkers een duwtje in de rug om voor de gezonde keuze te gaan? Je kan daarvoor verschillende technieken toepassen. Zo kan je in de eerste plaats zorgen dat er een (uitgebreid) assortiment van gezonde voeding aanwezig is. Meer bruine dan witte broodjes, een saladbar, soep ... Daarnaast kan je een menukaart met oog voor gezond opstellen (bv. gezonde keuzes eerst op de menukaart), rekening houden met de inrichting van de kantine (gezonde producten op een prominente plaats) en overtuigende boodschappen gebruiken.

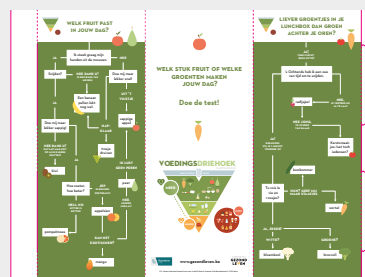
Om dit vorm te geven in jouw onderneming ontwikkelde Gezond Leven enkele materialen om mensen, o.a. medewerkers, een subtiel duwtje in de rug te geven om te kiezen voor de gezonde opties, via kleine aanpassingen in de omgeving of in communicatie (= nudgingmaterialen).



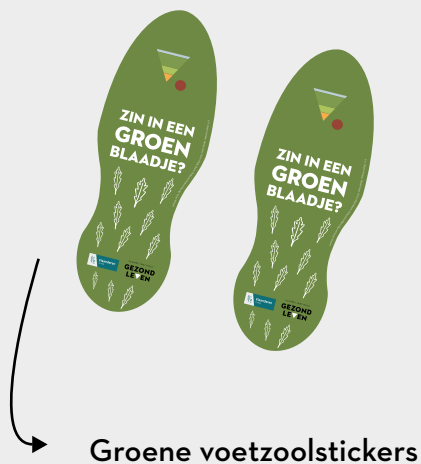
Ontdek **hier** meer info over nudging, tips over nudging in de eetruimte of restaurants en bestel nudging- en communicatiematerialen.



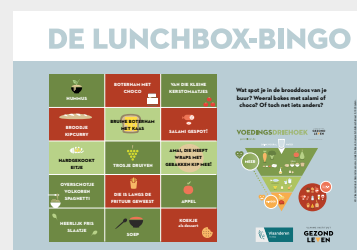
Plooikaartjes



Tafelstaander flowchart groenten & fruit



Groene voetzoolstickers



Placemat lunchboxbingo

## 2.4 VOEDSELVERLIES VOORKOMEN

Wil je voedselverlies voorkomen? Zorg er dan voor dat er niet te veel broodjes klaar-gemaakt worden. Registreer gedurende een week hoeveel overschot je hebt en pas de hoeveelheid aan. Of bied alleen broodjes op bestelling aan.

[Meer inspiratie nodig?](#)

## 3. JE AANBOD STAPSGEWIJS AANPASSEN

.....

**1 Gebruik de 'Checklists broodsoorten en beleg' (zie bijlagen) om je huidige aanbod te toetsen aan de richtlijnen voor een gezonde (broodjes)lunch op het werk.**

**2 Wijken je huidige aanbod of de porties in je onderneming erg af van de richtlijnen?**

- Dan kan je beter stapsgewijs te werk gaan.
- Drastische aanpassingen van je aanbod of de porties kunnen weerstand oproepen bij je medewerkers omdat ze bijvoorbeeld niet vertrouwd zijn met bepaalde voedingsmiddelen zoals de alternatieven voor vlees als beleg.
- Test nieuwe producten of gerechten eerst eens uit.

**3 Streef er bij de lunch ook naar om je medewerkers meer plantaardig en minder dierlijk te laten eten.**

- Dat kan vooral voor het beleg (vleeswaren) een uitdaging vormen.
- Biedt je onderneming nog frequent bewerkte vleeswaren (bv. salami) aan? Schrap die dan niet plotseling volledig van het menu maar zet vooral in op variatie. Zo kunnen je medewerkers kennismaken met alternatieven en heb je de kans om te testen wat in de smaak valt en wat niet.

**4 Enkele mogelijkheden om je aanbod aan broodbeleg stapsgewijs aan te passen:**

- Breid het aanbod uit met broodbeleg uit de voorkeurcategorie en bouw het minder gezonde aanbod stapsgewijs af.
- Beperk het aantal keuzemogelijkheden in vleesbeleg (bv. maar één of twee broodjes met vleesbeleg).
- Maak een onderscheid in het aanbod van vleesbeleg door de voorkeur te geven aan magere soorten zoals gekookte ham of vleeswaren op basis van gevogelte. Beperk worst, salami en bereidingen zoals preparé of vleessalade..
- De Nutri-Score zal in de toekomst in België gelden als label om de betere keuze binnen een voedingsmiddelencategorie te identificeren (bv. vleeswaren en ander broodbeleg). Het is nog even wachten op de effectieve weergave op verpakkingen of digitale berekeningstools, maar je kan de Nutri-Score berekenen met een [algoritme](#).

**Ontdek [meer tips voor een voedingsbeleid op het werk](#).**



# broodjes

POPULAIRE BROODJES IN EEN GEZONDER JASJE

<b>Broodje wortelspread</b>	Bruin broodje met wortelspread, augurk, ui, olijven, ansjovis en gegrilde paprika
<b>Broodje guacamole</b>	Bruin broodje met avocadosalade en schijfjes tomaat
<b>Broodje doperwtenspread</b>	Bruin broodje met doperwtenspread en schijfjes tomaat en sla
<b>Broodje kikkererwtenpasta</b>	Bruine pistolet met hummus belegd met reepjes (gegrilde) paprika en/of gegrilde courgette en/of aubergine
<b>Broodje paprikaspread</b>	Bruin broodje met paprikaspread en rucola
<b>Broodje banana joy</b>	Een volkoren boterham met een laagje honderd procent pinda-kaas en schijfjes banaan
<b>Broodje kaas</b>	Een bruine boterham of een bruin broodje met een sneetje kaas, schijfjes tomaat of verschillende groenten (sla, tomaat, wortel, komkommer)
<b>Broodje plattekaas surprise</b>	Een volkoren boterham met plattekaas en geraspte wortel en rozijnen
<b>Broodje eiersalade of broodje omelet</b>	Een bruin broodje of een volkoren wrap met een geplet ei of een omelet met rode ui, fijngehakte peterselie en peper
<b>Broodje makreelsla</b>	Een bruine pistolet met makreel uit blik (in eigen nat) gemengd met reepjes komkommer, fijngesneden ui en een yoghurt-dressing met bieslook  Variant: met stukjes perzik (vers of uit blik in eigen sap zonder toegevoegde suikers)
<b>Broodje kip hawai</b>	Bruin broodje met gebakken stukjes kipfilet gemengd met plattekaas of yoghurt, peper, citroensap en verse kruiden zoals peterselie en bieslook, verder belegd met stukjes tomaat, gele paprika, lente-ui en stukjes ananas

# snacks

POPULAIRE SNACKS IN EEN GEZONDER JASJE

## **Kip hawaï met cous-cous**

Potje volkoren couscous met stukjes kipfilet gemengd met plattekaas of yoghurt, peper, citroensap en verse kruiden zoals peterselie en bieslook, verder belegd met stukjes tomaat, gele paprika, lente-ui en stukjes ananas

## **Croque Italia**

Bruin geroosterd of gegrild brood met een laagje pesto, schijfjes mozzarella en tomaat, en enkele blaadjes basilicum

## **Groene penne**

Volkoren penne met veldsla, kerstomaten (en eventueel een paar zongedroogde tomaten), champignons en geraspte kaas






Op zoek naar meer inspiratie?

Ontdek nog meer [recepten](#) voor plantaardig [beleg](#).


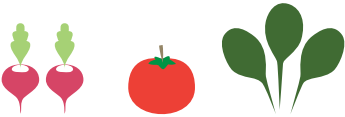





## 5. BIJLAGEN








Met deze checklisten kan je het aanbod broodsoorten en beleg in jouw onderneming in kaart brengen. Duid aan welk brood en beleg de onderneming aanbiedt. Tip: Doe de ronde in de onderneming of bevestig de directeur of een medewerker die verantwoordelijk is voor de aankoop van dranken.

### 5.1 CHECKLIST BROODSOORTEN




<p>Volkorenbrood, voltarwebbrood, roggebrood bruinbrood, meergranenbrood</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Volkoren pistolet/piccolo/ stokbrood/Turks brood/ pitabrood</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Witbrood, toastbrood, rozijnenbrood, melkbrood, suikerbrood</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Witte pistolet, piccolo, stokbrood, sandwich, Turks brood, pitabrood</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Croissant, koffiekoeken, worstenbroodjes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>

## 5.2 CHECKLIST BELEG

<p>Fruit (vers): banaan, aardbei, perzik ...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Groenten: rauw, gegrild of als spread</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Groentesoep</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Notenpasta (bv. honderd procent pindakaas)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Peulvruchtenspread (bv. hummus)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Eieren</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Kaas zoals cottagecheese, mozzarella, plattekaas, sneetje Hollandse kaas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>

<p>Vis (bv. gekookte zalm, vis uit blik, opgelegde haring)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>(Gebakken) kip- of kalkoenfilet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Vruchtenmoes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Vers gehakt en gehaktbereidingen (bv. vleesbrood)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Magere vleeswaren zoals gekookte ham, kippenwit, kalkoenham ...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Confituur, stroop, honing</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Chocopasta of speculaaspasta</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>



<p>Chocolade of hagelslag</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Vette vleeswaren zoals salami, hespenworst ...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>
<p>Vleesbereidingen zoals preparé, vleessalade, kipcurry ...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nooit</li> <li><input type="radio"/> &lt; 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 1 x per week</li> <li><input type="radio"/> 2 tot 3 x per week</li> <li><input type="radio"/> 4 tot 5 x per week</li> </ul>

## COLOFON

---

**Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven met steun van de Vlaamse overheid.**

© 2021, Vlaams Instituut Gezond Leven, vzw, All rights reserved

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

Met dank aan Wendy De Munter, Kirsten Struyfs (Compass Group) en Kathleen Ervinckx (Sodexo) voor hun feedback en advies.

Verantwoordelijke uitgever: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw,  
Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel