

## 4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH

### **1. KIES VOOR VOLKOREN GRAANPRODUCTEN**

**JE EET BEST NIET ELKE DAG HETZELFDE.  
KIES REGELMATIG VOOR IETS ANDERS.**



**BRUIN BROOD  
VOLKORENBROOD  
VOLTARWEBROOD  
ROGGEBROOD  
MEERGRANENBROOD  
VOLKOREN OF  
MEERGRANEN PISTOLET  
VOLKORENBESCHUIT**

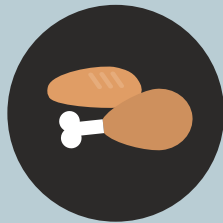
**VOLKORENCRACKERS  
VOLKOREN ONTBIJTGRANEN  
HAVERVLOKKEN/HAVERMOUT  
VOLKOREN DEEGWAREN  
BRUINE RIJST  
MUESLI**

## 4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH

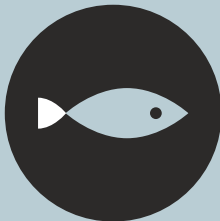
# 2. VARIEER VOLOP MET PLANTAARDIG BELEG EN EET ZO WEINIG MOGELIJK BEWERKT VLEES

GA VOOR HALFHALF

**KIP OF KALKOEN**  
GEBAKKEN



**VIS**  
BV. HARING  
OF SARDIENTJES



**KAAS**  
ZOALS  
COTTAGECHEESE,  
MOZZARELLA,  
PLATTEKAAS



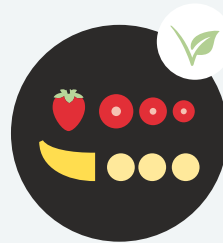
**EIEREN**  
BV. HARDGEKOOKT



**HALF  
DIERLIJK**

**FRUIT**

BANAAN, AARDBEI, PERZIK, ...



**GROENTEN**  
RAUW, GEGRILD  
OF ALS SPREAD



**NOTENPASTA**  
BV. 100% PINDAKAAS



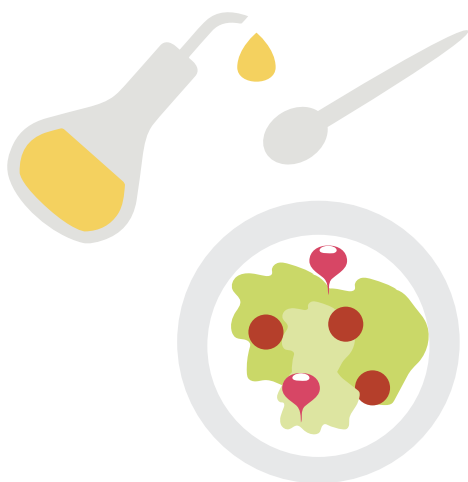
**PEULVRUCHTENSREAD**  
BV. HUMMUS



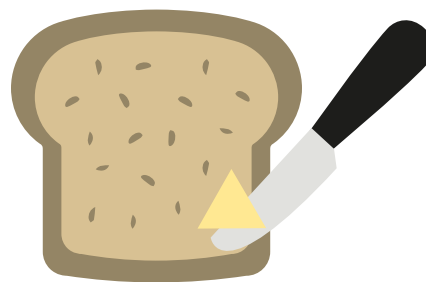
**HALF  
PLANTAARDIG**

## 4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH

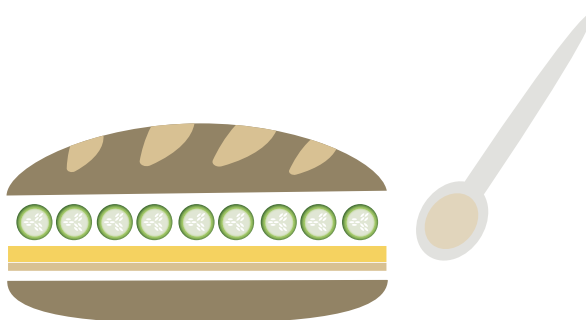
### **3. GEBRUIK GEZONDE VETSTOF**



EETLEPEL OLIE



MESPUNT  
ZACHTE MARGARINE

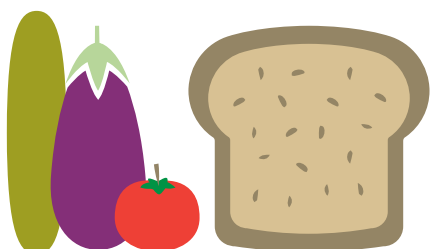


EETLEPEL  
MAYONAISE

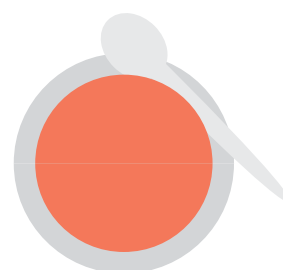
## 4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH

### **4. VOEG GROENTEN TOE**

DE MOGELIJKHEDEN OM GROENTEN TOE  
TE VOEGEN ZIJN EINDELOOS.



**GEGRILDE GROENTEN  
OP JE BOTERHAM**



**GROENTESOEP**



**RAUWE GROENTEN ALS SNACK  
BV. KERSTOMAATJES IN DE BROODDOOS**



**FRIS SLAATJE**

# 4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH

## MEER INFO

### WISSEL JIJ VOLDOENDE AF TUSSEN GEZOND BELEG?

EET JE OOK PLANTAARDIG BELEG?

TEST NU HOE GEZOND JOUW LUNCH IS:

[WWW.MIJNGEZONDLEVEN.BE/BROODBELEG](http://WWW.MIJNGEZONDLEVEN.BE/BROODBELEG)

### MEER INSPIRATIE NODIG?

OP [ZEKERGEZOND.BE](http://ZEKERGEZOND.BE) VIND JE MEER DAN 1000 RECEPTEN.

LEKKER, EENVOUDIG EN ALTIJD GEZOND.

# VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

