



Zelf samengestelde maaltijd

ONTBIJT



OF



BROODMAALTIJD



Of kies je voor een evenwichtige broodmaaltijd?

1. Begin met een ontvette groentensoep of een ruime rauwkostsla.
2. Variëer in mager vlees, zuivel, een vegetarische eiwitbron of vis als beleg, per broodmaaltijd 1 doorsnee portie.
3. Eet gemiddeld 4 sneetjes brood.
4. Geniet bij je maaltijd van 1 tot 2 stukjes fruit, dit is ook lekker als broodbeleg.
5. Gebruik ongeveer 1 eetlepel vetstof als smeerstof of ter bereiding van een lekker sausje.

WARME MAALTIJD



Zo geniet je van een evenwichtige warme maaltijd: —

1. Begin met een ontvette groentensoep of een ruime rauwkostsla.
2. Voor je hoofdschotel vul je je bord voor minstens de helft overvloedig met groenten.
3. Volkoren pasta, volle rijst, granen of aardappelen vullen deels de andere helft van je bord.
4. Variëer met een stukje mager vlees, vis, of een vegetarische eiwitbron ter grootte van je handpalm
5. Gebruik ong. 1 eetlepel vetstof voor de bereiding
6. Geniet na je maaltijd van 1 tot 2 stukjes fruit.