

# Gezonde broodtrommels

Volkoren- en bruinbrood zijn gezonde keuzes. Besmeer brood met margarine of halvarine uit een kuipje en kies beleg uit de Schijf van Vijf. Lekker met kraanwater of halfvolle melk.

- Brood met 100% pindakaas en plakjes banaan
- Turks brood met light zuivelspread
- Knäckebröd met 30+ kaas
- Plakjes komkommer



- Lunchsalade met volkoren couscous, tomaat, ei, sla en komkommer



- Brood met 20+ smeerkaas en plakjes komkommer
- Snoeptomaatjes en druiven

- Brood met 30+ kaas
- Brood met geitenkaas en reepjes paprika
- Wrap met hummus en veldsla



Meer informatie en voorbeelden vind je op [www.voedingscentrum.nl/etenopschool](http://www.voedingscentrum.nl/etenopschool)