

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.

- Zelfgemaakte hummus met paprika
- 100% pindakaas met banaan



- Zachte geitenkaas met ongezouten walnoten en sla
- Hardgekookt ei met avocado
- Ongezouten noten, dadel en gedroogde abrikoos



- 30+ smeerkaas met komkommer
- Snoeptomaatjes en druiven

- Light zuivelspread met kruiden, reepjes paprika en komkommer
- 30+ kaas
- Worteltjes



Meer informatie en voorbeelden vind je op www.voedingscentrum.nl/etenopschool