



Doe de lunchcheck!

Heb jij ze alle

5?

1

Kies volkoren

zoals pasta, bolletje, boterham, pita, cracker, simit of wrap



2

Gebruik gezonde vetten

zoals halvarine, margarine of olijfolie



3

Ga voor gezond beleg

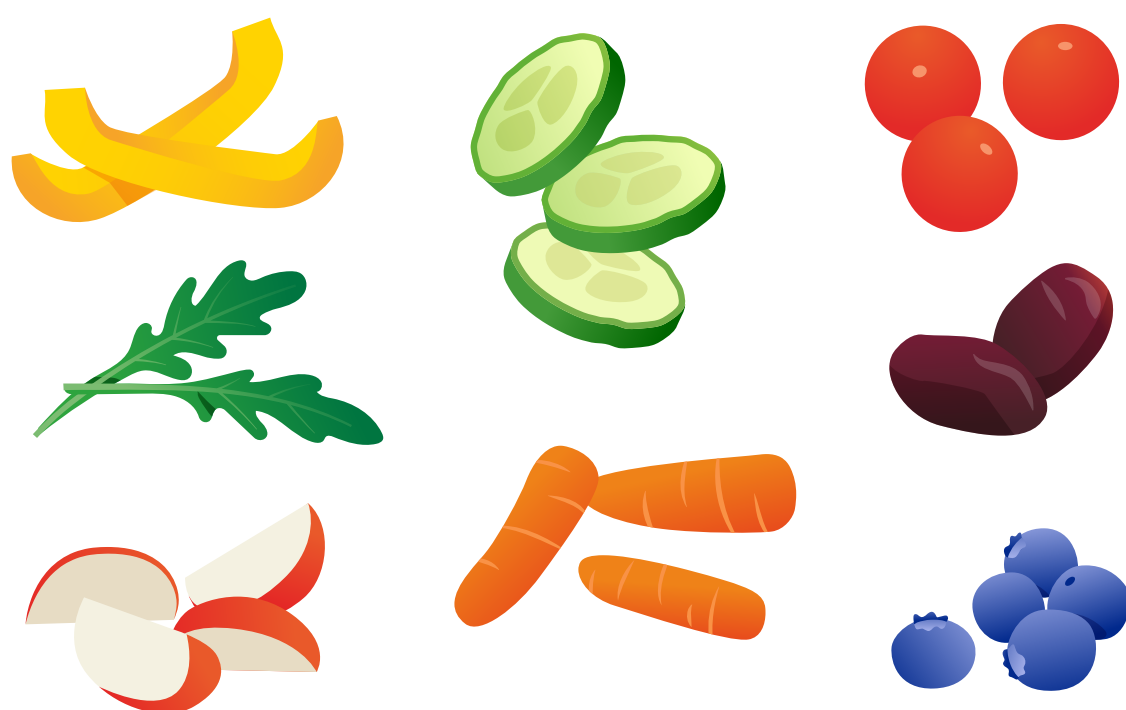
zoals zuivelspread, hummus, 30+ kaas, 100% pindakaas, ei of banaan



4

Altijd groente en fruit

zoals paprika, komkommer, snacktomaatjes, bladgroenten, wortels, gedroogd fruit, appel of blauwe bessen



5

Dranken zonder suiker

zoals halfvolle melk, verrijkte sojadrink, water of thee



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

eerlijk over eten

Voedingscentrum