

# Gezonde broodmaaltijden

Een gezonde broodmaaltijd is de basis van een gezonde voeding. In dit artikel informatie over gezond brood en gezond beleg.

## Gezond brood

Wil je gezond brood kies dan voor een vezelrijk brood gemaakt van **volkorenmeel**. (*dus niet van tarwebloem!*). Volkorenmeel bevat veel B-vitamines, mineralen, zoals ijzer en veel vezels. Hoe meer vezels hoe beter voor je darmen. Vezels stimuleren tevens de stofwisseling. Ook geeft vezelrijk brood langer verzadiging. De kleur zegt overigens niets over de gezondheid of hoeveelheid vezels van het brood. Vaak is brood donker gemaakt door een kleurstof gemaakt van moutextract (een soort suikerstroop).

**Kies dus bij voorkeur volkorenbrood of (donker) roggebrood van volkorenmeel. Laat je niet verleiden door de kleur of de naam van het brood.**



**Desembrood** is brood gemaakt van volkorenmeel, water en bacterieculturen. Desembrood is gezond, omdat het wordt gemaakt van puur natuurlijke grondstoffen. Desembrood geeft veel verzadiging en is gezond voor de darmflora. IJzer uit het desembrood wordt beter opgenomen dan bij een brood met gist.

Een iets minder zwaar vallende variant is **Allisonbrood**. Allisonbrood bestaat uit 100% volkorenmeel en iets minder gist dan gangbaar volkorenbrood.

**Tip:** Eet in plaats van tarwebrood eens **speltbrood**. Spelt bevat veel minder allergenen (stoffen waar je allergisch voor kan zijn) en heeft minder bestrijdingsmiddelen nodig voor de teelt. Speltbrood is verkrijgbaar bij de meeste natuurvoedingswinkels.

**Soggus** is roggebrood zonder gist. Heerlijk voor mensen die graag willen kauwen en stevig brood prefereren.

## Boter

Smeer je brood dun met een vetarm smeerproduct zoals dieethalvarine, halvarine op basis van soja, Light product of ultra Light, Wil je geen bewerkt product neem dan een heel dun laagje roomboter, liefst van biologische afkomst. Roomboter bevat meer verzadigd vet dan margarine maar even veel vet:

Gebruik een halvarine met plantensterolen (om de cholesterol te verlagen) alleen op advies van de diëtist of huisarts.

**Roomboter, dieetmargarine, margarine:** 80% vet  
**Halvarine, dieethalvarine, minarine, Halfvolle boter:** 40% vet  
**Light boter:** 35 % vet  
**Ultra Light :** 20% vet

[www.magmacentrum.nl](http://www.magmacentrum.nl)

## Beleg

Beleg kleedt het brood aan. Maar beleg maakt het brood ook vaak calorierijker.

**Wees spaarzaam met (vet) beleg:** doe bij voorkeur het **brood dubbel met 1 maal beleg:**

Volgens de voedingsraad is 20 gram kaas en 1-2 plakjes vleeswaren per dag voldoende.

Persoonlijk ben ik geen voorstander van vleeswaren, omdat deze veelal bewerkt zijn. Vooral gerookte producten (zoals rookvlees) zijn schadelijk voor de gezondheid. Tevens leveren vleeswaren veel zout.

Over de ongezonde effecten van het gebruik van producten met zoetstoffen zijn de meningen verdeeld. Ik adviseer **zo min mogelijk zoetstof**, maar tevens ook **zo min mogelijk suiker**. Suiker onttrekt vitamines aan jouw lichaam. Natuurlijke suikers uit vruchten hebben de voorkeur.

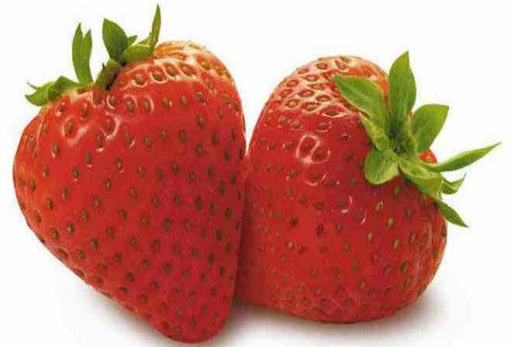
Hieronder vetarme en calorie-arme belegsoorten. Niet alleen om af te vallen, maar voor allen die gezond willen eten. Maak voor jezelf de keuze al dan geen vleeswaren of zoetstoffen te gebruiken. Alles met mate én variatie is het advies.

**Magere kaassoorten:** 10+, 20+ en 30+ (smeer-) kaas, Hüttenkäse, Zwitserse strooikaas, 30+ kaasproduct met meervoudig onverzadigde vetzuren, Camembert 30+, Magere kaasspread (6 tot 10% vet).

**Magere vleeswaren:** Achterham, beenham, schouderham, rosbief, magere rollade, fricandeau, kipfilet, kalkoenfilet, casselerrib.

**Zoet:** Fruit (bijvoorbeeld plakjes appel, banaan, aardbeien), appelstroop, jam, halvajam (bevat de helft minder suiker dan gewone jam), Light jam, Delight jam en fruitbeleg zijn jamsorten zonder suiker en zonder zoetstof.

**Overig:** Vis, vis uit blik op waterbasis (breng de hoeveelheid vis in vermindering met de toegestane hoeveelheid bij de warme maaltijd), Marmite, groentespread, tomaat, gebakken champignons, gebakken paprika enzovoort, gekookt ei, gekookt omega-3 ei



## Variatie

Houd jij van variatie met jouw broodmaaltijden? Maar wil jij toch gezond en lekker slank eten? Dan zijn onderstaande belegideeën voor het ontbijt of lunch vast iets voor jou.

**Volkorenbroodje of volkorenboterham (desgewenst geroosterd), dun besmeerd met dieethalvarine (of light) en beleggen met:**

### Vis:

- broodlolly van brood, gerookte zalm en magere kruidensmeerkaas (**zie afbeelding hier naast**)
- surimisticks, 3-4 stuks gehalveerd, met wat peterselie
- 2 eetlepels cottage cheese, 1 tomaat in plakjes en plakjes komkommer, peper
- tonijn (uit blik op waterbasis), uienringen, olijven (op waterbasis)
- zelf gemaakte garnalensalade: garnalen, magere kwark, beetje Remia Friteslijn, peper, dille
- blaadje sla, gerookte zalm-snippen, alfalfa
- slablaadje, 1 eetlepel tonijn (in water), uitje, olijf in ringetjes



### Ei

- zelf gemaakte eiersalade: gesnipperde ui, gekookt ei, peper, Remia friteslijn vermengen met versgeknipte bieslook.
- blaadje sla, roerei, tomaat, tuinkers
- slablaadje, 1 ei in plakjes, bietenkiemen

### Vlees

- slablaadje, 1 plak achterham, kerstomaatje in stukjes, Italiaanse keukenkruiden
- 1 plak fricandeau en 1 eetlepel mango chutney
- Rucola sla, gebraden kipfilet, schijfje perzik
- slablaadje 1 plak ham, reepjes paprika, olijf in ringetjes
- 1 plak fricandeau, plakjes kiwi
- slablaadje, 1 plak rosbief, paprika zoet-zuur
- rauwe ham, dunne schijfjes meloen
- 1 plak gebraden kipfilet, enkele schijfjes avocado
- 1 slablaadje, 1 plak ham, ½ ei in plakjes, beetje sambal
- blaadje witlof, kipfilet, zoete kers
- kipfilet, plakjes komkommer besmeerd met rettich
- kipfilet met paprika en chilisaus
- 1 plak rosbief, ½ tomaat in plakjes, peper, kappertjes







### Kaas

- magere roomkaas, gebakken champignons, paprika
- 1 plak 10+ kaas, mosterd, komkommer mosterd, tuinkers
- uitgelekte magere kwark met (verse) tuinkruiden zoals bijvoorbeeld peterselie.
- magere kwark, sambal
- Hüttenkäse, radijsjes in plakjes, tuinkers
- smeerkaas 20+, geraspte wortel, bieslook
- gemengde sla, plakje magere brie (30+), enkele druiven, bosbessen, rode bessen en 1 gesnipperde walnoot (**zie afbeelding hierboven**)
- Rucola sla, Hüttenkäse , blokjes rode biet, blokjes appel (**zie afbeelding hierboven**)

### Zoet en diversen

- plakjes appel met kaneel (eventueel even in de magnetron of in pan zacht laten worden)
- magere kwark met aardbeien en enkele gehalveerde druiven
- sandwichspread bestrooid met tuinkers
- Marmite met plakjes komkommer
- plak gerookte tofu, schijfje rode ui en wat verse peterselie.
- zelfgemaakte kikkererwtenspread. **Zie recept hiernaast**

### **Tip**

- Neem een rauwkostsalade bij jouw boterham
- Neem een schaalje snackgroente mee naar het werk
- Neem wat gekookte groente bij jouw brood.
- Versier jouw bordrand met bijvoorbeeld:
  - Rucola sla, schijfje tomaat en wat zoetzuur
  - plakjes komkommer, blaadje sla en mosselen
  - satéprikker met bijvoorbeeld olijfje, cherrytomaatje, augurk
  - blaadje sla of witlof met kiemgroenten zoals alfalfa, taugé, radijs-, bieten- of preikiemen.
- Maak een goed gevulde vetarme /zoutarme groentesoep: **Zie onderstaand recept:**

#### **Recept kikkererwtenspread:**

- 150 gram gare kikkererwten
- 100 gram zongedroogde tomaatjes
- 1 teentje knoflook.

Mix het geheel door goed elkaar tot een pasta. Maak het smeug met wat water of kookvocht.

#### **Recept groentesoep**

- 1 courgette
- 1 ui
- Kippenbouillon ( bij voorkeur natriumarm)
- Kerriepoeder, peper, peterselie of bieslook

Uitje fruiten met de kerriepoeder. Plakjes courgette mee fruiten. Bouillon erbij. 10 minuten koken. Met een pureerstaat fijn maken. Serveren met verse peterselie (of bieslook). Natuurlijk kan dit recept toegepast worden op diverse groente zoals bloemkool, wortelen, broccoli , pompoen enz. Je kunt naar smaak tuinkruiden toevoegen.