

# Dagschema voor gezonde voeding

## ONTBIJT:

### Brood:

..... sneden bruin, volkoren of volgranen brood  
..... beschuiten  
..... pistolets  
..... g ongesuikerde ontbijtgranen  
dun smeren met minarine (zie productinfo)

### Beleg:

dun beleggen met  
X magere kaas: magere harde kaas, magere witte kaas, magere smeerkaas  
X magere vleeswaren  
X ei: maximaal 2 à 3 eidooiers per week  
X zelfbereide fruitmoes, eventueel kunstmatig gezoet  
X confituur met verlaagd suikergehalte

### Drank:

X koffie of thee, eventueel met afgeroomde melk en kunstmatig zoetmiddel  
X 1 glas magere melk, magere yoghurt, karnemelk, magere ongesuikerde chocolademelk of ongesuikerde en calciumverrijkte sojadrink

## VOORMIDDAG:

.....

## BROODMAALTIJD:

### Brood:

..... sneden bruin, volkoren of volgranen brood  
..... beschuiten  
..... pistolets  
dun smeren met minarine (zie productinfo)

### Beleg:

dun beleggen met  
X magere kaas: magere harde kaas, magere witte kaas, magere smeerkaas  
X magere vleeswaren  
X vis- of kipsla, bereid met magere saus

### Groenten:

het is aan te raden om hierbij extra groenten te eten, eventueel met een kleine hoeveelheid magere slasaus

### Dessert:

X 1 stuk vers fruit of fruit uit blik op water of op eigen nat  
X of 125 ml magere yoghurt of magere fruityoghurt, eventueel kunstmatig gezoet  
X of 125 ml pudding, bereid met magere melk en kunstmatig gezoet

### Drank:

X koffie of thee, eventueel met afgeroomde melk en kunstmatig zoetmiddel  
X 1 glas magere melk, magere yoghurt, karnemelk, magere ongesuikerde chocolademelk of ongesuikerde en calciumverrijkte sojadrink

## NAMIDDAG:

.....

## WARME MAALTIJD:

### Soep: Aardappelen:

1 bord magere ongebonden groentesoep  
..... kleine gekookte aardappelen of ..... eetlepels puree  
..... eetlepels gekookte rijst of ..... deegwaren (bij voorkeur volgranen)  
maximaal 1 maal per week gefrituurde bereidingen

### Groenten:

X grote portie groenten: gekookt of gestoomd  
X eventueel met magere melksaus  
X rauwe groenten met eventueel een kleine portie magere slasaus

### Vlees/vis:

maximaal 100 g mager vlees of vis per dag (broodbeleg inbegrepen)  
bij voorkeur:

X 2 à 3 maal per week vis (maximaal 2 maal vette vis)  
X 2 à 3 maal per week gevogelte: kip, kalkoen, struisvogel of paardenvlees  
X mager vlees van rund, kalf of varken: 100 g  
X plantaardige vleesvervanger: tofu, quorn, temphe  
X gebruik maximaal 1 eetlepel bak- en braadvet of olie, rijk aan onverzadigde vetzuren (zie productinfo)

### Bereiding:

X alternatieve bereidingswijze: grillen, in de microgolfoven, bakken in een antikleefpan of bakvel

### Dessert:

X 1 stuk vers fruit of fruit uit blik op water of op eigen nat  
X of 125 ml magere yoghurt of magere fruityoghurt, eventueel kunstmatig gezoet  
X of 125 ml pudding, bereid met magere melk en kunstmatig gezoet

### Drank:

water of lichtfrisdranken (met minder dan 6 kcal/100 ml)

## LATER OP DE AVOND:

.....