

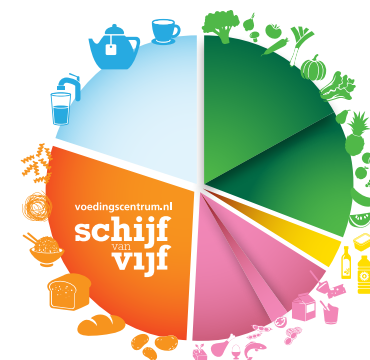
De broodjesbouwer

Bouw een lekker broodje in 5 stappen

Volkoren en bruin brood zijn gezonde én duurzame keuzes. Besmeer je broodje bijvoorbeeld met halvarine en varieer met allerlei beleg, zoals hummus, ei, kaas of gegrilde groenten. Voor de perfecte afwerking kun je extra smaakmakers toevoegen, zoals verse kruiden of een snufje specerijen. En volg je alle stappen?

Dan past het ook in de Schijf van Vijf. Zo maak je de gezonde en duurzame keuze makkelijker voor je gasten!

Kies en combineer:



1 Brood	2 Smeervetten	3 Beleg	4 Groente en fruit als beleg	5 Extra smaakmakers
Volkoren- of bruin(e): • Boterham • Hard broodje, stokbrood of pistolet • Zacht broodje • Bagel • Wrap • Pitabroodje • Turks, Marokkaans of Libanees brood • Muesli- of krentenbol/ brood • Roggebrood	• Halvarine • Margarine uit een kuipje	• Bonenspread, zoals hummus (met minder zout) • Groentespreads*, zoals van biet, pompoen of doperwten (met minder zout) • Fruitspread met weinig suiker*, zoals aardbeien- of bosvruchtenspread • 100% notenpasta's, zoals pindakaas, amandelpasta of cashewpasta • Tofu, tempé-reepjes of falafel • Ei (gekookt, gebakken, omelet of roerei) • Zuivelspread light, roomkaas light, ricotta, hüttenkäse, mozzarella of zachte geitenkaas • 20+ of 30+ kaas • Vis, zoals haring, forel of zalm	• Plakjes groente, zoals tomaat, komkommer, avocado of bosui • Plakjes fruit, zoals aardbei, peer, appel of banaan • Geraspte groente, zoals radijs of wortel • Bladgroente, zoals sla, rucola of spinazie • Groente of fruit uit blik of glas, zoals ananas of perzik • Gegrilde groenten, zoals aubergine, courgette, venkel of paprika • Gebakken paddenstoelen, zoals champignons	• Verse kruiden, zoals bladselderij, peterselie, bieslook, tijm, rozemarijn, basilicum, dille, koriander of munt • Specerijen, zoals (chili)peper, kurkuma, gember-, kerrie- of paprikapoeder • 100% tomatenpuree (zonder zout) • Gebakken ui, uien- of knoflookpoeder • Gedroogd fruit, zoals rozijnen, vijgen, dadels of abrikozen • Ongezouten (gehakte) noten, zoals pinda's, walnoten of hazelnoten • Ongezouten zaden en pitten, zoals pijnboompitten, zonnebloempitten, sesamzaadjes of granaatappelpitjes • Halfvolle en magere yoghurt, Griekse yoghurt met 0% vet of gurt • Taugé, tuinkers of maiskorrels

* Er kan een dagkeuze bij. Dit is iets kleins naast de Schijf van Vijf. Op een Schijf van Vijf-broodje past maximaal 1 dagkeuze.



Kies bij eieren, zuivel of vlees bij voorkeur voor biologisch, EKO-NL 3 sterren, Demeter en Beter Leven 3 sterren. Kies bij voorkeur vis met het MSC- of ASC-keurmerk of die groen is op de [VISwijzer](#). Kies bij groente en fruit bij voorkeur voor biologisch, EKO-NL 3 sterren en Demeter. [Check hier alle keurmerken](#).



Maak voor je groente en fruit gebruik van [de seizoensgroente- en fruitkalender](#).