



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER  
VIGeZ - VLAAMS INSTITUUT VOOR GEZONDHEIDSPROMOTIE  
EN ZIEKTEPREVENTIE - thuis in gezond leven



7

# Een deugddoende middagbreak

TIPS EN TRICKS VOOR EEN GEZONDE LUNCH



# Wat je moet (w)eten

Of je nu thuis bent, op het werk, op school of elders, af en toe pauzeren is belangrijk. Tegen de middag zijn er alweer enkele uren verstreken sinds het ontbijt. Hoog tijd dus om je energiepeil weer op te krikken. Een deugddoende middagbreak is tijd nemen voor een gezonde lunch. Voldoende maal-"tijd" is de beste remedie tegen een mopperende maag en wie juist kiest, blijft energiek en voorkomt een vervelende of ongelegen namiddagdip. En wat is ten slotte het meest geschikte moment om even bij te praten met collega's en je gedachten te verzetten? Juist, de lunchbreak.

## Warm of koud

Wie werkt of nog op school zit, kan een lunchpakket meenemen van thuis, in de kantine iets halen of gebruik maken van het voedingsaanbod buiten de school of het bedrijf. Neem je als lunch een warme maaltijd of een broodmaaltijd? Aan jou de keuze. Het maakt niet zoveel uit wanneer je warm eet, zolang de maaltijden maar aan de aanbevelingen voldoen.



Verkiez je 's middags een warme maaltijd, raadpleeg dan de brochure "Warm eten, 's middags of 's avonds" binnen de NICE-to-know-folderreeks. Ga je voor een koude lunch, lees dan verder.

## De eerste en de tweede broodmaaltijd: zoek het verschil

De gezonde principes van een broodjeslunch zijn vergelijkbaar met die van een gezond ontbijt. In de praktijk lijkt er voor een koude lunch nochtans meer variatie mogelijk. Dit is omdat we gewoon zijn om dan eerder te kiezen voor hartig beleg en voor groenten. Groentesalades, groenten als beleg, groentesoep, groenteterrines, groentecoulis, groentetapenades, ... Keuze genoeg.

"LUNCH-TIME IS ME-TIME: BIJBABBELEN MET COLLEGA'S, GEZONDE ENERGIE OPDOEN EN EEN FRISSE NEUS HALEN. ZO KAN IK ER IN DE NAMIDDAG WEER FLINK TEGENAAN GAAN."

Sofie (42), medewerkster callcenter

# Welk lunchtype ben jij?

## EEN MIDDAGPAUZE? DAAR HEB IK GEEN TIJD VOOR

Snel een broodje eten achter je bureau, of nog erger, je honger stillen met een wafel of een snoepreep uit de automaat? Ideaal is anders.

*Jouw lunchtips:* Neem van thuis een gezond lunchpakket mee. Ook 's morgens te weinig tijd? Maak je lunchpakket de avond voordien klaar en bewaar het in de koelkast. Je persoonlijke kleine lunchkoeltas kan handig zijn voor het transport. Geen gedoe meer met plastic zakjes, kruimels of vlekken in je handtas of boekentas.

*Extra tip:* Probeer 's middags toch wat tijd te nemen om rustig te eten. Geloof het of niet maar na zo'n pauze kan je weer geconcentreerd aan de slag en krijg je des te meer gedaan!

## IK HAAL 'S MIDDAGS EEN "SMOSKE" IN DE BROODJES-ZAAK OM DE HOEK

Wist je dat een belegd broodje ter grootte van een half stokbrood overeenkomt met zes sneden brood met toespijs? Met een "smoske" met drie soorten beleg (bv. kaas én hesp én ei) en een lepel mayonaise lopen de calorieën snel hoog op - tot zo'n 1000 kcal of bijna de helft van onze dagelijkse energiebehoefte - terwijl de vitamine-aanbreng meestal beperkt blijft met een pover blad sla, twee fijne sneetjes tomaat en enkele wortelsnippers. Alles behalve een "broodje gezond" dus en niet aan te raden als dagelijkse doordeweekse middagkost. Idem dito voor broodjes met allerhande slaatjes op basis van mayonaise.



*Jouw lunchtips:* Kies voor een echt "broodje gezond": een volkoren broodje of volkoren boterhammen, een mespuntje vetstof en één soort beleg, veel rauwkost en liever geen mayonaise.

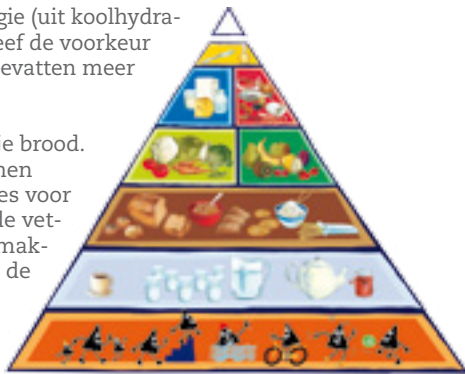
## IK BRENG MIJN BOTERHAMMEN MEE VAN THUIS EN EET ZE OP IN DE KANTINE

Ideaal, zo heb je even afleiding van je werk en hou je controle over wat en hoeveel je eet. Dat biedt bovendien de beste slaagkansen om een gezond gewicht te houden. Lijkt dit saai? Met het huidige aanbod (inclusief de meest trendy lunchboxen) en enige creativiteit (bv. verschillende huisgemaakte slaatjes en smeersels, wraps,...) blijf je vriend en vijand verbazen maar vooral ook jezelf plezieren.

# Een gezonde broodjeslunch: concreET

Gebruik de actieve voedingsdriehoek als menu <sup>1</sup>.

- ✓ Een **GRAANPRODUCT** levert niet alleen energie (uit koolhydraten) maar ook vitaminen en mineralen. Geef de voorkeur aan bruine of volkoren broodsoorten. Zij bevatten meer voedingsvezel.
- ✓ Smeer een mespuntje **VETSTOF** per sneetje brood. Dat levert de nodige vetoplosbare vitaminen (vooral A en D) en essentiële vetzuren. Kies voor smeervetten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren. Je herkent ze doordat ze zacht en makkelijk smeerbaar zijn, ook wanneer ze uit de koelkast komen.
- ✓ **BELEG**: neem één laag beleg voor twee sneden brood. Je kan kiezen uit hartig en zoet beleg, maar ook groenten en fruit bieden veel mogelijkheden (zie verder).
- ✓ Breng extra kleur, smaak en knapperigheid in je lunch: **GRONTEN** zijn hiervoor ideaal. Als rauwkost, als beleg of in de vorm van een kom verse groentesoep.
- ✓ Een **DRANK**, bijvoorbeeld water, koffie of thee (bij voorkeur zonder suiker). Een glas halfvolle melk of karnemelk mag ook. Wat met frisdranken, bier en wijn? Liever niet en indien toch bij gelegenheid, dan niet meer dan één glas.
- ✓ Een dessert bij de lunch? Dat kan. Maar kies bij voorkeur voor een stuk vers **FRUIT** of een **MELKPRODUCT** (bv. yoghurt, pudding) of een calciumverrijkt sojaproduct.



© VIGeZ - [www.vigez.be](http://www.vigez.be)

<sup>1</sup> Een gezonde lunch (tweede broodmaaltijd/koude maaltijd) brengt zo'n 600 à 750 kcal aan. Dat is ongeveer 30 % van de gemiddelde aanbevolen energiebehoefte per dag.

Voor de gemiddelde dagelijkse aanbevelingen per voedingsgroep en per leeftijdsgroep, surf naar [www.vigez.be/voeding](http://www.vigez.be/voeding) of raadpleeg de NICE-to-know-folderreeks rond verschillende leeftijdsgroepen: [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Brochures.

# Lekkere recepten



## Pastinaaksoep

(voor 6 kommetjes soep)

2 middelgrote pastinaken (ongeveer 250 gram) – 200 gram knolselder – 2 wortelen – 2 uien – 1,5 liter vetarme groentebouillon – 2 eetlepels gehakte peterselie

Maak de groenten schoon en snij ze in stukken. Breng de groentebouillon aan de kook en voeg de groenten toe. Laat een 20-tal minuten koken. Mix de soep en werk af met de gehakte peterselie.

## Slaatje met sperziebonen, tomaten en gekookte ham

(voor 4 personen)

400 gram sperziebonen – 4 tomaten – 1 middelgrote sjalot, gesnipperd – 50 gram licht geroosterde pijnboompitten – 2 sneden ontvette gekookte ham – vinaigrette bereid met 2 eetlepels magere yoghurt, 1 eetlepel citroensap, 1 geperst teentje knoflook, 1 eetlepel gehakte bieslook, gemalen zwarte peper

Kook de sperziebonen beetgaar. Snij de tomaten in partjes en de ham in reepjes. Meng de sperziebonen, de tomaten, de sjalot, de pijnboompitten en de ham en giet er de vinaigrette over. Met enkele sneetjes volkoren of bruin brood wordt dit slaatje een volwaardige lunch.



## Kruidige omeletworst

(beleg voor 8 boterhammen)

4 eieren – een scheutje magere melk – gemengde fijngehakte tuinkruiden – 2 tomaten, ontpit en in blokjes – 4 gesnipperde lente-uitjes – 8 radijsjes in plakjes – 100 gram magere verse kaas

Meng de eieren met de melk en de tuinkruiden. Bak een omelet en laat ze afkoelen. Besmeer ze met een dun laagje verse kaas. Beleg ze met tomaten, radijsjes en lente-uitjes. Rol de omelet op en omwikkel ze met folie. Laat ze opstijven in de koelkast. In plakjes gesneden is de kruidige omeletworst ideaal als beleg tussen 2 sneetjes volkorenbrood.

# Varieer !

Het lunchaanbod is groot. Dat betekent dus veel keuze, ook voor wie resoluut wil gaan voor lekker én gezond.

## GROENTEN BIJ DE LUNCH

Het staat vast: we eten nog te weinig groenten. Wat kunnen we eraan doen? Niet alleen bij de warme maaltijd, maar ook bij de lunch systematisch groenten voorzien. Lastig en tijdrovend? Niet met de volgende tips: sla, schijfjes tomaat of kerstomaatjes, radijzen, fijngesneden kolen, waterkers, seldersnippers, wortelfrietjes, een handvol rucola, rode biet, paprika enz. passen goed tussen twee boterhammen. Je kan groenten ook als bijgerecht serveren in de vorm van een slaatje, gegrilde groenten, een groenteterrine, een punt hartige groentetaart of groentesoep (reken minstens 400 gram groenten per liter soep).



## BROODBELEG

Hartig of zoet? Bij de lunch wint hartig beleg zoals vlees, kaas, vis of ei het meestal. Afhankelijk van de soort kan hartig beleg redelijk wat vet bevatten. Vandaar de aanbeveling om te variëren, de voorkeur te geven aan magere soorten en het brood matig te beleggen, dat wil zeggen: neem één laag beleg voor twee sneden brood (1 plakje, 1 eetlepel hartig smeerbaar beleg of 1 koffielepel zoet beleg). Met flinterdunne sneetjes toespijs heb je meer controle over de portiegrootte dan met dik gesneden plakken.

## HUISGEMAAKTE SALADES

Maak zelf vlees-, vis-, ei- en groentesalades met verse ingrediënten, een weinig dressing of lightsaus en verder op smaak gebracht met andere pittige (bv. kerriepoeder, wasabi) of eerder zoete (bv. stukjes ananas of peer) ingrediënten. Serveer met volkorenbrood en een extra portie rauwkost.

# Hartig

## VLEES

Kies magere vleeswaren zoals kippenfilet, kalkoenham, gekookte ham, rosbief (heerlijk met stukjes appel), kalfs- en varkensgebraad (lekker met stukjes peer). Gerookt vlees en rauwe ham zijn meestal mager maar wel rijk aan zout. Allerhande worsten (inclusief salami), patés, spek, vlees- en vissalades zijn nogal vet..

## KAAS

Geef de voorkeur aan magere kaassoorten (minder dan 20 g vet per 100 g) en verse kazen zoals platte kaas, cottage cheese en ricotta. Kaas combineert goed met druiven en noten.

## VIS

Raar maar waar, vette vis krijgt in een gezonde voeding voorrang. Sardienen, haring, zalm en makreel bijvoorbeeld brengen essentiële omega 3-vetzuren aan waarvan onze voeding nog te weinig bevat. En ja, uit blik mag ook.

## EI

Voor een smakelijke afwisseling: kook of roer eens een eitje. Breng op smaak met verse groenten en tuinkruiden.

## VEGETARISCH

Wissel af met smeersels op basis van noten, olijven, avocado of kikkererwten. Overdrijf niet want ze kunnen ook veel calorieën en zout aanbrengen.

# Zoet

Zoetekauwen kiezen ook bij de lunch graag voor zoet. Dat mag, maar ga idealiter voor het half-en-half-principe: de helft met hartig beleg, de andere helft met zoet beleg. Confituur, stroop en honing bevatten weinig vet en zijn daarom te verkiezen boven hagelslag en zeker boven chocopasta, chocolade en speculaaspasta. De echte gezonde zoete topper is natuurlijk vers fruit. Voor wie twijfelt, probeer het: bananenschijfjes, halve aardbeien, een schijfje ananas, stukjes rijpe peer, zoete appel of perzik.

"WE SPREKEN ONDER COLLEGA'S EEN BEURTKOL AF. ZO IS ER ALTIJD VARIATIE IN BELEG, GROENTEN EN FRUIT. SOMS IS ER ZELFS VERSE SOEP."

Katrien (27), juf van het 4<sup>de</sup> leerjaar

## NICE-to-know

Gezond eten is gezond kiezen én regelmaat brengen in je voeding. Dat betekent drie maaltijden, waaronder ook een gezonde lunch, en twee tot maximum drie tussendoortjes per dag.

Tips en tricks voor het ontbijt, de warme maaltijd en gezonde tussendoortjes vind je in andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Brochures.

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)      [www.vigez.be/voeding](http://www.vigez.be/voeding)

>> Weten over eten

>> Brochures

>> Zoeken op thema > Maaltijden



## Nuttige adressen

### [www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be)

Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. 15 logo's verdeeld over Vlaanderen bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

### [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)

Snelle en eenvoudige testjes om zelf na te gaan of je gezond eet. Eet je voldoende fruit? Hoe zit het met zuivelproducten? Eet je niet te vet? Je vindt er meer info over de actieve voedingsdriehoek en je kan er je eigen actieve voedingsdriehoek samenstellen.

### [www.vbvd.org](http://www.vbvd.org)

De Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar de diëtist. De diëtist kan je ondersteunen en helpen met een individueel aangepast voedingsadvies.

### [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.



**VIGeZ** - Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie  
Gustave Schildknechtstraat 9 - 1020 Brussel  
[www.vigez.be](http://www.vigez.be)



**NICE** - Nutrition Information Center  
Koning Albert II-laan 35 bus 56 - 1030 Brussel  
[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)  
NICE maakt deel uit van VLAM vzw

Met steun van de  
Vlaamse overheid

