



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER
GEZOND LEVEN - VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



ONDER TOEZICHT VAN EEN
WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

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 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.



Verkiest 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. Dat 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. Je kan ook variëren met een volkoren wrap, pasta of rijst.

"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. '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 de 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 je dagelijkse energiebehoefte. De vitamine-aanbreng blijft meestal zeer beperkt 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 of een beetje mayonaise, één soort gezond beleg en veel rauwkost.

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 makkelijk controle over wat en hoeveel je eet. Dat biedt ook 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, enz.) blijf je vriend en vijand verbazen maar vooral ook jezelf pleziereren.

Een gezonde broodjeslunch: **concrEET**

Gebruik de voedingsdriehoek als menu.

✓ Een **GRAANPRODUCT** levert niet alleen energie (uit koolhydraten) maar ook vitamines en mineralen. Geef de voorkeur aan volkoren soorten. Zij bevatten meer voedingsvezel.

✓ Smeer een mespuntje vetstof per sneetje brood. Dat levert de nodige vetoplosbare vitamines (vooral A en D) en essentiële vetzuren aan. Kies voor **SMEERVETTEN DIE RIJK ZIJN AAN ONVERZADIGDE VETZUREN** (bepaalde margarines en minarines). Je herkent ze doordat ze zacht en makkelijk smeerbaar zijn wanneer ze uit de koelkast komen. Ter afwisseling kan ook eens een mespuntje mayonaise in plaats van vetstof.



✓ Beleg: neem één laag beleg voor twee sneden brood. Je kan kiezen uit hartig en zoet beleg. Ook **GRONTEN, FRUIT EN PEULVRUCHTEN** bieden veel mogelijkheden als beleg.

✓ Breng 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 zonder suiker. Een glas **MELK** of **KARNEMELK** zonder toegevoegde suiker kan 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 natuur, plattekaas) of een sojaproduct verrijkt met calcium en vitamines en zonder toegevoegde suiker.

Meer info en tips: www.nice-info.be en www.gezondleven.be.

Voor meer concreet voedingsadvies op maat, vraag raad aan een erkende diëtist.

Lekkere recepten



Pastinaaksoep

(voor 6 kommetjes soep)

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

Wrap met kip en groenten (voor 4 personen)

Voor de wraps: 4 volkoren wraps – 1 kippenfilet – ½ rode kool – 3 wortelen – ½ krop ijsbergsla – ½ komkommer – enkele takjes koriander – 3 el olijfolie – 1 el witte wijnazijn – peper
Voor de tomatendip: 2dl tomatenpassata – 1 kl chilipoeder – 1 kl komijnpoeder

Snipper de ijsbergsla en rode kool superfijn. Besprenkel met wat olijfolie en witte wijnazijn. Snij de komkommer in dunne maantjes. Schil de wortels en snij in flinterdunne plakjes. Snij de kip in reepjes, kruid met peper en paprikapoeder en bak gaar in een bakpan met weinig vetstof. Meng de kruiden voor de dip onder de tomatenpassata. Warm de wraps kort op en beleg met de groenten. Verdeel er de reepjes kip en koriander over. Vouw de wrap dicht en serveer met de tomatendip.



Spread van courgette

(beleg voor 4 kleine pistolets)

4 pistolets – 200 g hummus – ½ courgette – 1 teentje look – sap van ½ citroen – 2 dl yoghurt – 5 g munt, koriander, platte peterselie – 1 el olijfolie – peper – 1 bussel waterkers

Verwarm de oven voor op 200°C. Rooster de courgette samen met een teentje knoflook in de oven gedurende 20 minuten tot ze zacht zijn. Laat ze volledig afkoelen. Mix de courgette en de blaadjes van de munt, koriander en platte peterselie tot een smeuge pasta. Lepel de hummus en de yoghurt eronder en breng op smaak met citroensap. Serveer met pistolets en wat waterkers.

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 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 het meestal. Afhankelijk van de soort kan hartig beleg redelijk wat vet en zout bevatten. Vandaar de aanbeveling om te variëren 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).

HUISGEMAAKTE SALADES

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

Hartig

- PLANTAARDIG** Rauwe en gegrilde groenten, groente- en peulvruchtenspread (bijvoorbeeld tapenade, hummus), notenpasta (100%). Smeer met mate want spreads kunnen ook veel calorieën en zout aanbrengen. Je kan ze ook makkelijk zelf bereiden met minder vet en zonder zout.
- KAAS** Geef de voorkeur aan magere kaassoorten (minder dan 20 g vet per 100 g) en verse kazen zoals plattekaas, cottage cheese en ricotta. Kaas combineert goed met druiven.
- VIS** Raar maar waar, vette vis krijgt 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.
- VLEES** Verkiez vers vlees boven bewerkte vleeswaren en wit vlees boven rood vlees, bijvoorbeeld (gebakken) kip- of kalkoenfilet. Kies maar 1 keer vlees per dag.

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

Katrien (27), juf van het 4^{de} leerjaar

Zoet

De echte gezonde zoete topper is natuurlijk vers fruit. Voor wie twijfelt, probeer het: stukjes rijpe peer, zoete appel of perzik, aardbeien geprakt tot aardbeienmoes of bananenschijfjes. Zoet beleg zoals confituur, honing en stroop bevatten veel suiker en brengen weinig nuttige voedingsstoffen aan. Ze zijn nog wel te verkiezen boven hagelslag, chocopasta, chocolade en speculaaspasta, die niet alleen veel suiker maar ook veel vet bevatten.

NICE-to-know

Gezond eten is gezond kiezen én regelmaat brengen in je voeding. Eet op vaste tijdstippen, ook als je lucht. Eet langzaam en bewust. Vermijd te veel tussendoortjes.

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 > **Brochures en materialen**.

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

www.nice-info.be

- >> Informatie per thema
- >> Brochures en materialen
- >> Recepten



Nuttige adressen

www.gezondleven.be

Alle informatie over de voedingsdriehoek en tips voor een gezonde lunch. Doe de lunchtest op mijn.gezondleven.be/broodbeleg.

www.nice-info.be

Wetenschappelijk onderbouwde informatie om gezonde en duurzame voedingskeuzes te maken.

www.eetexpert.be

Kenniscentrum rond preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen. Eetexpert beschikt over contactgegevens van meer dan 1000 professionele hulpverleners om je gericht door te verwijzen bij eet- of gewichtsproblemen.

www.vlaamselogos.be

Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. Ze bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

www.vbvd.be

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

www.lekkervanbijjons.be

Voor 'hapklare' informatie, inspiratie en lekkere recepten met producten van bij ons.