

25 JANUARI

Wat zijn nu de lekkerste slanke opties om op je brood te doen? Nou, de volgende acht opties bijvoorbeeld:

1. Magere vleeswaren

Niet alle vleeswaren zijn even gezond. Zeker bewerkte producten als salami en boterhamworst kun je beter laten liggen. Maar magere vleeswaren die niet te sterk bewerkt zijn, vormen prima eiwitrijke opties voor op de boterham!

Denk bijvoorbeeld aan gevogelte: kipfilet en kalkoenfilet zijn goede keuzes. Ook magere achterham, rosbief en runderrookvlees zijn voorbeelden van mager broodbeleg.

Product (per 100 gram)	Kilocalorieën	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
Achterham	95	16	2,5	2
Kalkoenfilet	97	20	0,9	1,5
Rosbief	115	23	0	3
Runderrookvlees	120	24	0,5	2,5
Gerookte kipfilet	125	19	1	5
Casselrib	150	17	2	8
Ossenworst	180	16	6	10

2. Eieren

Eieren zijn veel minder calorierijk dan veel mensen denken. Met één eitje zit je onder de 70 calorieën. Daar kun je dus prima je brood mee beleggen! Fijn is ook dat eieren ontzettend veelzijdig zijn. Je kunt ze koken, bakken, in een omelet verwerken, en ga zo maar door.

Verder kun je makkelijk kruiden en groenten gebruiken om ermee te variëren. Dat levert niet alleen meer vitamines en mineralen op, maar ook meer smaak!

3. Hüttenkäse

Op het gebied van kazen verdient hüttenkäse een speciale vermelding. Deze heel jonge kaas is namelijk vrijwel vetvrij, en levert dus relatief weinig calorieën. Wél is hij heel eiwitrijk. De neutrale smaak zorgt er ten slotte ook nog voor dat je hüttenkäse eindeloos kunt combineren, zowel met hartige als zoete producten. Het ideale magere broodbeleg, dus!

4. Tonijnsalade

Tonijn bevat ook weer weinig vet, en dus minder calorieën dan veel andere vissoorten. Je kunt heel makkelijk zelf tonijnsalade maken met tonijn uit blik, een lepel magere yoghurt en kruiden of specerijen naar keuze. Dat is een stuk gezonder dan tonijnsalade uit de winkel, waar vaak weer veel suiker en andere onnodige smaakstoffen aan toe zijn gevoegd!

5. Hummus

Ook niet-dierlijke producten zijn vaak uitstekend geschikt als mager broodbeleg. Hummus is bijvoorbeeld gemaakt van kikkererwten, die weinig calorieën en wel veel vezels bevatten. Wel is er vaak olijfolie aan toegevoegd, dus verschillende soorten bevatten meer of minder calorieën.

Het is handig om daar rekening mee te houden. Eventueel kun je natuurlijk ook zelf hummus maken en de olie weg laten. Dan hou je de calorieën binnen de perken!

6. Tzatziki

Nog een salade om zelf te maken: tzatziki. Komkommersalades uit de winkel zitten vaak zo vol suiker dat ze zelfs zoet smaken. Niet de bedoeling, natuurlijk. Met reepjes komkommer, magere yoghurt, knoflook en wat verse peper maak je zo je eigen, gezondere variant.

Komkommer is overigens ook uitstekend te combineren met ander broodbeleg. Het gaat bijvoorbeeld goed samen met hummus of hüttenkäse.

7. Tomatensalade

Een andere favoriete groente voor op brood is natuurlijk tomaat. Dat is niet alleen heerlijk met bijvoorbeeld hüttenkäse: je kunt tomaat met een lekkere salade ook de hoofdrol geven. Meng kleine blokjes tomaat met wat gesnipperde rode ui, basilicum en een beetje balsamicoazijn. Zeker op geroosterd brood is dit ontzettend lekker!

8. Magere kaas

Goed, kaas is relatief vet, dus het is niet verstandig om er veel van te eten. Voor af en toe is het echter een prima keuze. Zo is kaas bijvoorbeeld erg eiwitrijk en bevat het verschillende B-vitamines en calcium. Magere kaas kan daarom ook wel degelijk een prima keuze zijn! Kies het liefst voor een 20+- of 30+-kaas, die bevatten een stuk minder calorieën dan vettere varianten!

Maak van je boterham een feestje!

Eetsmakelijk

Sandra 