



Basisregels Lekker Fit! beleg:

- Variatie is een goed idee (eet niet elke dag hetzelfde);
- Suiker is minder “erg” dan de verkeerde vetten;
- Gebruik beleg met mate, een dun laagje geeft al veel smaak;
- Denk aan de totale hoeveelheid voeding die een kind eet op een dag.

Groen (mag elke dag)

Boter (margarine, halvarine, dieetmargarine)
Kaas (30+, 48+)
Appelstroop
Gestampte muisjes
Jam
Kipfilet
Pindakaas
Lichte zuivelspread
Sandwichspread
Vruchtenhagel
Smeerkaas, 30+, minder zout



aardbeienjam
met aardbeien



sandwichspread
met komkommer

pindakaas
met
komkommer

magere kwark
met een beetje
vruchtenhagel

lichte
zuivelspread
met tuinkers of
radijs



- Door vitamine C, in bijvoorbeeld tomaat, het ijzer in brood beter door je lichaam wordt opgenomen?
- Voor baby's een beetje boter vaak al voldoende is als beleg?



Kies ook eens voor **supergroen**: beleg een boterham met schijfjes banaan, aardbei, komkommer of tomaat.



Een appeltosti met kaneel en een klein beetje suiker.

Geel (mag af en toe)

Knakworstjes (kip of rund)

Rood (bij uitzondering)

Boterhamworst
Chocopasta
Gekookte worst
Hagelslag
Halalworst
Knakworst (varkensvlees)
Leverworst
Smeerleverworst
Vlokken
Smeerkaas

Wil je meer informatie of heb je een vraag?
Kijk op www.rotterdamlekkerfit.nl
of mail naar info@rotterdamlekkerfit.nl



Gemeente Rotterdam

