

Gezonde vervangers voor favorieten tijdens Pasen

Favorieten	Wist je dat...	De gezonde vervangers
Eiersalade	Kant-en-klare salades bevatten vaak veel mayonaise en zijn daardoor erg calorierijk.	Gekookt eitje of zelf een eiersalade maken met een sausje op basis van yoghurt.
Vruchtensap uit pak	Vruchtensap uit pak bevat vaak toegevoegde suikers en dus meer calorieën.	Puur vruchtensap. Sap met vruchtvlees is gezonder vanwege de vezels. Ons advies is om zo min mogelijk suikerhoudende dranken te drinken, daaronder valt ook puur vruchtensap. Dit komt door de van nature aanwezige (fruit)suikers. Houdt het bij 1 glas puur vruchtensap per dag.
48+ kaas	Dit is een vette variant, kies liever voor de magere varianten.	20+ en 30+ kaas, hüttenkäse, zuivelspread, mozzarella, zachte geitenkaas.
Boterhamworst, (rauwe) ham, salami, runderrookvlees, ontbijtspek en bacon.	Dit is bewerkt vlees wat de kans op darmkanker vergroot.	Zelfgemaakte hummus (kikkererwtenspread) of andere bonenspread. Vis zoals zalm, makreel, forel, tonijn of haring.
Pindakaas	Pindakaas bevat veel suikers. Let op: ook de light variant!	Pindakaas van 100% pinda's, zonder toegevoegd suiker of zout.
Roomboter	Roomboter bevat veel verzadigde vetten en is daarom calorierijk.	Halvarine uit een kuipje.
Luxe broodjes	De meeste luxe broodjes zijn niet gemaakt van volkorenmeel en bevatten daardoor bijna geen vezels.	Volkoren crackers, volkoren beschuit of volkoren boterhammen. Boordevol vezels!
Chocolade eitjes	Niet verrassend, deze zitten vol met suikers en geen voedingsstoffen.	Handje ongezouten noten of een echt gekookt eitje (leuk om zelf te schilderen voor Pasen).