

Broodjes Kleurige hamsandwich



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes Kleurige hamsandwich

Voor 10 sandwiches:

slabladen

10 augurken

20 sneetjes volkorenbrood

halvarine

4 eetlepels magere slasaus

300 gram geraspte wortel (vers of uit pot)

10 plakjes ham

- Was de sla en laat de slabladen goed uitlekken.
- Snijd de augurken in plakken.
- Besmeer 10 sneetjes brood dun met halvarine en de andere 10 met de slasaus.
- Beleg 10 sneetjes brood met slabladen en leg er de plakjes augurk op.
- Verdeel de geraspte wortel er over en dek dit af met de ham.
- Leg de andere boterhammen erop en snijd de sandwich schuin door.

Voedingswaarde per sandwich:

230 kcal, 10 g eiwit, 5 g vet, waarvan 0 g verzadigd,

35 g koolhydraten, 6 g vezel, 30 g groente



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Broodje pikante kip



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Broodje pikante kip

Voor 10 broodjes:

10 meergranenbroodjes

1 komkommer

10 plakjes kipfilet

3 bananen

citroensap

kerriepoeder

5 eetlepels kerriesaus (fles)

- Snijd de broodjes open.
- Was de komkommer en snijd hem in dunne plakken.
- Beleg hiermee de onderste helft van de broodjes.
- Leg er een plakje kipfilet op.
- Pel de bananen en snijd ze in schuine plakken.
- Druppel er wat citroensap over tegen het verkleuren.
- Leg de plakken banaan op de kip en stuif er wat kerriepoeder over.
- Bestrijk de binnenkant van de bovenste helft van de broodjes met de kerriesaus.
- Leg ze op de onderste helft.

Voedingswaarde per broodje:

200 kcal, 10 g eiwit, 6 g vet, waarvan 0 g verzadigd,

27 g koolhydraten, 4 g vezel, 30 g groente, 30 g fruit



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Vegabroodje kaas en sellerie



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Vegabroodje kaas en sellerie

Voor 10 broodjes:

slabladen

30 sprieten bieslook

5 plakjes belegen 30+ kaas

10 volkorenbolletjes

halvarine

100 gram selleriesalade (kuipje of zelf maken)

- Was de sla en laat de slabladen goed uitlekken.
- Was het bieslook en knip de sprieten klein.
- Snijd de kaas in repen.
- Snijd de broodjes open en besmeer een helft dun met halvarine.
- Beleg de onderste helft van het broodje met slabladen en de kaas.
- Schep er wat selleriesalade op. Strooi de bieslook er over.
- Leg de bovenste helft van het broodje erop.

Voedingswaarde per broodje:

210 kcal, 10 g eiwit, 8 g vet, waarvan 2 g verzadigd,

22 g koolhydraten, 4 g vezel, 10 g groente



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Broodje casselerrib



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Broodje casselerrib

Voor 10 broodjes:

10 waldkornbroodjes of volkorenbroodjes
halvarine
2 eetlepels mosterd
30 blauwe druiven
2 appels
citroensap
10 plakjes casselerrib

- Snijd de broodjes open.
- Besmeer de broodjes dun met halvarine en strijk er wat mosterd over.
- Was de druiven, halveer ze en verwijder met een mesje de pitjes.
- Was de appels, snijd ze in parten en verwijder het klokhuis.
- Snijd de appelpartjes in dunne schijfjes en druppel er wat citroensap over tegen het verkleuren. Verdeel de appelschijfjes over de onderste helft van het broodje.
- Leg de casselerrib erop en daarop de druiven. Zet de bovenste helft van het broodje erop.

Voedingswaarde per broodje:

180 kcal, 8 g eiwit, 5 g vet, waarvan 1 g verzadigd,
26 g koolhydraten, 4 g vezel, 35 g fruit



Duurzame tip

Kies bij voorkeur vleeswaren met een logo zoals biologisch, scharrel, of Beter Leven.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes Sandwich niçoise



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes Sandwich niçoise

Voor 10 sandwiches:

40 kerstomaatjes

40 zwarte olijven zonder pit

1 komkommer

20 sneetjes volkorenbrood

300-400 gram tonijnsalade (kuipje of zelf maken)

20 satéprikkers

- Was de tomaatjes; houd 10 tomaatjes en 10 olijven achter voor garnering.
- Halveer de andere tomaatjes en snijd de overgebleven olijven in plakjes.
- Was de komkommer en snijd hem in dunne plakken.
- Beleg 10 sneetjes brood met komkommer, wat tonijnsalade, de halve tomaatjes en de plakjes olijf. Dek dit af met de andere sneetjes brood.
- Steek het overgebleven tomaatje en de olijf aan een satéprikker.
- Steek de satéprikker met tomaat en olijf in een helft en een satéprikker in de andere helft.
- Snijd de sandwiches diagonaal door.

Voedingswaarde per sandwich:

280 kcal, 10 g eiwit, 10 g vet, waarvan 1 g verzadigd,
35 g koolhydraten, 6 g vezel, 80 g groente



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Vegabroodje rauwkost met ei



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Vegabroodje rauwkost met ei

Voor 10 broodjes:

5 tomaten

1 komkommer

5 hard gekookte eieren

10 harde volkoren broodjes

halvarine

5 eetlepels guacamole (avocadosaus, pot bijv. Casa Fiësta of zelf maken)

50 gram (rucola)sla

peper, zout

5 eetlepels kappertjes

- Was de tomaten en de komkommer.
- Snijd de tomaten en de komkommer in dunne plakjes.
- Snijd de gepelde eieren in plakken.
- Snijd de broodjes open en besmeer de onderste helft dun met halvarine.
- Besmeer de bovenste helften dun met de guacamole.
- Beleg de broodjes dik met rucola, de tomaten en de plakken komkommer en verdeel de plakken ei er over.
- Strooi er wat peper en zout over en verdeel de kappertjes er over. Leg de bovenste helft van het broodje erop.

Voedingswaarde per broodje:

180 kcal, 9 g eiwit, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd,
22 g koolhydraten, 4 g vezel, 95 g groente



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Bolletje kip en mango



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Bolletje kip en mango

Voor 10 broodjes:

10 (liefst harde) volkorenbolletjes
10 plakjes kipfilet
300 gram geraspte wortel (vers of uit pot)
10 eetlepels mangochutney
5 eetlepels magere slasaus
peper

- Snijd de bolletjes open en hol ze een beetje uit.
- Snijd de kipfilet in smalle reepjes.
- Meng de kip met de geraspte wortel, de mangochutney en de slasaus.
- Maak het op smaak met wat peper.
- Vul hiermee de bolletjes en zet de kapjes er weer op.

Voedingswaarde per broodje:

170 kcal, 9 g eiwit, 3 g vet, waarvan 0 g verzadigd,
25 g koolhydraten, 5 g vezel, 30 g groente



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Broodje Italië



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Broodje Italië

Voor 10 broodjes:

20 zongedroogde tomaatjes op olie

1 kleine courgette

75 gram gemengde sla

10 volkorenbroodjes

10 eetlepels tapenade

10 plakjes gebraden rollade

- Snijd de tomaatjes in stukjes.
- Was de courgette en schaf hem in hele dunne plakjes.
- Snijd de sla klein.
- Snijd de volkorenbroodjes open en besmeer de onderste helft met de tapenade.
- Leg er plakjes courgette op en wat sla.
- Leg de rollade er op en verdeel de stukjes tomaat er over.
- Plaats de bovenste helft van het broodje er op.

Voedingswaarde per broodje:

170 kcal, 10 g eiwit, 4 g vet, waarvan 0 g verzadigd,

25 g koolhydraten, 4 g vezel, 40 g groente



Duurzame tip

Dit is een broodje voor
in de warme maanden!

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Fresh pastrami/turkey



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Fresh pastrami/turkey

Voor 10 broodjes:

10 waldkornbolletjes of volkorenbolletjes
halvarine
sandwichspread
flinke pluk gemengde sla
200 gram paprika zoetzuur of 2 gegrilde paprika's (pot)
10 plakjes kalkoenfilet of pastrami

- Snijd de waldkornbroodjes open.
- Besmeer de bovenste helft dun met halvarine.
- Doe er vervolgens een dun laagje sandwichspread op.
- Leg er royaal gemengde sla en paprikareepjes op en daarop de vleeswaar.
- Plaats de bovenste helft van het broodje er op.

Voedingswaarde per broodje:

210 kcal, 10 g eiwit, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd,
22 g koolhydraten, 3 g vezel, 20 g groente



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Meat 'n' cole on a roll



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Meat 'n' cole on a roll

Voor 10 broodjes:

slabladen

10 volkorenbolletjes

10 plakjes fricandeau

1 bakje tuinkers

300 gram coleslaw (kuipje of zelf maken)

- Was de sla en laat de slabladen goed uitlekken.
- Snijd de broodjes open.
- Snijd de fricandeau klein.
- Knip de tuinkers uit het bakje en meng het met de stukjes fricandeau door de coleslaw.
- Beleg de onderste helft van het broodje met slabladen en schep de salade er op.
- Plaats de bovenste helft van het broodje er op.

Voedingswaarde per broodje:

210 kcal, 9 g eiwit, 9 g vet, waarvan 1 g verzadigd,

22 g koolhydraten, 3 g vezel, 30 g groente



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes Griekse clubsandwich



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes Griekse clubsandwich

Voor 10 sandwiches:

30 sneetjes volkorenbrood

halvarine

½ komkommer

3 tomaten

3 geroosterde paprika's (pot)

5 plakjes ham

200 gram feta light

20 satéprikkers

- Besmeer het brood dun met halvarine.
- Was het stuk komkommer en de tomaten.
- Schaaf de komkommer in hele dunne plakjes.
- Snijd de tomaten in blokjes.
- Snijd de geroosterde paprika's in repen.
- Snijd de plakjes ham in reepjes en verdeel ze over 10 sneetjes brood.
- Verdeel er de komkommer en tomaat over en dek dit af met weer een sneetje brood.
- Leg hierop reepjes paprika en wat verkruimelde feta.
- Dek het af met de rest van het brood.
- Steek in iedere helft een satéprikker.
- Snijd de sandwiches diagonaal door.

Voedingswaarde per broodje: 340 kcal, 16 g eiwit, 11 g vet,
waarvan 2 g verzadigd, 44 g koolhydraten, 8 g vezel, 60 g groente



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Fruitige clubsandwich



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Fruitige clubsandwich

Voor 10 sandwiches:

30 sneetjes volkorenbrood

halvarine

200 gram ananasblokjes (blik)

2 bananen

kerriepoeder

10 plakjes belegen 30+ kaas

- Rooster de sneetjes brood in een broodrooster of tosti-ijzer of onder de grill.
- Besmeer het afgekoelde brood dun met halvarine.
- Laat de ananas in een zeef of vergiet goed uitlekken.
- Pel de bananen en snijd ze in dunne plakken.
- Verdeel de plakjes banaan over 10 sneetjes brood en stuif er wat kerriepoeder over.
- Leg er weer een sneetje brood op.
- Verdeel de ananas er over en dek af met een plakje kaas en een sneetje brood.
- Steek in iedere helft een satéprikker. Snijd de sandwiches diagonaal door.

Voedingswaarde per broodje:

350 kcal, 16 g eiwit, 10 g vet, waarvan 4 g verzadigd,

50 g koolhydraten, 8 g vezel, 40 g fruit



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Broodje kip-kerriesalade



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Broodje kip-kerriesalade

Voor 10 broodjes:

1 komkommer

½ eetlepel kerriepoeder

3 el yoghurt

300-400 gram kip-kerriesalade (kuipje of zelf maken)

**10 volkoren broodjes of 1 groot, rond Turks brood (bruin)
halvarine**

- Was de komkommer.
- Snijd de helft van de komkommer in hele dunne reepjes.
- Roer het kerriepoeder door de yoghurt en meng dit door de kip-kerriesalade.
- Schaaf de rest van de komkommer in dunne plakjes.
- Snijd de broodjes open of snijd het Turkse brood horizontaal een keer door.
- Besmeer het brood dun met halvarine.
- Beleg het brood met plakjes komkommer en een schepje van de kip-kerriesalade.
- Leg de andere helft van het brood er weer op of dek het af met een sneetje brood.
- Snijd het Turkse brood in 10 punten

Voedingswaarde per broodje:

230 kcal, 8 g eiwit, 11 g vet, waarvan 2 g verzadigd,

26 g koolhydraten, 4 g vezel, 40 g groente



Tip

Al deze recepten zijn ook te maken met andere broodsoorten, het liefst de volkoren varianten.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Broodje groentesalade



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Broodje groentesalade

Voor 10 broodjes:

5 augurken

1 blikje maïs

200 gram geraspte wortel (kant-en-klaar zakje of pot)

250 gram coleslaw (kuipje of zelf maken)

10 volkorenbroodjes of 20 sneden volkorenbrood

20 slabladen, 1 zakje gemengde sla of ½ komkommer

- Snijd de augurken in kleine blokjes.
- Laat de maïs uitlekken.
- Meng alles door de coleslaw.
- Maak eventueel extra pittig met wat peper.
- Snijd de broodjes open en beleg ze met wat sla of plakjes komkommer.
- Schep de salade erop.

Voedingswaarde per broodje:

200 kcal, 6 g eiwit, 9 g vet, waarvan 1 g verzadigd,

24 g koolhydraten, 5 g vezel, 50 g groente



Variatietips

Vervang de coleslaw door een pot selderijsalade.

Vervang de groente door 1 blik gemengde groente en een pot gegrilde paprika's.
Geef er wat curryketchup bij.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Broodje zalmсалade



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Broodje zalmсалade

Voor 10 broodjes:

- 3 tomaten
- 1 dunne prei
- 1 blikje doperwtjes
- 200 gram zalm uit blik
- 200 gram selleriesalade (kuipje of zelf maken)
- 10 volkorenbroodjes of 20 sneden volkorenbrood

- Was de tomaten en snijd ze in plakken.
- Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
- Laat de doperwtjes uitlekken.
- Laat de vis uitlekken en verdeel de vis in stukjes.
- Meng de prei en de doperwtjes door de selleriesalade en schep er de vis door.
- Snijd de broodjes open en beleg ze met plakken tomaat.
- Verdeel de salade over de broodjes en leg het kapje er op.

Voedingswaarde per broodje:

200 kcal, 11 g eiwit, 7 g vet, waarvan 1 g verzadigd,
24 g koolhydraten, 5 g vezel, 50 g groente



Variatietips

Vervang de vis door sardientjes.

Vervang de vis door makreel in tomatensaus of makreel naturel in blik.

Duurzame tip: kies voor duurzame vis, te herkennen aan MSC keurmerk.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Broodje gezond met ham



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Broodje gezond met ham

Voor 10 stuks:

10 volkorenbroodjes

halvarine

10 tomaten

10 augurken

10 plakjes ham

100 gram sla(bladen, of gesneden slamengsel)

- Snijd de broodjes open.
- Besmeer de broodjes dun met halvarine.
- Was de tomaten. Snijd de tomaten in dunne plakken
- Snijd de augurken in plakjes.
- Rol de plakjes ham op.
- Beleg de broodjes royaal met sla, met daarop plakken tomaat en plakjes augurk.
- Leg er een rolletje ham op en plaats de bovenste helft van de broodjes er op.

Voedingswaarde per broodje:

170 kcal, 8 g eiwit, 4 g vet, waarvan 1 g verzadigd,

21 g koolhydraten, 4 g vezel, 80 g groente



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Broodje gezond met kaas



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Broodjes

Broodje gezond met kaas

Voor 10 stuks:

10 meergranen of waldkornbroodjes

halvarine

1 komkommer

2 bosjes radijs

100 gram paprika zoetzuur (pot)

10 plakjes beleg 30+ kaas

- Snijd de broodjes open.
- Besmeer de broodjes dun met halvarine.
- Was de komkommer.
- Schaaf de komkommer in hele dunne plakken.
- Was de radijsjes en verwijder het groen en de worteltjes.
- Snijd de radijsjes in plakken.
- Laat het paprika zoetzuur uitlekken.
- Beleg de broodjes met plakken komkommer, radijs en paprika zoetzuur.
- Leg er een plakje kaas op.
- Plaats de bovenste helft van de broodjes er op.

Voedingswaarde per broodje:

190 kcal, 10 g eiwit, 7 g vet, waarvan 3 g verzadigd,
21 g koolhydraten, 3 g vezel, 50 g groente



eerlijk over eten
Voedingscentrum